

# Lær at leve med din fatigue

Informationshæfte til dit rehabiliteringsforløb



## Information om forløbet

Du skal deltage i et 12-ugers rehabiliteringsforløb, hvor du samarbejder med dit tværfaglige behandlerteam.

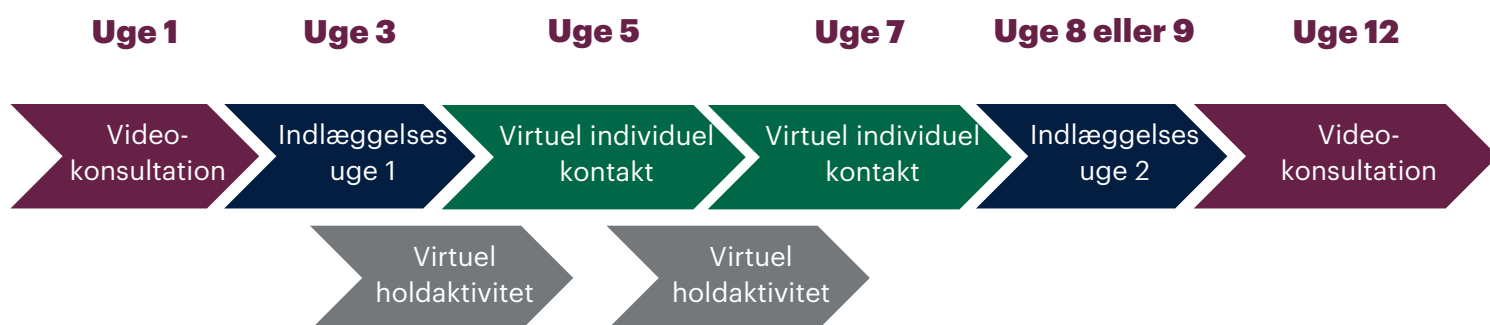
På forløbet vil du arbejde med dine mål for de forandringer, der kan hjælpe dig med at lære hvordan du kan få en aktiv og meningsfuld hverdag med fatigue.

Forløbet inkluderer både konsultationer og holdaktiviteter med flere behandlere. Disse vil foregå via online videokonsultationer samt ved fysisk fremmøde.

Under indlæggelsesugerne ankommer du til Sano søndag aften. Fra mandag vil du opleve en uge, der er individuelt tilrettelagt, og som skifter mellem undervisning, træning og samtaler, både individuelt og i grupper. Der vil også være tid til refleksion, afslapning og selvtræning.

Husk at medbringe dit udleverede rehabiliteringshæfte.

### Lær at leve med din fatigue - ugeoversigt



#### Videokonsultation

- Første afklarende videokonsultation med en behandler fra dit team (uge 1)
- Afsluttende konference med dit team (uge 12)

#### Indlæggelses uge:

- Start konference ved tværfaglige behandlere
- Individuelle konsultationer
- Holdaktiviteter og undervisning

#### Virtuel individuel kontakt

- Individuelle konsultationer med behandlere

#### Virtuel holdaktivitet

- Uge 4 og 7, vil der blive afholdt 2 x mindfulness holdaktiviteter

## **VIGTIGE DATOER I DIT FORLØB**

Forløbet starter med en videokonsultation, hvor du og en fra dit team taler om de udfordringer, du har med at håndtere en hverdag med fatigue, og forbereder dig til indlæggelsen i uge 3.

Ugerne du er hjemme består både af holdbaserede aktiviteter og individuelle konsultationer med dine behandlere fra Sano, inden du igen indlægges på Sano i enten uge 8 eller 9. Forløbet afsluttes i uge 12.

### **UGE 1 - INDLEDENDE VIDEOKONSULTATION**

Videokonsultation: \_\_\_\_\_

### **UGE 3 - 1. INDLÆGGELSESUGE PÅ SANO**

Du bliver indlagt søndag den \_\_\_\_\_ mellem klokken 19.00 og 20.00.

Du bliver udskrevet igen fredag den \_\_\_\_\_ klokken 14.00.

### **UGE 4 TIL 7 - AMBULANTE DAGE PÅ SANO**

Virtuel individuel kontakt: \_\_\_\_\_ Online Holdaktivitet: \_\_\_\_\_

Virtuel individuel kontakt: \_\_\_\_\_ Online Holdaktivitet: \_\_\_\_\_

### **UGE 8 ELLER 9 - 2. INDLÆGGELSESUGE PÅ SANO**

Du bliver indlagt søndag den \_\_\_\_\_ mellem klokken 19.00 og 20.00.

Du bliver udskrevet igen fredag den \_\_\_\_\_ klokken 14.00.

### **UGE 12 - AFSLUTTENDE VIDEOKONSULTATION**

Videokonsultation: \_\_\_\_\_

*Hvis tidspunktet for forløbet ikke passer dig, skal du hurtigst muligt kontakte os på telefon 78 79 00 00.*

# Kontakt



## Skælskør

Sano Skælskør  
Slagelsevej 32  
4230 Skælskør



## Middelfart

Sano Middelfart  
Adlerhusvej 28  
5500 Middelfart



## Aarhus

Sano Aarhus  
Egernvej 5  
8270 Højbjerg

Har du spørgsmål?  
Ring til os på: 78 79 00 00  
eller læs mere på [www.sanocenter.dk](http://www.sanocenter.dk)