

# Rehabilitering – sjukgymnastik och friskvård under 1990-talet

Av Elisabet Schell

Den här berättelsen är nedtecknad av en medarbetare som levt med Sättra brunn i sin närhet under ett halvt sekel. Det första besöket ägde rum redan 1950. Under tjugofem års tjänstgöring från mitten av sjuttioalet har entusiasm och arbetsglädje genomsyrat arbetet vid Sättra brunn. Det man tror på är det lätt att brinna för, heter det. Följden brukar vara att man också är beredd att ta ansvar. Dessa erfarenheter präglar berättelsen. För min del har det varit så lyckosamt att gå efter annan i ett kvarts sekel tilldelas ansvar i olika roller. Möjligheterna att dokumentera och redovisa resultat från Sättra brunn på olika sätt har varit en ledstjärna för verksamheten under alla år – och ännu i skrivande stund, år 2000.

Utvecklingen vid Sättra brunns sjukgymnastik tog under 1900-talets senare del stora språng framåt genom nya rehabiliteringsprogram, forskning, frisk- och hälsovård, stresshantering, arbetslivsrehabilitering, kvalitetssäkring och nytt välutrustat bassänghus. Mycket av allt detta inom mitt yrkesområde hade sin start under chefgymnast Elsie Landegrens tid. Hon var en entusiasmerande och drivande ledare, som gav oss medarbetare förtroende, kraft och energi. Leg sjukgymnast Kerstin Naenfeldt har i ett annat av denna boks kapitel beskrivit »Elsie-perioden« som var så fylld av energi och nyskapande.



Bechterewdeltagare i gruppträning utomhus under sommarrehabilitering på Sättra brunn 1993.

Musiklivet vid Sättra brunn var då, liksom tidigare och alltså, en viktig länk i brunnsgästernas hälso-, friskvårds- och rehabiliteringsvistelser. Att den konstnärliga verksamheten i s.k. skapande verkstad tillför viktiga möjligheter i rehabiliteringsvistelserna, förtjänar också att redan nu nämnas.

Under nittioalet bedrevs inte uteslutande medicinsk rehabilitering, som varit huvudinriktning under många decennier. Arbetslivsinriktad rehabilitering och friskvård/hälsovård kom att ingå i rehabiliteringen mer och mer. Mellan fem och tio procent av deltagarna i rehabiliteringen utgjorde ren arbetslivsrehabilitering, där företag och försäkringskassor stod för kostnaderna. Kompetens i det breddade arbetsfältet fanns i Brunnens olika verksamhetsdelar. Flera sjukgymnaster som sommartid arbetade på Brunnen var verksamma inom företagshälsovård/arbetslivsrehabilitering, och även arbetsterapeuterna visade intresse för breddad verksamhet på Brunnen.

Arbetsgivares finansieringshjälp från Arbetslivsfonden (företagens egna fonderade medel) som fanns till förfogande under åren 1991–95 bidrog till utvecklingen inom de befintliga programmen. Företag och företagshälsovård förlade även arbetslivsinriktad rehabilitering till Sättra brunn på internat åren 1994–99, således även flera år efter det att Arbetslivsfonden upphört. Speciella friskvårds- och stresshanteringsveckor i Sättra brunns egen regi, med inriktning på arbetslivshälsa/rehabilitering för olika företags personal var under nittioalet väl fyllda och uppskattade.

Flera helt nya projekt genomfördes under seklets sista årtionde, samtidigt som de medicinska programmen fortsatte att förbättras. Sommartid fanns stroke-programmet, Bechterew-programmet och de tätt därefter tillkommande programmen för patienter med fibromyalgi och reumatoid artrit. Programmen hade »god fart« och utvecklades kontinuerligt, tillsammans med den allmänna rehabiliteringen.

Under nittioalet genomgick Sättra brunn påtagliga skiften och förändringar i ledningen, ägandet och organisationen, faktorer som starkt kom att inverka dämpande på den pågående och lovande utvecklingen inom rehabilitering & friskvård. Trots detta förelåg en period med framåtanda som alltigenom präglades av en hög halt vetenskaplighet både medi-



cinskt, samhällsvetenskapligt och arbetslivsinriktat. Ett stort antal mycket uppskattade specialister deltog också i verksamheten med patientföreläsningar och i personalutbildning. Ämnen som behandlade stress, smärta, kost och ergonomi var aktuella, liksom egenvård och relationen till arbetslivet. En stabil kärntrupp, som tillsammans med en samordnare ledde de fem strukturerade programmen, fortsatte att verka men ansvaret för rehabiliteringen kom att omfördelas. I stället för att förstärka, nyrekrytera eller bibehålla fast anställda medarbetare såsom ansvarig läkare, chefgymnast och arbetsterapichef skapades endast en fast tjänst som samordnare inom rehabilitering och friskvård. Tidigare chefsköterskan Karin Fall rekryterades för uppdraget.

Vid sekelskiftet antog Sätra brunn ytterligare en ny organisation i raden av flera. Rehabiliteringen fick nu ännu mindre av ansvar och ledarskap. I den nya ledningsorganisationen kom rehabiliteringen att ligga som på en »egen ö« utan representant i Sätra brunns ledningsgrupp. Ingen var nu längre fast anställd vid Sätra brunns rehabilitering, och rekrytering av ansvariga eller chefer var ej aktuell.

### Glimtar från förr – mot nutid

Med en tillbakablick börjar »min egen hälsohistoria« vid Sätra brunn redan i min tidigaste barndom. Mina föräldrar köpte ett sommartorp i trakten där Sätra brunn är beläget. En av de tidigaste cykelutflykterna i familjen med fyra barn (jag baktill på pappas cykel) hade målet Sätra hälsobrunn vid tidpunkten för dess 250-årsjubileum. Det speciella vattnet och Brunns-huset gjorde intryck på oss barn. Tjugofem år senare, utan att alls ha glömt den gamla hälsokällan och de spännande husen, återvände jag som sjukgymnast, och senare även som auktoriserad ergonom, för att kontinuerligt arbeta inom verksamheten i olika roller och i många projekt – även vintertid – under tjugofem år vid det nu aktuella 300-årsjubileet. Och i familjens sommartorp vistas jag varje sommar än idag.

