

## Rehabilitering Reumatism

Programmet rehabilitering reumatism vänder sig till personer med någon form av reumatisk diagnos:

- Reumatoid artrit
- AS/Bechterew
- Psoriasisartrit

I programmet varvas fysisk aktivitet med återhämtning och teori. Motion och träning i varmt klimat ger flera positiva effekter för personer med en reumatisk diagnos. Under rehabiliteringen förbättrar deltagaren sin rörlighet och kondition samt får kunskap om hur man lever med en kronisk sjukdom.

### Rehabiliteringsekonomi

Som arbetsgivare får man kostnaden för ett rehabiliteringsprogram svart på vitt. Kostnaden för sjukfrånvaro, eller vad en medarbetare som inte kan gå för fullt kostar, är svårare att räkna fram. Schablonen säger dock att en sjukdag kostar minst tio procent av månadslönen i form av produktionsbortfall, överanställningar och ökad administration för ledning och HR. Långsiktigt hållbar rehabilitering är lönsamt.

”Tiden att fokusera på sig själv och skapa nya vanor och tankemönster tillsammans med professionellt stöd under processen tror jag är en anledning till att vi ser så fina resultat i före- och eftermätningarna. Min upplevelse är att deltagarna känner sig trygga med personalen på Svenska Re och att de har ett värdefullt utbyte av de andra deltagarna som ofta står inför liknande utmaningar.”

Isabel Strand arbetar som Occupational Health Specialist på ABB.

### Långsiktigt hållbar rehabilitering

Under livet kan flera saker hända som hindrar oss från att arbeta och ha en meningsfull fritid. **En god rehabilitering förebygger och minskar sjukskrivning och därmed frånvaro från arbetet.** Vårt koncept är individanpassat med personlig coaching och bygger på fysisk träning, mental återhämtning och förändrade kostvanor. I samarbete med vår erfarna och engagerade personal stimuleras deltagarens personliga utveckling, vilket främjar det egna ansvarstagandet för hälsa och livsstil.

## Innehållet i rehabilitering reumatism:

- Individuell vägledning
- Hälsoprofilbedömning
- Gruppaktiviteter på land och i vatten
- Workshops om hållbar hälsa och motivation
- Avspänningsövningar
- Handlingsplan för att utveckla och behålla god hälsa
- Smärta och smärthantering
- Teori och sjukdomslära för reumatiska diagnoser
- Diagnosspecifik träning
- Funktionsmätningar och tester
- Paraffinbad

**Programmets längd:** 3 veckor, start enligt kalendarium.

**Anmälan:** via [info@svenska-re.se](mailto:info@svenska-re.se) eller genom att ringa 08-20 55 10.

**Resebokning:** Vi rekommenderar Sölvesborgs Resebyrå för bokning av resa och boende, [info@sbgres.se](mailto:info@sbgres.se), 0456-108 00.

## Internat är effektivt

Både deltagare och personal uttrycker att rehabilitering blir mer effektiv i en miljö på distans, bortkopplad från vardagen, tillsammans med andra deltagare i likande situation.

Detta visade även en studie Svenska Re genomförde tillsammans med Karolinska Institutet 2018.

## Frisk kropp och starkt sinne

En viktig aspekt av god hälsa är att ta hand om den fysiska kroppen. Idag finns gott om forskning som visar att pulshöjande träning är viktigt för att såväl kropp som hjärna ska må bra. Deltagaren får också lära sig vad kroppen behöver i form av återhämtning och hur man ger sig själv det. Under programmet varvas fysisk aktivitet med utbildning, reflektion och samtal, både enskilt och i grupp. Utöver de schemalagda sessionerna med psykolog, sjuksköterska, arbetsterapeut och fysioterapeuter finns personalen tillgänglig för spontana samtal.

**”Rehabiliteringen har gjort en stor skillnad för mitt välmående och mätningarna visar bättre rörlighet i nacken, överkroppen, bäckenet och höfterna. Nu vet jag vilken väg jag ska ta tillbaka till arbetslivet”**

Deltagare med den reumatiska sjukdomen Bechterew

### På vetenskaplig grund sedan 1972

Svenska Re är icke vinstdrivande och rehabilitering är vår affärsidé och själva fundamentet i vår verksamhet. Ingenting prioriteras framför kvalitet och överskottet investeras oavkortat i utveckling av verksamheten. Alla våra program bygger på vetenskaplig evidens och uppdateras regelbundet utifrån de senaste rönen. Vi arbetar för att vara marknadens bästa rehabiliteringspartner.