



Opfølgende rehabilitering

For dig, som

- Tidligere har været på et rehabiliteringsforløb på Sano
- Har behov for hjælp til at fastholde og videreudvikle dine strategier
- Oplever, at forværring i din sygdom giver dig problemer i hverdagen, som du har brug for hjælp til at håndtere
- Har haft de bedste hensigter, efter du kom hjem, men har mistet kursen og brug for hjælp til at komme tilbage på sporet - og blive der.

Hvem har gavn af forløbet?

Du har allerede været i et rehabiliteringsforløb på Sano og kan trække på dine oplevelser herfra.

Men det er enten ikke lykkedes dig at implementere dine strategier efter dit ophold, din livssituation har ændret sig, eller du har brug for hjælp til at justere kursen for at nå dine mål.

I opfølgingsforløbet bygger vi videre på det fundament, du allerede har opbygget. Med vores viden og dine erfaringer tilpasser vi dine konkrete værktøjer til, hvordan du skaber balance i din hverdag.

Varighed og indhold

Dit forløb består af en forundersøgelse efterfulgt af **5 dages indlæggelse**.

Formålet er at støtte dig i en plan, der konkret bygger på erfaringerne fra første rehabiliteringsforløb og den indsigt, du har med dig: Hvad har fungeret, og hvad har været svært. Efter forløbet er hensigten, at du skal komme hjem med en realistisk plan for at integrere de gode vaner og aktiviteter, der er meningsfulde for dig i din hverdag.

Vi undersøger sammen, hvad det er, der har forhindret dig i at fastholde de gode strategier. Gennem nysgerrighed på dig selv hjælper vi dig til at finde vejen til din

egen rejse mod opfyldelsen af dine mål.

Forløbet er individuelt tilrettelagt og veksler mellem undervisning, træning og samtaler både individuelt og på hold. Det kan indeholde:

- Opsamling på tiden efter sidste forløb og dine erfaringer med at overføre planerne til praksis i hverdagen
- Undervisning i energibalance i hverdagen eller i mental håndtering af livet med langvarige gener
- Træning, både fysisk og i konkrete aktiviteter.

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

Dit team på Sano

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

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

