

Den positiva effekten varar länge!



Foto: Pia Lundberg

AS/Bechterews sjukdom är en inflammatorisk sjukdom i bäcken- och ryggleder. Svenska Re har ett specialprogram utformat för alla som har diagnosen. Målet är att förbättra rörlighet och kondition samt att lära sig leva på bästa sätt med en kronisk sjukdom.

Samtliga tolv deltagare i årets första treveckorsprogram var remitterade från

Västra Götalands Landsting, och vi fick en pratstund med två av dem, Cecilia Augutis och Claes Söderling, från Göteborg.

Båda har varit på Svenska Re tidigare, och de är helt eniga om att det goda resultatet är långvarigt.

Cecilia, 55 år, jobbar som redaktör och läromedelsutvecklare på Studentlitteratur, och Claes, 45 år, jobbar som huvudskyddsombud på Posten.

Läs mer om deras erfarenheter av rehabiliteringen på Svenska Re på nästa sida.

VÅR AFFÄRSIDÉ

Svenska Re erbjuder tjänster för att möta företags och organisationers behov av kostnadseffektiva och fungerande metoder för att medarbetarna ska återfå, behålla och förbättra hälsa och arbetskapacitet.

Räkna med hälsoekonomi

Alla vill vi må så bra som möjligt, och var och en av oss har förstås eget ansvar för sin hälsa. Men när en medarbetare mår dåligt drabbas ändå arbetsgivaren ekonomiskt. Då är det klokt att vara både omtänksam och uppmärksam i tid.

Många korta sjukskrivningar kan vara en varningssignal. Personer som är sjukskrivna mer än tio dagar på ett år tillhör i regel en riskgrupp. Det är värt att fånga upp dessa innan de blivit långa rehabiliteringsfall.

Det blir också ekonomiska konsekvenser när en person drabbats av en kronisk sjukdom som reumatism, bechterew

eller psoriasis. Den anställda blir trött, har värk och presterar sämre.

En dags sjukskrivning kostar tio procent av månadslönen. Tio dagars sjukskrivning per år motsvarar en månadslön. Då lönar det sig att satsa pengarna på arbetslivsinriktad rehabilitering i stället, kostnaden är dessutom avdragsgill.

Om sjukskrivningen blir längre tillkommer kostnader för produktionsbortfall, vikarier och ett sämre resultat. I värsta fall måste en nyrekrytering göras.

Man kan jämföra en rehabiliteringsperiod på Svenska Re med en hemförsäkring eller ett serviceavtal på en maskin och sätta en prislapp på det.

En rehabiliteringsperiod hos Svenska Re kan göra att personen mår mycket

bättre, får orken och lusten tillbaka och presterar bättre. Se det som service på en maskin. Människan är också en produktionsapparat – ju bättre den är servad desto bättre fungerar den! Räkna med hälsoekonomi, det lönar sig för alla parter.

Vi har intervjuat två deltagare i vårt Bechterewprogram, läs om deras erfarenheter av rehabiliteringen i det här nyhetsbrevet.

Jag önskar dig en skön vår!



Eva Rooth, VD

Foto: Pia Lundberg



Cecilia: Rehabiliterer livskvalitet

För mig är det näst intill livsomvälvande att vara på Svenska Re och att få lyfta på smärtlocket i tre veckor, både kropp och själ mår bra.

Jag fick förmånen att göra min första resa bara kort efter min diagnos. Då var jag ganska slut och tvivlade på mig själv.

På Svenska Re fick jag **lära mig mer om min sjukdom, jag lärde mig hitta egna verktyg för att hantera den** och fundera över min arbetssituation. Jag arbetade då som gymnasielärare och skulle alltid vara på topp vid åtta varje morgon. Men Svenska Re hjälpte mig att våga nappa på erbjudandet att börja jobba som läromedelsredaktör, ett beslut jag inte har ångrat. Jag fick styrka att ta tag i min situation, och min livskvalitet har blivit så mycket bättre.

