

Allmänna programmet

Allmänna programmet är vårt basprogram som är inriktat på olika diagnoser och symtom. Det individuella behovet styr hur programmet utformas. Vi lägger stor vikt vid att sätta deltagaren i centrum, det som i vården kallas "patientcentrering".

Till vem riktar sig programmet?

Allmänna programmet vänder sig till personer som har en eller flera av nedanstående besvär:

- Smärtproblematik
- Belastningsskada
- Muskel- eller ledrelaterade besvär
- Neurologisk diagnos
- Genomgått kirurgiska ingrepp och/eller cytostatikabehandling
- Rehabilitering efter fraktur
- Diagnostiserad sjukdom där en intensiv rehabiliteringsperiod är befogad

Vad är målet med programmet?

Målet med allmänna programmet är att stärka den egna förmågan till att förbättra sin hälsa och/eller arbetskapacitet.

Om programmet

Programmet följer en röd tråd med teori, utbildning, gruppdiskussioner, reflektion, coachande samtal samt fysiska aktiviteter och träning. Deltagaren motiveras att aktivt ta ansvar för sin hälsa och arbetskapacitet, vilket är en viktig förutsättning för ett hållbart resultat. För att snabbt kunna verifiera resultat, och för att behandlingens effekt ska kunna följas upp av andra aktörer på hemmaplan, utförs vedertagna evidensbaserade mätningar vid programmets start och slut.

Ur innehållet:

- Individuell bedömning och resultatplanering
- Fysisk träning på land och i bassäng
- Vid behov utformas ett individuellt träningsprogram
- Workshops om tex hälsa och livsstil, smärta, fysisk aktivitet, vardagsfungerande, sömn, stress och motivation
- Enskilda samtal och gruppdiskussioner
- Avspänning och medveten närvaro
- Perioden avslutas med att arbeta fram en individuell utformad handlingsplan i syfte att säkerställa varaktighet i uppnådda resultat i vardagen.
- Resultat och rekommendationer sammanfattas i en Resultatrapport.

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, start varje torsdag under augusti-juni

Anmälan: via 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, 0456-108 00.