

## NYHETSBREV februari 2023

I december avslutade vi vårt första Diabetes typ-2 program med dessa åtta härliga och glada deltagare! Det finns bara ett ord som kan sammanfatta deltagarnas resultat: Fantastiskt!

Under deras tre veckor hos oss på anläggningen gick alla ner i vikt mellan två och sex kilo och tappade mellan två och tio centimeter runt midjan. Samtliga sänkte också sitt blodtryck och skattade stress och hälsorelaterad livskvalitet avsevärt bättre.



Nu följs gruppen upp av vår Diabetessjuksköterska två, fem och åtta veckor efter hemkomst. Speciellt spännande blir förstås att se hur långtidsblodsockret har utvecklats och hur det går med handlingsplanen.

Håll utkik efter nyhetsbrevet som kommer i mars. Där delar vi med oss av resultaten.

### Minskade sjukskrivningar med sund livsstil

Sett till företags- eller samhällsekonomi är vinsterna stora med att hjälpa personer som har prediabetes eller utvecklat diabetes typ-2. En hälsosam livsstil leder till minskade sjukskrivningar och en minskad belastning på sjukvården. Men den som vinner mest är förstås individen som mår bättre och lever längre.

## Diabetessköterskan reflekterar



”För mig var det fantastiskt att se hur deltagarna växte under vistelsen på Svenska Re. Jag ställde mig medvetet lite vid sidan av gruppen och såg hur de utvecklade tillit och peppade varandra. Deltagarna visade ett fantastiskt engagemang och vilja att förändra sin livsstil, vilket är något av det svåraste vi människor kan göra”, säger Annette Johansson.

### Anmäl deltagare till Diabetes typ-2 programmet nu!

Nästa Diabetes typ-2 program går av stapeln den 12 april – den 3 maj och vi har plats för fler deltagare. Tipsa medarbetare med diabetes typ-2 eller prediabetes att det finns möjlighet att få stöd att anamma en sund livsstil som minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar och andra diabeteskomplikationer.

Åsa Spängs, vd  
Svenska Re

[asa.spangs@svenska-re.se](mailto:asa.spangs@svenska-re.se)

[www.svenska-re.se](http://www.svenska-re.se)