



**Årets första nyhetsbrev handlar om reumatiska sjukdomar. Över en miljon människor i Sverige lever med reumatism. Att drabbas av en kronisk sjukdom är ofta mycket påfrestande.**

## Nystart för reumatiker

På Svenska Re har vi sedan 1972 gett personer med reumatiska sjukdomar en nystart i livet. Deltagarna får arbeta med helheten för att lindra smärtan, där fysisk aktivitet är lika viktig som återhämtning och kost. Vårt reumatikerprogram ger positiva effekter under lång tid efter rehabiliteringsperioden.

Många arbetsgivare har insett vinsten med att satsa på rehabilitering i varmt klimat för medarbetare med kronisk sjukdom. De inser att det är en investering som lönar sig långsiktigt. Medarbetare presterar bättre om de mår bättre, helt enkelt.

I detta nummer kan du bland annat läsa om våra program för reumatiker och hur Patric, en av våra deltagare, nu kan jobba heltid tack vare rehabilitering hos oss på Svenska Re.

Lev väl,

Eva Rooth, VD Svenska Re



## Med fokus på både kropp och själ

**Ankyloserande spondylit (AS), som tidigare hette Bechterew, var den första sjukdomen som ordinerades fysisk aktivitet som enda medicinering. Svenska Re har ett diagnosrelaterat specialprogram för personer som lever med denna diagnos.**

### NYSTART PÅ SVENSKA RE

Tre veckors rehabilitering på Svenska Re innebär en nystart för den som har diagnosen AS. I ett varmt klimat, långt från vardagen, blir det fullt fokus på den egna hälsan. Deltagaren får möjlighet förbättra rörlighet och kondition, minska smärtan och öka sin energi.

### FYSISK TRÄNING OCH STRESSHANTERING

På Svenska Re kombineras fysisk träning med stresshantering. Genom att hitta

balansen mellan aktivitet och vila uppnår vi bättre resultat på lång sikt. Vi arbetar även med att förändra förhållningssättet, att lära sig att leva väl med en kronisk sjukdom.

– Deltagarna får förutsättningar för att fortsätta rehabiliteringen på hemmaplan. Bland annat får de lära sig andningsteknik, som de kan använda i den dagliga träningen, säger Ulrika Johansson som är legitimerad sjukgymnast på Svenska Re.

### RESULTAT – ÖKAD ARBETSFÖRMÅGA OCH LIVSKVALITET

Rehabilitering i varmt klimat, i kombination med dagens möjlighet till medicinering, resulterar i en friskare människa med bättre arbetsförmåga och ökad livskvalitet.

## Passivitet farligare än fetma

Att vara inaktiv är en dubbelt så stor hälsorisk som att vara överviktig enligt en ny stor europeisk studie. Redan vid 20 minuters daglig promenad minskar hälsorisken kraftigt. Studien, som har publicerats i American Journal of Clinical Nutrition, har följt 334 161 människor i tio länder under 12 år. (Källa: SvD 14 jan 2014)

## Reumatikerprogrammet

Ett diagnosrelaterat specialprogram för personer med någon form av reumatisk sjukdom. Målet med programmet är att förbättra funktion, rörlighet och kondition och samtidigt få kunskap om hur man på bästa sätt lever med och hanterar en kronisk sjukdom. För personer med diagnosen Ankyloserande spondylit AS Bechterew erbjuds ett specialprogram.

### DU VET VÄL ATT...

Alla rehabiliteringskostnader på Svenska Re, såväl vistelsen som resan, är avdragsgilla för dig som arbetsgivare? Och om din medarbetare omfattas av sjukförsäkringen AGS-KL, eller av efterskyddet i försäkringen, kan du få upp till halva kostnaden finansierad.