Det hade blivit sjuttioalets mitt då jag återvände till Sätra brunn, nu som yrkesarbetande sjukgymnast med egen familj. Jag kom att anlitas för uppdrag under både en och två rehabiliteringsperioder per sommar, biträdde chefgymnasten och



På familjeutflykt till Sätra brunn. Det minsta av barnen är Elisabet S, här med mor och syskon vid Kalseniusstenen år 1950.

vikarierade som chef vid flera perioder och var instruktions-sjukgymnast (lärare) för sjukgymnaststudenter. De varierade diagnoserna bland gästerna vid Sätra brunn medförde utveckling i yrket såväl inom neurologi, ortopedi, reumatologi, avspänning, stresshantering och teoriundervisning som i att leda diskussionsgrupper med olika patienter. Träningsgrupper för olika målgrupper blev en annan del av yrkesutövandet under de för Sätra brunn och oss anställda så betydande åren med chefgymnast Elsie Landegren i spetsen för sjukgymnastiken. Detta var en tid då även friskvård kom att ingå som en naturlig och självklar del i Brunnens rehabilitering.

Inom sjukgymnastiken anställdes en särskild idrotts- och friskvårdsledare för både utflykter, fria aktiviteter och träningsmoment, morgonpromenader, tipspromenader, boule och badminton samt lättare grupp-gymnastik. Sjukgymnasterna och arbetsterapeuterna ledde dessutom inom sina program gruppaktiviteter, som Tai Chi och Qigong, gym-träning, vattengymnastik och bågskytte, och genomförde även konditionstestning och hälsobedömningar.

I flera projekt och utvärderingar hade jag förmånen att anlitas som medverkande eller ledare. Utformning av en speciell rygg- och nackskola för Sätra brunn, utbildning i ergonomi och rygghälsa för personalen i köket och bad & massage, utvärdering av behandlingar och projektering av rehabiliteringsprogrammet för Bechterewpatienter är några exempel från de tidigare åren. Med inriktning mot nutid och framtid blev ett annat uppdrag på nittio-talet att leda särskilda friskvårdsveckor och arbetslivsrehabilitering. Det allra senaste uppdraget var att i projektgrupp leda, planera och genomföra ett seminarium *Rehabilitering och lönsamhet* under Sätra brunns jubileumsår.

Då jag var nyanställd på Sätra brunn, hade jag mitt ordinarie arbete som chefgymnast vid Orupssjukhuset (rehabiliteringsklinik för universitetssjukhuset i Lund). Där kom jag att intressera mig för ergonomi och arbetsmiljö vid sjukgymnastikbassänger och för friskvård, och fick även möjlighet till särskild utbildning. På Sätra brunn tillfrågades jag om jag ville engagera mig i ett bassängprojekt och planera för ett nybygge. Det var inte svårt att tacka ja!

### **Bassänghus och träningsanläggning utvecklas**

Året var 1977 då professorn i arkitektur Ove Hidemark, chef-gymnast Elsie Landegren och jag samt överläkare Nils-Johan Höglund var i full gång med planeringsarbetet. Men vi var ingalunda först på plan. Redan år 1908 står det att läsa i protokoll från Sättra brunnns styrelse att en bassäng skall byggas »förutsatt att finansiering kan ordnas« uttryckt enligt vår tids språk. Detsamma gällde egentligen även nu och det kom att ta några år.

Under de tidiga projekteringsåren var bassänghuset på prov placerat, det vill säga ritat, på flera platser inom Brunnen. Vid både de gamla badhusen, vid kyrkan, vid Danielsberg och Skogsgården fanns förslag under sjuttio- och åttiotalen. Många faktorer vägdes samman under diskussionerna, som var fruktbärande och stimulerande, medan de ekonomiska medlen länge tröt.

Men – år 1994 stod Bassänghuset färdigt och invigdes av rektorn vid Uppsala universitet, professor Stig Strömholm. Musik, tal, pompa och ståt tillhörde firandet samt en bejublad första simtur i uppvisning. En högtidlunch serverades i den vackra »festlokalen (gymnastiksalen) i det stilfulla nya huset. I rektorns invigningstal honorerades arkitekt, byggansvarig, brunnens dåvarande övergripande chef, Hillevi Engbrant, och jag – då Brunnens enda representant som medverkat aktivt under hela projekteringstiden (1977–94). Denna invigning var en härlig och viktig dag med framtidshopp för många!

Åren närmast före invigningen hade inneburit ett givande samarbete med arkitekterna vid Arosgruppen i Västerås, som blev vinnare i den arkitekttävling, baserad på bland annat exteriörförslag, som Sättra brunnns arbetsgrupp ordnade. Färgsättning gjordes tillsammans med Fritz Fuchs från antroposoferna i Järna. Olika aspekter i fråga om ergonomi, bassängdjup och bottenlutning, storlek och format på bassängen, vattentemperatur, räcken, patientlift och instruktörsgång för individuell handledning, materialval, golv och handikappstandard är exempel på våra gemensamma arbetsområden och överläggningar. Mina förslag om större djup i del av bassängen för bland annat *wet-vest träning* och i princip alla övriga bidrag



Bassängen i det nya välutrustade Bassänghuset med träningsanläggning på Sättra brunn invigdes 1994.

