

# Praktisk information Til dig der skal på Sano Aarhus



# Information til dig der skal på **Sano Aarhus**

Sano ønsker med denne pjece at give dig de bedste forudsætninger for at få et godt forløb.

## **I PJECEN FINDER DU**

- Praktisk information og faciliteter
- Pakkeliste
- Varmtvandsbassin

## **PRAKTISK INFORMATION OG FACILITETER**

### **Pårørende**

En af dine nærmeste er altid velkomne til at deltage i forundersøgelsen og programsatte, individuelle møder med Sanos personale.

### **Gæster**

Det er muligt at invitere gæster til at spise med til måltiderne eller overnatte i gæsteseng på værelset mod betaling. Dette aftales senest en uge før opholdet på tlf. 7879 0000.

### **Måltider**

Spisetiderne er følgende:

|           |                   |
|-----------|-------------------|
| Morgenmad | kl. 07.15 - 08.15 |
| Frokost   | kl. 12.00 - 12.45 |
| Aftensmad | kl. 17.30 - 18.15 |

Såfremt du ikke er til stede ved måltiderne, skal du give besked i køkkenet senest dagen før.

Dit forløb på Sano er, med mindre andet er aftalt, med fuld forplejning. Fra vores eget køkken serveres sund og varieret mad til alle måltider. Maden serveres på en buffet i spisestuen, hvor du sidder til bords

sammen med andre, der er på et forløb. Er du på lægeordineret diæt, sørger vi for måltider, som lever op til dine behov.

Har du særlige ønsker til din kost, kan du mod egenbetaling etablere aftale med køkkenet. Du er også velkommen til at benytte vores patientkøleskab til dine egne madvarer.

### **Drikkevarer og Alkoholpolitik**

Du må ikke tage egne drikkevarer med, men der er altid koldt vand, kaffe og te tilgængeligt. Du kan desuden købe en sodavand, et glas vin eller en øl til din aftensmad.

Sanos alkoholpolitik er gældende for alle patientgrupper. Sano forventer at patienter og pårørende kan deltage i alle skemalagte aktiviteter i upåvirket tilstand.

### **Påklædning**

Dagenes program er afvekslende, men da den fysiske træning indeholder bevægelser eller øvelser, opfordrer vi dig til at tage trænings- eller andet bekvemt tøj på, ligesom lukkede sko med god støtte er en fordel.

### **Allergi**

Vi ønsker at imødekomme personer med allergi bedst muligt og beder dig derfor om at undgå produkter med parfume. Hvis du selv har parfumeallergi, beder





vi dig om at sige det til personalet, når du ankommer på Sano. Af samme hensyn tillader vi ikke kæledyr/husdyr på centret. Servicehunde er dog undtaget.

### **Rygning**

Sano er røgfrit. Det betyder, at du hverken må ryge på offentlige områder eller på dit værelse. Forbuddet er også gældende for e-cigaretter. Sano har etableret et udendørs overdækket område, hvor du må ryge.

### **Værelset**

Værelserne på Sano Aarhus er enten placeret i stueetagen eller på første sal, hvortil der er både elevator og trappe. Vi har både dobbeltværelser og enkeltværelser. Bad og toilet findes på gangen. Få værelser har eget bad og toilet. Værelserne fordeles efter forundersøgelsen, og det gøres ud fra en faglig vurdering.

Der skal vises hensyn til andre, da det er et stort og lydt hus, og fra kl. 22.00 til kl. 06.00 skal der være ro i huset. Sano stiller sengelinned til rådighed.

Alle værelser kan aflåse. Sano kan ikke tage ansvar for bortkomne genstande eller tyveri.

### **App: MinRehabilitering**

Patient-appen MinRehabilitering indgår aktivt i vores rehabiliteringsforløb. Den har til formål at støtte og vejlede dig under dit rehabiliteringsforløb og et stykke tid efter.

Hvis du til din forundersøgelse på Sano bliver tildelt et rehabiliteringsforløb, får du tilsendt et link til MinRehabilitering, som du skal klikke på for at fuldføre din oprettelse i appen. Dine basale oplysninger er allerede udfyldt, når du modtager linket.

