



SVEA - Effektiv smärtrehabilitering

ha

Rehabiliteringsprogram för kvinnor med kronisk smärta och utmattningsdepression



Ny forskningsrapport: 75% tillbaka i arbete efter 6 månader

Sjukskrivning är en ekonomisk förlust, inte bara för den drabbade, utan även för ditt företag och för samhället i stort. En kortare sjukskrivningstid gynnar alla parter och skänker framtidstro. Hälsoakademien Europas rehabiliteringsprogram SVEA vänder sig till kvinnor med kronisk smärta och utmattningsdepression. Nyckeln till SVEA:s framgång är en helhetssyn på den enskilde individens totala livssituation.



Tydliga mål

Vårt främsta mål att få sjukskrivna kvinnor att i möjligaste mån återfå sin funktionsförmåga så att en återgång till arbetet blir möjlig. Dessutom vill vi skapa förutsättningar för högre livskvalitet genom kunskap om hälsa och förebyggande aktiviteter.



Framgångsrik metodik

Kronisk smärta och utmattningsdepression har ofta komplexa orsaker, vilket kräver en metodik med helhetsperspektiv över individens totala livssituation - fysisk och psykosocial arbetsmiljö, relationer, livsstil och hälsa. Helhetssynen är en förutsättning framgång.



Rehabiliteringsprogrammet SVEA bygger på Försäkringskassans förespråkade utredningsmetod SASSAM, psykolog Kerstin Thunbergs nya forskningsresultat om kronisk smärta



samt en kognitiv beteendeterapi. SASSAM står för "Strukturerad Arbetsmetodik för Sjukfallsutredning och Samordnad rehabilitering". Metoden ställer individen i centrum och betonar dennes medverkan för att nå sina mål. Individens personliga hinder och resurser är utgångspunkten under hela processen från bedömning till avslutad rehabilitering.

Kognitiv beteendeterapi är en problemlösningsbaserad metod. Personen får hjälp att bearbeta tankar, mentala bilder och känslor för att öka sin motivation att minska smärtan och söka välbefinnande. Kombinationen att aktivt arbeta med individens yttre och inre värld har visat sig vara den effektivaste metodiken.

Programmet startar med kartläggning av deltagarens medicinska status, funktionshinder och psykosociala situation. Sedan följer undervisningsdelar med fördjupad kunskap om psykologi, fysiologi, ergonomi, avslappning och stresshantering.

Deltagaren medverkar också i workshops för förbättrad självkänsla samt får personlig kroppsmedvetandeträning med bland annat Qigong och Yoga. Samtliga undervisningsdelar leds av professionella och erfarna specialister.

Varje deltagare får en personlig coach som vägledare och stöd. Programmet innehåller också en workshop för anhöriga för att öka deras kunskap om en långtidssjukskrivnings psykosociala effekter och på vilket sätt de kan stödja.

Internatprogram med uppföljning

Rehabiliteringsprogrammet omfattar sex månader, varav tio dagar är förlagda på en vacker kursgård som internat. Följande fem månader träffas deltagarna en gång per månad för uppföljning och fördjupning.

Forskningsrön

Psykolog Kerstin Thunbergs forskning kring en ny metodik för rehabilitering av kvinnor med kronisk smärta med utgångspunkt i ett helhetstänkande visar att 75 % hade återgått till sitt arbete 6 månader efter avslutad behandling.

Thunbergs forskningsresultat visar också att kvinnornas förhållningssätt till smärta förändrades och att deras självkänsla stärktes tack vare den nya metodiken.

AFA* förespråkar en metodik grundat på helhetssyn samt på delaktighet från arbetsplatsen och anhöriga. Detta efter forskning kring arbetsmiljö i samarbete med Karolinska Institutet i Stockholm.

Ramavtal med Försäkringskassan:
FG 00114/2003-242-2b

*AFA ägs av arbetsmarknadens parter Svenskt Näringsliv, LO och PTK och genomför program för bättre arbetsmiljö och hälsa.



”Rehabiliteringsprogrammet SVEA innefattar både det kreativa nytänkande och den trygga och säkra bakgrund med forskning och långvarig erfarenhet som krävs för ett framgångsrikt resultat.”

Gabrielle Gauthier-Hernberg, leg. läkare med inriktning på friskvård och rehabilitering.

Hälsoakademin
Europa erbjuder
också utbildning till
Diplomerad Stress- och
friskvårdsterapeut med
kognitiv inriktning
FG 00114/2003-242-3a

Hälsoakademin Europa AB

Telefon: (kl. 8.30 – 16.30) 020-47 77 70 Malmö: 040-23 05 06
info@halsoakademin.europa.se. Hemsida: www.halsoakademin.europa.se