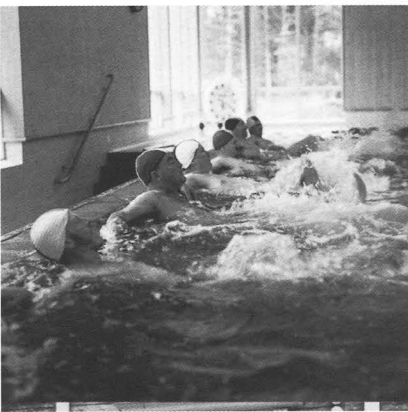
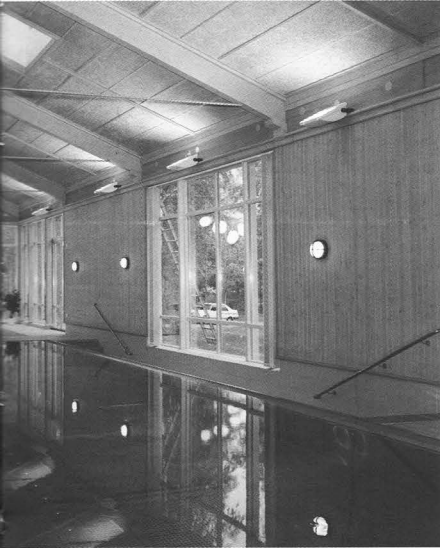
togs till vara. Jag tog med prover på alla upptränkliga halkfria golvklinkers till ytorna kring bassängen och i duscharna, men min iver för denna funktion hade mindre framgång. De halkfria golvproverna ligger än idag och skräpar i min källare.

Vi planerade anläggningen för året-runt-bruk med poliklinisk sjukgymnastik och möjlighet till rehabilitering sommar och vinter, friskträning och hälsovård, kurbad samt gruppträning med olika intensiteter i den stora ljusa gymnastiksalen. En ansenlig gym-lokal ingick liksom övervakningrum tillika personalrum invid bassängen. Vi insåg redan under uppförandet att en anläggning med än större kapacitet skulle kunna vara ändamålsenlig. En tillbyggnad kunde således på sikt bli aktuell. I så fall kunde en bättre infrastruktur inom byggnaden även planeras.

Det nya huset och dess funktion blev i sin helhet en mycket stor succé. Det nyttjades omedelbart helt och fullt för sitt ändamål året om. Personal för att driva verksamheten i Bassäng- och träningshuset, numera kallat Friskvårdshuset, tillsattes. Två sjukgymnaster är för närvarande fast engagerade helår för poliklinisk, individuell behandling, rehabilitering i grupp, gym-träning, vattengymnastik och övrig rehabiliteringsträning. Dessutom är från 2000 en friskvårdsansvarig anställd. Flera personer arbetar med »kurvård«, och friskvårdsledare med olika inriktning finns i verksamheten på deltid.

Under rehabiliteringsperioderna sommartid används anläggningen av alla gäst kategorier från morgon till kväll. Att som rehabiliteringsledare arbeta med stresshantering, avspänning eller gruppträning och gymnastik i den vackra gymnastiksalen är en lycka. Gästerna trivs i den 34-gradiga, varma och rymliga bassängen vid intensiv och vid specifik träning samt vid, inte att förglömma, ljuv musik som inbjuder till avslappning i det varma vattnet. Gymmet används flitigt för såväl lättast tänkbara som riktigt tuffa övningar.

Hela året finns nämnda trivsel i all den verksamhet som aktivt bedrivs polikliniskt. Lokalerna och aktiviteterna är välbesökta, träningsmöjligheterna goda och passar bra för både stark och svag, frisk och sjuk. De särskilda barnaktiviteterna för tillresande ur närområdet är uppskattade. Husets möjlig-



Träning i bassäng. En grupp rehabiliteringsdeltagare spar ej på intensiteten.

heter används också flitigt av Sättra brunnns kurs- och konferensgäster, utbildningsdeltagare och de vandrarhemsboende (STF) jämte vid ett flertal särskilda en- och flerdagars arrangemang med olika »må-bra-teman«.

Under nittioalets särskilda arbetslivsrehabiliterings- och stresshanteringsveckor liksom inom sjukgymnastikens rehabiliteringsverksamhet vid olika årstider, har bassäng och träningsanläggning visat prov på ypperlig funktion.

Vid en festlighet under jubileumsårets sista dag – midsommardagen 2001 – fick Friskvårdshuset på Sättra brunn en skön utmärkelse. Utmärkelsen var att huset bedömts som *Västmanlands läns mest omtyckta nyare byggnad år 2001!*

### **Bechterew-program och flera andra nya program**

År 1987 skapades vid Sättra brunn specialprogrammet för patienter med stroke och följande år tillkom Bechterewprogrammet. Fibromyalgiprogrammet blev en snar efterföljare ännu ett år senare, och sedan 1994 drivs också ett specialprogram för patienter med reumatoid artrit. Som tidigare nämnts finns även ett program för patienter i allmän rehabilitering.

Alltsedan starten görs utvärderingar inom alla program. De programansvariga ledarna och rehabiliteringssamordnaren Karin Fall håller i faktainsamling, och resultaten i vår rehabilitering är goda. De har givit möjligheter till analyser och forskningsinsatser med påbörjade vetenskapliga utvärderingar. Redovisningar såväl vid världskongresser i sjukgymnastik som i pågående doktorandarbeten föreligger.

En tvärprofessionell projektgrupp gällande Bechterew eller Ankyloserande Spondylit bildades 1987 på Sättra brunn i vilken reumatologen Urban Ström, flera sjukgymnastkollegor, psykolog, sjuksköterska och arbetsterapeut inbjöds att medverka. Idrottsledare, bad- och massagepersonal samt kör- (läs andnings-) ledare ingick i personalen vid genomförande. Efter ett planeringsår var det klart för start år 1988. Sättra brunnns ledning stödde projektet och bidrog med tydliga »hejrop«. Strokeprogrammet som kommit igång året före var redan från start en lyckad satsning.

