

## AS-programmet(Bechterew)

Fysisk träning kombinerat med vila och återhämtning är enligt Reumatikerförbundet den allra viktigaste behandlingsformen för personer med AS. I vårt AS-program varvas fysisk aktivitet med återhämtning, samtal och teori. Deltagaren får optimala förutsättningar för att förbättra och behålla arbetskapacitet och hälsa.

### Till vem riktar sig programmet?

AS-programmet är ett diagnosrelaterat program för personer med Ankyloserande spondylit AS/ Bechterew.

### Vad är målet med programmet?

Personer med en kronisk sjukdom är ofta i stort behov av att lära sig hantera sin situation för att återskapa och upprätthålla arbetskapacitet och hälsa. Detta program förbättrar rörlighet och kondition och ger kunskap om hur man på bästa sätt lever med en kronisk sjukdom.

### Om programmet

As-programmet är framtaget, dokumenterat och kvalitetssäkrat av en specialist inom området. Programmet ger deltagaren optimala förutsättningar för att kunna påverka den egna hälsan på kort och lång sikt. För att snabbt kunna verifiera resultat, och för att behandlingens effekt ska kunna följas upp av andra aktörer på hemmaplan, utförs vetenskapliga mätningar vid programmets start och slut.

### Ur innehållet:

- Individuell vägledning
- Hälsoprofilbedömning
- Gruppaktiviteter på land och i vatten
- Workshops
- Avspänningsövningar
- Handlingsplan för att utveckla och behålla god hälsa
- Smärta och smärthantering
- AS-teori och sjukdomslära
- AS-träning
- Funktionsmätningar och tester

#### HELHETSSYN – MULTIMODAL REHABILITERING

Svenska Re arbetar med multimodal rehabilitering där deltagarna har tillgång till läkare, sjuksköterska, psykolog, sjukgymnast och arbetsterapeut. Denna metod borgar för att deltagarna återfår, behåller och förbättrar hälsan och arbetskapaciteten.

**Programmets längd:** 3 veckor, 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.