## Rehab gör att Patric kan jobba heltid

**Patric Delin lider av en reumatisk sjukdom. Återkommande rehabilitering hos Svenska Re, finansierad av arbetsgivaren och AFA försäkring, bidrar till att han kan arbeta heltid.**

Redan i 20-årsåldern fick Patric Delin den kroniska reumatiska sjukdomen Bechterew. Det är en sjukdom som blir värre med åren, men som förbättras av rörelse och motion. Rehabilitering är en viktig del för att hålla sjukdomen i schack.

### ÅTERKOMMANDE BESÖK PÅ SVENSKA RE

Under många år har Patric åkt till Svenska Res anläggning på Gran Canaria. Vistelsen betalas till hälften av hans arbetsgivare. Den andra hälften betalas genom AFA försäkrings AGS-fond. Under den tid Patric vistas på Svenska Re får han förebyggande sjukpenning från Försäkringskassan. Rehabiliteringen på Gran Canaria har stor betydelse för honom.

– Jag blir mycket bättre under min tid där. Det är stavgång, stationsjympa, undervisning om sjukdomen och föreläsningar om att leva med värk. Jag blir också bättre av att vistas i värmen, berättar Patrik.

Idag arbetar Patric heltid som operatör på Billerud Korsnäs anläggning i Gävle och behöver i dagsläget inte ta mediciner.

### HALVA KOSTNADEN FINANSIERAD

En arbetsgivare som via kollektivavtalet är anslutet till AFA försäkring har möjlighet att söka ekonomisk ersättning för anställda som omfattas av avtalsgruppsjukförsäkringen (AGS). Ersättning kan lämnas genom AGS-fonden för hälften av kostnaderna när någon av de anställda genomgår arbetslivsinriktad rehabilitering eller då insatser görs i förebyggande syfte. För många företag kan detta innebära ett viktigt stöd för att de ska kunna ge sina anställda arbetslivsinriktad rehabilitering eller förebyggande insatser.

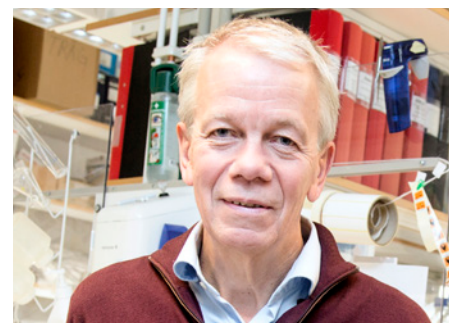
– För oss underlättar det att få ekonomiskt stöd från AFA. Tidigare i år hade vi en medarbetare som haft hjärtstopp som åkte på rehabilitering och mycket tack vare att han fick åka iväg på rehabilitering till Svenska Re har han kommit tillbaka till arbetet mycket tidigare, säger Ritva Erholtz som är rehabsamordnare på Billerud Korsnäs i Gävle.

(Källa: Svenskt Näringsliv)



*"Jag har återkommit för rehab på Svenska Re sedan 1985. Det som är positivt med Svenska Res metod är att man ser till hela människan och det finns hela tiden en förbättringspotential. Veckorna på Gran Canaria inspirerar mig till att fortsätta träna hemma!"*

Ulla Moberg Sköld, reumatiker med diagnosen reumatisk artrit



Fotograf: Gustav Mårtensson/Karolinska Institutet

### Professor Lars Klareskogs 3 råd till reumatiker

1. Rök inte
2. Motionera regelbundet
3. Ät varierat med mycket frukt och grönt

Lars Klareskog är professor i reumatologi vid Karolinska Institutet. År 2013 belönades han med Crafoordpriset. Lars Klareskog är med i Svenska Res Advisory Board.

### VILL DU VETA MER?

Kontakta oss på [info@svenska-re.se](mailto:info@svenska-re.se) eller 08-20 55 10.

Anmäl dig till vårt digitala nyhetsbrev, så får du det kostnadsfritt i din mejl-låda. Läs mer och ta del av senaste nyheterna på [svenska-re.se](http://svenska-re.se)