Den noggranna förberedelsen av Bechterewprogrammet medförde att vi direkt kunde göra en utvärdering enligt veten-

#### **Nuvarande programsvariga**

med utvecklingsintresse medicinskt/  
arbetslivsinriktat

Stroke

Gunilla Elmgren-Frykberg

Bechterew

Elisabet Schell

Fibromyalgi

Birgitta Sörén och Maria Myrinder

Reumatoid artrit

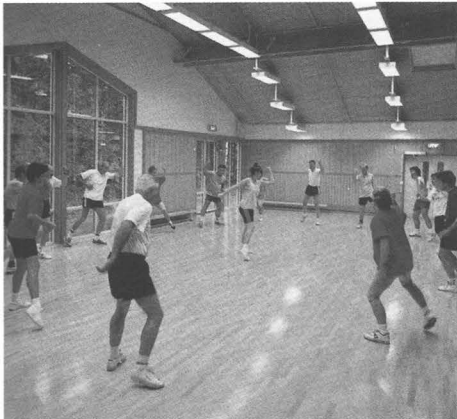
Eva Eurenus

Allmän rehabilitering

Mona Sadek

Rehabiliteringssamordnare

Karin Fall



Gruppgymnastik med Bechterew-deltagare i det nya Bassängshusets gymnastiksal.

skaplig metodik. Resultaten var goda vid uppföljning efter fyra veckor och likaså ett halvår senare. Konklusionen från hitillsvarande vetenskapliga utvärderingar av Bechterewrehabiliteringen är:

Långvariga förbättringar med statistiskt signifikanta skillnader avseende rörlighet, funktion, smärta, kondition och kunskap är möjliga att uppnå hos patienter med Mb Bechterew efter ett fyraveckors tränings- och undervisningsprogram i internatform. Dessutom ses tendenser till kvarstående minskad sjukdomsupplevelse och minskad sjukskrivning. I en referensgrupp under ett halvårs mätperiod kan motsvarande förbättringar ej beskrivas.

En redovisning vid Svenska Läkaresällskapets riksstämma redan 1989 togs väl emot och gav oss en ytterligare kick för fortsatt utveckling och utvärdering. Vid såväl världskongress i sjukgymnastik som vid senare läkarstämmor, i artiklar i dags- och fackpress och i radioprogrammet Kropp & Själa i P1 med Gunilla Myrberg, kunde resultat presenteras. Både patientintervjuer och samtal med mig förekom i media. Upsala Nya Tidning skrev 1991 »Träning mot ryggproblem på Sätra brunn« med stor förstasidesbild i färg. I flera artiklar under nittioalet togs det upp att just minskad sjukskrivning omvittnas i våra program som alltsedan start kvalitetssäkras. Vid en rad kurser och seminarier inom reumatologi blev jag inbjuden som talare och ämnet var: »Bechterewrehabilitering på Sätra brunn«. Under hela nittioalet har många personer från arbetslivet, vars vistelser betalats av arbetsgivare och/eller försäkringskassor, deltagit. Landsting är annars ännu en vanlig kostnadstagare.

Under många år bedrevs rehabiliteringen både två och tre sommarperioder och flera kollegor fungerade som biträdande programledare. Att programmet innehåller musik, både att lyssna till och för att bedriva aktiv röst- och lungträning med körsång, konstnärligt skapande med oljemålning, batik och korgmålning jämte utprovning av hjälpmedel vid behov, är av betydelse för de många deltagarna. Det egna ansvaret betonas parallellt med att ordinationer ges inom programmet utifrån individuella förutsättningar och behov.



Tidningen Sjukgymnasten gjorde ett besök i programmet och skrev på sin omslagssida »Sätra brunn - rena kuren för Bechterewpatienter« och de rubricerade sin artikel i tidningen med:

Färre sjukskrivningar – Ökad rörlighet –  
Minskad känsla av att vara sjuk. Fullträff för  
Sätra brunns Bechterew-program.

Några nöjda deltagare tillägger i artikeln: »Om jag inte haft Bechterew hade jag inte fått komma till Sätra brunn; jag anser sig mig ha fått ökad motivation till självträning«, och många påpekade att de nått »ett ökat psykiskt välbefinnande tack vare den sociala gemenskapen i gruppen« och »tack vare sin ökade kunskap om sjukdomen och kroppen«.

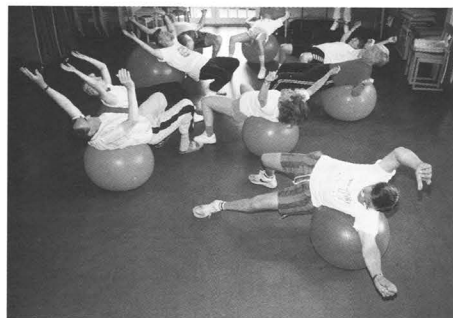
Bechterewprogrammet som under många av nittiotalets somrar ordnat Öppet-hus-dagar, kallade »Bechterewdagen« visade vid dessa tillfällen programmets olika möjligheter och resultat. Både Vestmanlands Läns Tidning och Sala Allehanda gjorde återkommande reportage knutna till dessa välbesökta dagar under de första tio åren inom Bechterewprogrammet. Ett hundratal gäster var vanligt och alla vi ledare medverkade liksom rehabiliteringsdeltagarna själva och dagen väckte alltid stort intresse. En av besökarna vid en sådan dag var personalchef vid ett företag i Stockholm:

Något som detta vill jag erbjuda min personal i  
»riskzonen« för ohälsa, stress- och smärtproblem  
eller utbrändhetssymtom.

Och, det dröjde inte länge förrän beställningen av en friskvårdsvecka på Sätra brunn var ett faktum!