Nu hoppas jag kunna **jobba till pensionen med oförtruten kraft**, det var en omöjlig tanke för sex år sedan. Den positiva effekten av en vistelse på Svenska Re sitter kvar i minst ett år. Västra Götalands Landsting ska verkligen ha en eloge för att jag och många andra får den här fantastiska möjligheten till rehabilitering. Den innebär ju **inte bara en vinst för individen utan även samhällsekonomiskt**.

Personalen på Svenska Re är mycket kompetent, och man har insett **gruppens betydelse för individens utveckling**. Som deltagare får man perspektiv på tillvaron, tips och råd av andra, man lär sig att det finns olika utvägar. Fullspäckade dagar med träning och föreläsningar varvas med gemensamma diskussioner och tid för reflektion. Jag får helt enkelt tid att landa i mig själv, fundera över vad jag kan förändra och vad jag kan behålla i livet - utan att gå hem och sköta vardagssysslorna på kvällen.

För mig betyder också värmen fantastiskt mycket, **jag blir smidig som en katt**. Hemma igen vet jag hur jag ska träna, det blir vattengympa och gym, försöker träna mycket smidighet och styrka. **Jag fortsätter med glädje mitt heltidsjobb**, reser, träffar folk och mår helt enkelt så mycket bättre efter en vistelse på Svenska Re.

Claes: Kom hem jättetaggad

Det är en energikick att kunna träna koncentrerat, att släppa alla vardagssysslor och bara tänka på sig själv.

Efter en period på Svenska Re kommer man in i ett skönt flow, **en effekt som lätt sitter i ett halvår eller mer**. Man kommer hem jättetaggad och glad, och för mig var den här senaste vistelsen en extra kick. Jag tävlings-simmade för 20 år sedan, nu kunde jag börja simma igen, vilken känsla!

Jag har normalt svår stelhet i nacke och rygg, nu kan jag gå mer upprätt, jag kan komma i ett bättre ytterläge när jag vrider mig och vardagslivet blir något helt annat. Innan jag var på Svenska Re första gången var min dotter tre år, **då vågade jag aldrig sätta mig ner på golvet och leka med henne**. Mitt mål var att obehindrat klara av att sätta mig ner och resa mig upp, **jag nådde målet, det**



var stort. Nu är hon sju år och jag kan bära henne på mina axlar.

Jag har varit sjuk sedan slutet av 1980-talet, hade mycket problem, otrolig smärta och led av stor trötthet. Det dröjde ända in på 1990-talet innan jag fick min diagnos och rätt vård. Fram tills dess var allt ett rent elände, sjukdomen påverkade mig både fysiskt och psykiskt. Nu är jag aktiv inom Bechterewföreningen Berig sedan många år, jag vet hur viktigt det är att kunna hjälpa varandra.

På Svenska Re är det alltid ett gott gäng som samlas, **kontakten i gruppen är ett stort plus**. Jag kommer hem med många nya vänner, vi kan dela med oss av våra erfarenheter.

Det syns ju på en hur bra man mår när man kommer hem, då menar jag inte bara solbrännan. Den intensiva träningen är viktig, och att kunna släppa alla vardagssysslor. Jag fortsätter glatt med vattengympa och stavgång två gånger i veckan, det är lättare att fortsätta träningen när man är laddad. **Och det är inget problem för mig längre att jobba heltid**, jag reser ofta till Stockholm i jobbet och det går utmärkt, särskilt efter en rehabperiod på Svenska Re.



SvenskaRe

Läs mer om våra program på:
www.svenska-re.se

VILL DU VETA MER?
Kontakta gärna oss på Svenska Re:
Artillerigatan 6, 114 51 Stockholm
Tel: 08-20 55 10 info@svenska-re.se

Rocas Rojas 35100 San Agustin
Gran Canaria, Spanien
Tel: +34 928 76 17 01 info@svenska-re.se
Fax: +34 928 76 32 42