



Fundamental rehabilitering

For dig, som

- Har en gigtsygdom, der begrænser dig bredt i din hverdag, og som påvirker din livskvalitet
- Har brug for flere faggrupper, der tilsammen når hele vejen rundt og hjælper dig til at leve et godt liv trods sygdom
- Har afprøvet relevante, ambulante tilbud uden effekt.

Hvem har gavn af forløbet?

Målet med rehabiliteringsforløbet er at skabe et solidt fundament for en aktiv hverdag med højere livskvalitet ved at styrke din fysiske funktion og øge din evne til at mestre din situation.

Du får hjælp og viden til at kigge nysgerrigt på din hverdag, ændre adfærd hvor det er nødvendigt og til at fastholde de gode vaner efter afslutningen på dit forløb.

Varighed og indhold

Dit forløb består af en forundersøgelse efterfulgt af **ca. 4 ugers indlæggelse.**

I samarbejde med dig tilpasser vi indholdet i dit forløb individuelt ud fra dine konkrete mål. Du bliver udfordret på det niveau, der styrker din udvikling.

Et ophold omfatter både fysisk, praktisk og mental træning. Du bliver en del af et hold og bliver præsenteret for forskellige træningshold, workshops og undervisninger. Du har også individuelle konsultationer med dit behandlerteam.

Du opnår øget styrke, mobilitet og udholdenhed, ligesom du lærer at fordele dine fysiske og mentale kræfter, så du får mere energi og bedre balance i din hverdag. Du får indsigt i, hvordan dine krav til dig selv kan føre til u hensigtsmæssige valg og vaner, og du får støtte til at

ændre adfærd, acceptere din egen situation, håndtere konkrete problematikker, lære at sige fra og bede om hjælp, prioritere og planlægge opgaver.

Vi hjælper dig til at opnå det hele gennem den rette balance mellem aktivitet, hvile og refleksion.

Forløbet forudsætter, at du deltager aktivt og er motiveret for at søge nye veje og bruge din læring fremadrettet.

Hvis du ønsker det, kan dine nærmeste deltage i relevante samtaler, så de også kan få viden og kendskab til de udfordringer, du oplever, så de bedre kan understøtte dig fremadrettet.

Team Sano

På Sano kan du møde læge, fysioterapeut, ergoterapeut, sygeplejerske, ernæringsrådgiver og psykolog.

Sådan kommer du på Sano

Du skal henvises til et forløb af din privatpraktiserende læge, speciallæge eller din læge på sygehuset.

Kontakt

Du er velkommen til at ringe til os på telefon 7879 0000 for at høre mere om vores tilbud.

Du kan læse mere på www.sanocenter.dk



Sano Skælskør
Sano Middelfart
Sano Aarhus

Telefon 7879 0000
www.sanocenter.dk