### **Frisk-, hälso- och arbetslivsveckor**

År 1992 kom tjugo personer – alla i arbete – till Sätra brunns stress- och friskvårdsvecka, innehållande stresshantering, rygghälsa och teori, Tai Chi, Qigong och ergonomi. Dubbelt så många hade försökt att få komma med. Mitt uppdrag, att då samordna det hela med legendariska kollegan och stresspionjären, leg. sjukgymnast/ergonom Bibbi Westin vid min sida, var stimulerande. Likaså uppdraget att samordna programmet med de övriga medverkande. Friskvård på Sätra brunn skrev Sala Allehanda med rubriken »Stressade tjänste-



Bollträning för övning av balans, koordination och rörlighet ger extra utmaningar.

män får lära sig att må bra» och Göran Gustafsson från Arbetslivsfonden, tidigare personalchef, som initierat veckan, ansåg att kombinationen av både arbetsskadade och friska personer i samma grupp var positiv.

Deltagarna uttalade i tidningen att de fått lära sig övningar som går ut på att kontrollera sin kropp, om arbetsmiljöns betydelse och om både fysiska och mentala möjligheter för att klara sin hälsa, då många bollar ska hållas i luften samtidigt. Tidningen sammanfattar i sin ingress:

Att utsättas för daglig hårt press och stress på jobbet är något som kan utmynna i allt från psykosomatiska spänningar till rygg- och nacksmärtor. Vid Sättra Hälsobrunn pågår den här veckan en friskvårdskurs där 20 stockholmare får lära sig vad som behövs för att både kropp och själ ska må bra.

I tidningsintervju lyfte Bibbi Westin fram det viktiga i helhetssynen på människan och hennes hälsa. Att må bra i både kropp och själ, att stanna upp ibland och njuta av stillheten genomsyrar hennes arbete som sjukgymnast. Hon berättade vidare att Tai Chi bygger på urgamla försvarstekniker medan Qigong är en enklare form som syftar till att stärka kropp och själ. Metoden har praktiserats av kineserna i 3 000 år och används både som behandlingsmetod och i allmänt hälsofrämjande syfte. Centralt är att naturen ger inspiration och fungerar som kraftkälla. Syftet med Qigong är att träna kroppshållning och balans – central kraft – genom bl.a. koncentration på andning och mjuka rörelser. Närvaroträning innebär att koppla bort vardagens alla »måsten« och känna sin närvaro här och nu – *med alla sinnen*.

Utvärderingarna av vår Friskvårdsvecka med stresshantering och ergonomi utmärktes hos deltagarna, enligt mätning, av minskad upplevd smärta, minskad upplevd stress, stor tacksamhet och önskemål från deltagarna om att fler skulle få chans att uppleva detsamma. Företagshälsovårdens läkare och beteendevetare för denna personalgrupp från Stockholm samt ansvariga inom deras personalavdelning medverkade i samverkanssatsningen mellan företaget och Sättra brunn. Både Företagshälsovårdens och personalavdelningens representanter (företagsläkare, personalkonsulent och personalchef) var

med på Brunnen som föreläsare och följde senare upp projektet på hemmaplan. Personalchefen, som initierat det hela med stöd av pengar från Arbetslivsfonden, hade just bytt arbete och Sättra brunn bytte delar av sin ledning. Ingen hade eller delegerades ansvaret och uppdraget att gå vidare med denna satsning som visade ett gott resultat både individuellt, för Brunnen och sannolikt personalekonomiskt.

Men, ytterligare veckor kunde emellertid arrangeras då initiativet kom utifrån. Uppsala universitets personalavdelning och arbetsmiljökommitté kom med en förfrågan om förebyggande hälsovårdsveckor på Sättra brunn för sin personal. Nyskapade möjligheter, med Arbetslivsfondens bidrag till arbetsgivarna avseende arbetsmiljö- och hälsoprojekt för personal, gav genklang även vid Uppsala universitet. De universitetsanställda skulle få »nyttja sitt eget Sättra brunn«, sa man på universitetet i inledningsarbetet med oss. Vi tog oss med glädje an uppdraget.

Första året deltog sexton personer uttagna i samarbete med personalavdelning och företagshälsovård för universitetet, och nästkommande år lika många. Urvalskriterierna var att risk för sjukdom med anledning av stress och/eller belastning skulle föreligga. De flesta hade ont i nacke och/eller rygg samt upplevde sig stressade. Denna gång hade jag vid min sida kollegan Eva Hornej, då verksam som ergonom/ sjukgymnast vid Lunds universitets företagshälsovård och väl förtrogen med de universitetsanställdas arbetsmiljöer och eventuella problem från dessa.

Under det veckolånga programmet »Rygghälsa, Ergonomi, Stresshantering och Friskvård« ingick gruppträning, även i den egna bassängen på Brunnen då grupp nummer två kom från universitetet. En riktig höjdpunkt! Bågskytte och cykelturer varvades med gymövningar, stresshantering, teoriföreläsningar, gruppsamtal och diskussioner samt massage och medicinska bad. Olika specialister inbjöds, som kostspecialisten Anna Bella Wrangel och i smärtämnet, överläkare Gunilla Brattberg – skaparen av programmet »Värkstaden« samt författare till en rad böcker inom ämnet. Även beteendevetare medverkade. Leg. sjukgymnast Anita Hansson ansvarande vid en av universitetsveckorna. En testund på kvällen för deltagare

och ledare ökade gemenskapen och samhörigheten i höstblåsten.

För utvärdering mättes bl.a. smärta, stressupplevelse, livskvalitet och kondition. Resultaten visade klara skillnader mellan start och slut (halvering) för smärta i rygg och nacke, upplevd stress och spänning. Upplevd ökad kunskap om sina besvär var ett annat exempel på gott resultat. Vidare ansåg man i utvärderingen att veckan uppfyllde alla krav på hög kvalitet i programmet och alla ville rekommendera programmet vidare. Deltagarna skrev själva sina mål och lade i förseglade kuvert för att öppnas ett halvår senare. En nära samverkan med företagshälsovården för universitetet, som åtog sig att följa upp alla deltagare med både arbetsplatsbesök och medicinsk bedömning ingick i projektet. Ett år senare genomfördes ännu en lika väl fylld kurs för universitetsanställda.

