



Gældende pr. 1.1. 2023

Rehabilitering

For dig, som

- Har en eller flere lidelser i ryg, muskler og led, lidelser af både nyere og ældre dato, og som allerede har afprøvet forskellige former for behandling uden effekt
- Gennem længere tid har oplevet, at dine smerter eller andre udfordringer påvirker din livskvalitet og begrænser dig i dit hverdags-, trænings- og arbejdsliv
- Er truet af sygemelding grundet nedslidning eller skader og måske i risiko for at miste tilknytningen til arbejdsmarkedet
- Har en kompleks håndproblematik grundet artrose eller skade.

Det opnår du med et rehabiliteringsforløb på Sano

Målet med rehabiliteringsforløbet er, at du opnår tillid til at turde ændre adfærd og til, at du føler dig kompetent til selv at træffe valg og leve med konsekvenserne heraf. Endvidere at fastholde de gode vaner efter afslutningen på dit forløb.

Vi udarbejder sammen med dig et individuelt forløb, således at du bliver udfordret på det niveau, der passer til dig.

Du vil opnå øget styrke, mobilitet og udholdenhed, ligesom du vil lære at økonomisere dine fysiske og mentale kræfter, så du oplever mere energi og bedre balance i både privatliv og arbejdsliv.

Du vil ligeledes lære at håndtere dine kroniske smerter og opnå større livskvalitet i din dagligdag.

Forløbet vil oftest omfatte både fysisk, mental og praktisk træning. Du vil opnå relevant viden og få en række konkrete redskaber samt et personligt træningsprogram.

Et godt resultat forudsætter din aktive deltagelse; det vil sige, at du er eksperter i dit eget liv.

Team Sano

På Sano vil du møde et tværfagligt team med specialistkompetencer bestående af læge, fysioterapeut, ergoterapeut, sygeplejerske og psykolog.

Dagene indeholder træning, behandling og samtaler individuelt og på hold, forskellige former for workshops, undervisning samt udarbejdelse af et personligt træningsprogram. Indholdet i den fysiske træning er med fokus på eksempelvis holdningskorrektion samt stabilitets- og funktionstræning.

Efter behov kan du blive støttet kognitivt til at mestre og acceptere din egen situation, håndtere søvnproblematikker, lære at sige fra og bede om hjælp, prioritere og planlægge opgaver.

Vend



Sano Skælskør
Sano Middelfart
Sano Aarhus

Telefon 7879 0000
www.sanocenter.dk





Endvidere vil du få indsigt i, hvordan dine egne krav kan føre til uheldige valg og vaner samt opnå støtte til at finde den rette balance mellem aktivitet og hvile; eksempelvis gennem brug af mindfulness og afspænding.

Der udføres test både før, under og efter forløbet i det omfang, det er relevant. Du kan sammensætte dit rehabiliteringsforløb af ophold, ambulante dage og evt. hjemmebesøg.

Pris og faciliteter

Et ophold på Sano er inkl. indlogering på eget værelse, fuld forplejning samt adgang til centrets specialiserede træningsfaciliteter, fx varmtvandsbassin.

Priseksempel på et rehabiliteringsophold

5 dages ophold, samt 2 gange ½ dags ambulante opfølgning kr. 18.160,-

10 dages ophold samt 5 gange 1 dags ambulante opfølgning kr. 42.075,-

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

Kontakt

Ring og få en snak om, hvad et rehabiliteringsforløb kan gøre for dig. Kontakt Sano på telefon 7879 0000.

Du kan læse mere på www.sanocenter.dk



Sano Skælskør
Sano Middelfart
Sano Aarhus

Telefon 7879 0000
www.sanocenter.dk