### **Ugeprogrammer**

Ugeprogrammerne bliver udleveret ved ankomst eller fredag for den følgende uge. Programmet tilstræber variation mellem undervisning, træning, workshops med tid til refleksion og restitution.

De anførte tidspunkter på programmet er for, hvornår

aktiviteterne starter.

Vi forventer, at du er ansvarlig for planlægning af din selvtræning. Centrets træningssale kan benyttes til selvtræning, når de er ledige.

Du kan se dit program i appen MitSano. Har du ikke mulighed for at downloade appen, kan du henvende dig i receptionen.

### **Kontakt med personalet**

Der er personale til stede hele døgnet. I tidsrummet 23.00 til 6.30 er nattevagten dog sovende, men kan kontaktes ved uopsætteligt behov. Der er patientkald/snoretræk på værelset ved akut opstået behov.

Hvis du under opholdet har brug for en læge, er der en reumatolog til stede mandag og tirsdag. Ellers henvises til egen læge eller vagtlægen.

Receptionen har åbent på følgende tider:

|                  |                  |
|------------------|------------------|
| Mandag - torsdag | kl. 8.00 - 12.00 |
| Fredag           | kl. 8.00 - 11.30 |

### **Weekend**

Sano holder lukket i weekenden, og alle tager hjem fredag kl. 14.00. Hvis dit forløb strækker sig over flere uger i træk, kan du lade dine ting stå på værelset. Du er velkommen til at komme søndag aften efter kl. 19.00.

Vær opmærksom på, at personalet gennemgår værelser og fællesområder for åbne vinduer etc., inden de går på weekend.

Tavlen ved indgangen bruges til at skabe overblik over, hvem der er i huset. Når du forlader huset, bedes du slette krydset på tavlen ved indgangen. Når du kommer tilbage, sætter du igen et kryds.

På din sidste dag på Sano beder vi dig om at pakke

dine ting sammen, så rengøringen kan komme til kl. 10.00. Du er velkommen til at opbevare din bagage i receptionen.

### **Forhøjet blodtryk**

Hvis du er i blodtryksregulerende behandling, opfordrer vi dig til at få målt dit blodtryk inden forløbet på Sano.

Det kan være hjemmemålinger eller måling foretaget ved din læge. Sanos læge vil spørge til dit blodtryk ved forundersøgelsen.

### **Wifi - trådløst netværk**

Der er trådløst netværk, som dækker hele Sano. Du kan få adgangskoden i receptionen.

### **Transport**

Sano Aarhus ligger blot seks kilometer fra centrum af Århus, og med linje 18 er der regelmæssige busforbindelser til et stoppested, der ligger ca. 500 meter fra Sano. Transport til og fra Sano er ikke inkluderet i forløbet.

Læs om befordring på:

[www.sanocenter.dk/befordringsgodtgørelse](http://www.sanocenter.dk/befordringsgodtgørelse)

### **Tilfredshed**

Du er i løbende dialog med dine behandlere for at sikre, at forløbet skrider tilfredsstillende frem. Oplever du udfordringer, som ikke bliver løst, kan du tage kontakt til afdelingschefen.

Ved afslutningen af dit forløb beder vi dig om at udfylde et tilfredshedschema.







## PAKKELISTE

**Foruden tøj, parfumefri toiletsager og underholdning såsom læsestof, spil, håndarbejde eller tablet/computer beder vi dig om at medbringe:**

- Træningstøj/behageligt tøj, som du kan bevæge dig i
- Indendørssko til træning med hælkappe og skridsikker sål
- Overtøj der passer til årstiden
- Gode udendørssko
- Badetøj, evt. badesandaler og badehætte/brusehætte (sidstnævnte, hvis du ikke vil vaske dit hår inden bassintræning)
- Håndklæder
- Vækkeur
- Medicin (husk også det du kun tager efter behov)
- Hjælpemidler som du ikke kan undvære (fx siddekile, speciel hovedpude, stok, rollator mv.).



## VARMTVANDSBASSIN

Du finder Sanos Bassinregler på vores hjemmeside: [www.sanocenter.dk/brochurer-video](http://www.sanocenter.dk/brochurer-video)





**Sano** Skælskør  
**Sano** Middelfart  
**Sano** Aarhus



Telefon 7879 0000  
[www.sanocenter.dk](http://www.sanocenter.dk)