En tidning skrev under rubriken: Nöjda deltagare redovisar klara förbättringar

Besvär i rygg och nacke är vanliga fysiska symtom på stress. Med rätt kunskaper och träning kan en stor del av besvären undanröjas. Erfarenheterna är goda från de rehabiliterings- och friskvårdsveckor med inriktning på stresshantering, rygghälsa och ergonomi, som hittills genomförts på Sätra brunn.

Deltagare berättade i intervju att: »Nu har jag ett verktyg att bearbeta Stress med; Sätra brunn är Universitetets bortglömda skatt; Motion kan vara roligt; Det är väsentligt att kursen inte är på arbetet eller bostadsorten, utan i internatform – bortkopplingen från vardagen är nödvändig«.

### **Arbetslivsrehabilitering på Sätra brunn 1994–99**

År 1994 hade jag vid mitt vinterarbete inom företagshälsovård blivit projektledare för en ny satsning med arbetslivsinriktad rehabilitering under tolv månadersperioder för anställda inom Sveriges Television, Sveriges Radio och Utbildningsradion. Målgruppen var personer med långvariga rygg- och nackproblem i kombination med stress. Tolv personer deltog per grupp och totalt genomfördes under nittioalet fyra grupper. Varje grupp hade en inledande vecka på Sätra brunn, därefter tre dagars internat efter sex månader och två dagar efter tolv.

En av grupperna önskade så starkt att få återvända till Sättra brunn att en extra vistelse ordnades.

Alla personalkategorier från den aktuella företagshälsovården deltog som föreläsare och gruppleddare under projektåret och kom vid flerdagarsvistelserna från Stockholm till Sättra brunn för att medverka. Kurbad och massage stod Brunns personal för, likaså de rofyllda och uppskattade batikvällarna inom den skapande verkstaden på Brunnen – en uppskattad länk i programmet under rubriken »Tillämpad ergonomi«. En annan rehabiliteringsgrupp, vars deltagare hade hjärt- och kärlstörningar, från samma företagshälsovårds arbetslivsrehabilitering förlade också en del av sitt program till Sättra brunn.

Radio- och TV-hälsans företagshälsovård kom således, med grupper om nära femton personer per tillfälle, att delta i arbetslivsinriktad rehabilitering vid inte mindre än fjorton olika flerdagarsinternat. Dessa inföll under årets alla delar, vilket var en av de stora fördelarna. En absolut helhetssyn kunde genomsyra alla delar i programmen.

Deltagarna utrustades med cyklar och alla förflyttningar inom området gick smidigt. Stavgång, som vid nittioalets mitt fick en och annan att höja ögonbrynen, ingick. Bågskytte i ett snötäckt Sättra brunn var en ovanlig men väl fungerande ingrediens. Under dagarna på Brunnen, schemalagda från klockan 07–21, varvades lugn-och-ro-tider med teori och fysisk träning i varierande former ute och inne. Rörelseträning på land och i vatten, avspänning och stresshantering växlades med anpassade individualiserade övningar i gymet och i grupp gymnastik. Cykelturer och svampplockning fanns med som kontrast till den varma bassängen, som deltagarna även fick uppleva med levande ljus kring kanterna i kolsvart höstmörker – en omvitnat härlig upplevelse. Behagliga avbrott med kurbad och massage välkomnades. Deltagarna fick testa sina gränser genom att utföra varierade fysiska aktiviteter som för de flesta var ovana. McKenzieövningar för ryggen var till exempel mycket välkommet och kändes nytt för våra veteraner med ryggkrämpor, likaså stavgång.

Föreläsningarna sköttes av väl insatta företagsläkare och ergonomer/sjukgymnaster som hade hand om rygghälsa, er-



Bågskytte – även vintertid – ingick bland övningarna utomhus inom Radio & TV Hälsans Arbetslivsinriktade Rehabilitering på Sättra brunn. Koncentration, koordination, beslutsamhet, kroppsbalans, kroppshållning och muskler övas.



Stavgång stärker och tränar hela kroppen och passar både stark och svag. Kroppshållning, muskler och kondition gynnas. Det är en naturlig och lämplig träningsform som har använts i Sättra brunns olika rehabiliteringsprogram under alla årstider sedan mitten av 90-talet.

gonomi, stress och mental träning samt handledde i gruppdiskussioner. Personalkonsulenten bidrog med föreläsningar och väckte många viktiga diskussioner i workshops. Smärt-specialisten Gunilla Brattberg deltog i alla våra grupper likaså kostexpert och friskvårdskonsulent. Andra som bidrog var Kay Pollak, regissör och författare med tankeväckande livserfarenhet och Bedu Annan (kusin till FN:s generalsekreterare, Kofi Annan) som lärde oss afrikansk dans.

Kvällarna innehöll alltid en gemensam testund eller liknande, vilket stärkte den redan från start fina gruppdynamiken. Gemenskapen under inledningsveckan hade för många deltagare en avgörande betydelse för att våga och vilja satsa. I mellanperioderna hade var och en program på hemorten, gemensamma föreläsningar varje månad, gruppsamtal och träningsmoment. Arbetsmiljöförbättringar vidtogs. Alla deltagare redovisade också sina aktiviteter för den personliga »coachen« i projektet, som kontinuerligt stod för handledning.

Vid projektets inledning mättes en rad faktorer såsom livskvalitet, stress, rörelsefunktion, smärta och kondition, likaså vid halvtid och vid slut. Deltagarna var i åldrarna 29 till 58 år med fyrtio procent män. Många olika yrken fanns representerade i grupperna och besvärstiden var i genomsnitt femton år men varierade från ett halvt år till fyrtio år.

Resultaten visade förbättringar hos samtliga. Konditionen höjdes fort hos alla medan smärtminskning lät vänta på sig, vilket stärkte vår tro på värdet av lång rehabiliteringstid med uppföljningar.

