

## Rehabilitering Skada och Funktion

Programmet rehabilitering för skada och funktion vänder sig till personer med behov av rehabilitering vid:

- Belastningsskador
- Olyckor (t ex arbetsplatsolyckor och trafikolyckor)
- Post-operation
- Artros
- Smärta

Programmet bidrar till personlig hållbarhet och långsiktigt god arbetskapacitet genom att motivera deltagaren att aktivt ta egenansvar för sin hälsa. Deltagarens hälsotillstånd utvärderas i början och i slutet av vistelsen och vi erbjuder även en personligt utformad handlingsplan med uppföljning när deltagaren kommit hem.

### 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.

”Våra deltagare uppskattar att helheten fungerar så bra, och fina utvärderingar ger oss ett kvitto på att vi investerar personalstiftelsens medel väl.”

Thomas Dahlgren arbetar som Holdingchef Norden på Atlas Copco.

### 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 vid skada och funktion:

- Individuell vägledning
- Hälsoprofilbedömning
- Gruppaktiviteter på land och i vatten
- Workshops om hållbar hälsa och motivation
- Avspänningsövningar
- Handlingsplan för att utveckla och behålla god hälsa
- Individuellt utformat träningsupplägg
- Smärta och smärthantering
- Hållbar arbetsförmåga

**Programmets längd:** 3 veckor, start varje torsdag under augusti-juni.

**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 och 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.

”Med mig hem tar jag inspiration till att fortsätta träna, men jag befinner mig också på en mer stabil plats mentalt.”

Christian Lagerby arbetar på Sandvik och deltog i allmänna programmet efter en stroke.

### 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.