Vid Svenska Läkaresällskapets riksstämma, under rubriken »Rygg- och Nackrehabilitering i arbetslivet, ett 12-månaders program med resultat för individ, arbetsgivare och samhälle« kunde resultaten redovisas med konklusionen:

påtagliga effekter för deltagarna samtidigt som personal- och hälsoekonomiska bedömningar talar för vinster. Huvudområdena visar för en grupp om 32 personer statistiskt signifikanta skillnader i arbetsförmåga, sjukskrivning, fysisk aktivitet, kondition, smärta, rörlighet, spänning och livskvalitet. Antalet sjukdagar minskade från 18 till 8 dagar per person och år medan det i jämförelsegrupper ej fanns någon skillnad.

En av personalcheferna för deltagarna konstaterade nöjt att den minskade sjukskrivningen motsvarade, i arbetsdagar, två hela årslöner.

Aftonbladet, tidningen Sjukgymnasten och flera personaltidningar gjorde reportage med rubriker som: »Rehabilitering halverar antalet sjukdagar till nytta för företag och medarbetare; Lotta sköt bort sin svåra smärta; Alla blev bättre i rygg och nacke«.

Jag fick en personlig förfrågan från SVT Livslust om att utforma ryggprogram. Det blev tio korta program inspelade på Sättra brunn våren 1997 med lika många olika teman, såsom akuta besvär, rehabilitering, stresshantering, friskvård, prevention och arbetsmiljö med flera. Programserien sändes samma år i SVT under rubriken »Din fantastiska baksida« med ett program per vecka, samt i repris både 1998 och 1999. Den under inspelningsperioden närvarande personalen på Sättra brunn och patienter som råkade vara på plats under inspelningarna är genomgående skickliga statister i programmen. Stockholms kvällspress rosade programserien och skrev: »Fem minuter räcker för ett TV-program som är bra«. En video på alla tio program kan köpas från SVT och finns förstås arkiverad på Sättra brunn.

En fördjupad informerande version finns också i boken, *RYGG och NACKE – att förebygga, lindra och bota besvär* (1998) av TV-journalisten Karin Lorenz och undertecknad. Naturligtvis presenteras Sättra brunn som en av flera platser för god rehabilitering. Tidningarna i Västerås och Sala hakade på med recension och kopplingen till Sättra brunn.

VD Ewa Frisk uppdrog åt rehabiliteringsledare, hösten 1997, att dra upp riktlinjer för nya program. Förslag presenterades – ännu idag högaktuella – med inriktningarbetsliv – stress/utmattningsdepression, rygg- och nackbesvär samt hjärt- och kärilrehabilitering – för längre perioder, med återkommande internatvistelser på Sättra brunn. Även för ny forskning inom stress fanns intresse år 2000.

### Jubileumsseminarium

Kunde tidpunkten vara mera rätt än att just under jubileumsåret på Sättra brunn arrangera ett seminarium på temat rehabi-

### Ur deltagarnas vittnesmål om hela 12-månadersprojektet

- Genom projektet har jag hittat min väg att med avspänningsövningar och mental träning bli mer medveten om när jag är stressad och hur jag kan hantera stressen. (37-årig kvinna).
- Jag har haft ryggbesvär i 25 år och nådde mitt mål, att bli besvärsfri. (52 årig man).
- Jag har haft ryggbesvär i 6 år, nu är jag besvärsfri. Det blev en otrolig vändning redan första veckan på Sättra brunn. Det var en kick att komma igång. Bågskytte var en av de spännande övningarna i det tuffa programmet. Jag var först rädd och trodde jag skulle få väldig värk efteråt, men det kändes ingenting. Vi hade fått noggranna instruktioner. (35-årig kvinna)
- Bra i ryggen till 95%. Toppen! Jag tycker Sättra brunns projektet är bland det bästa jag upplevt.
- Det viktiga för mig är att jag genom mångfalden av olika tränings sätt, mycket tack vare den långa tiden, kunnat komponera mitt alldeles egna träningsprogram – i lagom doser.
- Utan vattengympa slamar jag igen, en bra erfarenhet för mig.
- Tack vare kursen har jag inte konstant ont någonstans längre.
- Jag kan, jag vill, jag vågar - en kick för framtiden.
- Projektet har lärt oss att dra uppmärksamheten till orsakerna till våra problem och att man måste förändra för både kropp och själ.
- Den kompetenta och entusiastiska ledningen har varit en enorm kick.

### Ur deltagarnas vittnesmål om just Sättra Brunnsvistelserna:

- Särskilt bra för mig var att bli isolerad från vardagliga bekymmer.  
Jag skulle önska att mina arbetskamrater fick uppleva det vi har fått - man behöver inte vänta till 50 års ålder! Ta det som förebyggande åtgärd, ta ut folk tidigare, välj ut dem som inte hunnit få hotfulla smärtor, men har besvär från och till. Man brukar veta vilka det är som utsätter sig mer än andra eller bränner ut sig. (47-årig kvinna).
- Startveckan har gett mig en kick att gå vidare
- Varmvattenbassängen var en otrolig upplevelse
- Bra för mig att bli »pushad« framåt vid internaten.
- Bra med bågskytte.
- Kul med cyklarna.
- Bra miljö, mat o.s.v.
- Helheten av veckoprogrammet - oroligt ambitiöst, positivt, grundligt och professionellt.

litering – stress, hälsa, smärta, funktionshinder i arbetsliv och medicin – för brunnens målgrupper med experter som medverkande? Representanter för försäkringskassor, företagshälsovård, försäkringsbolag, personalenheter, landsting och politiker kunde bjudas in, således idel beslutsfattare om hälsa och rehabilitering i vårt avlånga land, samt personalchefer från företag. Program med våra skickligaste specialister ekonomiskt, medicinskt, försäkringsmässigt och politiskt, kunde skapas. Senaste utredningar och forskning vore självklara ingredienser. Förnöjelse med kulturinslag vore även naturligt att presentera. Olika teman med utvecklingar kring arbetslivsrehabilitering, stresshantering och medicinsk rehabilitering inklusive tidig rehabilitering var givna faktaområden.

Kortare arbetslivsveckor och längre program med fokus på stress och smärta kunde även återskapas på Sättra brunn vid rehabiliteringen. Dessa projekt hade varit mycket lyckosamma under nittioalet, men kontinuiteten hade brutits i samband med alla chefsbyten och organisationsförändringar, även gällande nya förslag.

Ett enstaka rehabiliteringsseminarium: *Rehabilitering – en lönsam doldis?* den 5–6 oktober 2000, blev uppdraget. Societetssalongen på Sättra brunn var fylld med hundratalet seminariedeltagare av alla ovan nämnda kategorier i våra målgrupper.

Våra föredragshållare var regeringens rehabiliteringsutredare, Gerhard Larsson, och sjukförsäkringsutredare, Jan Rydh; vidare professorn vid Michigan University, C-G Sandberg, specialister från försäkringskassa och företagshälsovård sa, Jenny Jonsson, ordf. i FHV-läkarföreningen mt hälsoekonomer. Från SBU (Statens beredning för utvärdering av medicinsk metodik) kom informationschef, Kjell Lindqvist och försäkringsbolaget SPP beskrev sina möjligheter och sin policy för arbetslivsrehabilitering. Professorerna Åke Nygren från Karolinska institutet redovisade senaste nytt inom stress- och utbrändhet i arbetslivet och Axel Fugl-Meyer från Uppsala talade om medicinsk rehabilitering. Ett par rehabiliteringsansvariga från Sättra brunn gav ett svep från resultaten vid brunnens egen rehabiliteringsverksamhet båda medicinskt och arbetslivsinriktat.



I den avslutande panelen medverkade våra föreläsare tillsammans med landstingsrådet Ronny Andersson och brunns-gästen Helena Magasanik, som talade kring att vara utbränd. Moderator var den väl kända medicin- och vetenskapsjournalisten, Gunilla Myrberg. Seminariets innehåll och syfte:

- Är rehabilitering ännu endast en »doldis« gällande lönsamhet?
- Vad visar nya rön och forskningsresultat vid olika diagnoser?
- Nya krav - ändrad ansvarsfördelning?
- Vad är rehabilitering, hälsa och friskvård!

Seminarier belyser samhällets resurser och inriktning. Det ger information om och tillfälle till diskussion om morgondagens möjligheter.

Att bidra till att i en framtid minska individens lidande, minska och lindra sjukdom, motverka skadlig stress och annan ohälsa på ett kostnadseffektivt sätt med tonvikt på *Hälsa* och *Individen i centrum* – är seminariets främsta mål.

I seminariets enkla utställning rullade en nyredigerad videofilm om nittioalets rehabilitering, friskvård och allsidiga aktiviteter på Sättra brunn. Seminariedeltagarna gavs givetvis också tillfälle att prova aktiviteter vid brunnen, delta i en historisk rundvandring och gå grötlunk samt dricka brunn.

Responsen från deltagarna på seminariet var stor. Många ville ha fortsatt kontakt för sina anställdas räkning. Det fullmatade programmet fick ett mycket gott betyg, våra skickliga föreläsare imponerade på många enligt utvärderingen. Man värderade miljön och initiativet högt och frågade efter mer av liknande.

Från jubileumsårets rehabiliteringsseminarium refererade Vestmanlands Läns Tidning under rubriken »Riktig rehabilitering sparar miljarder«. Vetenskapsredaktionen vid SR P1 sände ett reportage om Sättra brunn under jubileumsåret med bland annat intervju med rehabiliteringssamordnare Karin Fall; programmet Jobbet SR P1 hämtade inslag under Rehabiliteringsseminariet likaså programmet Studio Ett i SR P1. En SVT-redaktion spelade in och sände ett par helgsmålsprogram, en annan SVT-redaktion gjorde en längre inspelning, att sändas vid senare tidpunkt, med inspelningar vid

flera tillfällen under sommaren 2000. SR-programmet P2-musik intervjuade musikarrangören med mera, Gunnar Julin och sände musik med hans kör.

Undertecknads program, i radioserien Millennium i P1, om hälsobrunnar med Sättra brunn som 300 års jubilar och röd tråd, sändes 1999, med repriser år 2000, och 2001.

I nära anslutning till uppgifterna för Sättra brunn bedriver flera programsansvariga inom rehabiliteringen vetenskapliga projekt, i vilka ingår analyser med utvärderingar om Brunnens rehabilitering medicinskt och med arbetslivsriktning. Bl.a. finns knytning till Karolinska institutets institutioner för folkhälsovetenskap, rehabiliteringsmedicin, psyko-social miljömedicin och sjukgymnastik. Det är vår förhoppning att våra forskningsinsatser i en framtid skall vara till gagn för utvecklingen vid Sättra brunn.

Vi som lagt förslag inför framtiden och har erfarenheter, som belysts med exempel i detta kapitel och dessutom medverkat i att driva Brunnen vidare ur en kris på nittioalet är numera, år 2000, en sidovagn, utan egentligt mandat att påverka utvecklingen. Förhoppningsvis är detta förhållande något som kan vara övergående.

Sättra brunn har oändliga möjligheter och kan skapa en verksamhet med stor bredd inom rehabilitering och hälsa samt utbildning och kultur. Sättra brunn behövs i Sverige för gäster och för patienter, för sjuka och friska, unga och äldre och för Dig från närort eller fjärran ifrån. Må det kunna bli så i det kommande fjärde seklet.

Miljön och livsstilen på Sättra brunn, skildrad av rådmannen och brunnsgästen Abraham Hülphers 1767, har ett budskap också till nutidsmänniskan.

Ifrån alt buller skild, man här sin hällsa sköter  
 då liksom för en stund, man sig från Werlden gjömt.  
 Med största ledighet sin tid i lugn förnöter.  
 Ja, hwar och en, snart sagt, all timlig omsorg glömt.