

Praktisk information

Til dig der skal på Sano Skælskør



Information til dig der skal på **Sano Skælskør**

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	07.30 - 08.30
Formiddagssnack	10.00 - 11.00
Frokost	11.30 - 12.30
Eftermiddagsmåltid	14.00 - 16.30
Aftensmad	17.30 - 18.30

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/lejligheden

Du bor primært alene på et værelse eller i en lejlighed. Lejlighederne er beliggende i den tilstødende bygning, der er forbundet til hovedbygningen med en glasgang. De fleste værelser og lejligheder er med eget bad og toilet.

Alle værelser og lejligheder kan aflåses. Der er en værdiboks på alle værelser og lejligheder, som du kan benytte. Sano kan ikke tage ansvar for bortkomne genstande eller tyveri.

Der er elevator, og huset er handicapvenligt indrettet. Sano stiller sengelinned til rådighed.

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 beder dig om at være særligt opmærksom på at afsætte tid til omklædning og bad før bassintræningen.

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 23.30 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 tirsdag og torsdag. Ellers henvises til egen læge eller vagtlægen.

Receptionen har åbent på følgende tider:

Mandag	kl. 9.00 - 12.00
Tirsdag	kl. 7.30 - 8.30 & kl. 9.00 - 12.00
Onsdag	kl. 7.30 - 8.30 & kl. 9.00 - 12.00 & kl. 16.00 - 18.00
Torsdag	kl. 7.30 - 8.30 & kl. 9.00 - 12.00
Fredag	kl. 9.00 - 12.00

Weekend

Sano Skælskør kan ikke tilbyde alle at blive på centret i weekenden. Centret er åbent i weekenden for dig, der

- Endnu ikke kan selvtræne tilstrækkeligt på egen hånd, og hvor dit sundhedsfaglige team vurderer, at det er væsentligt, at du selvtræner i weekenden i Sanos faciliteter
- Grundet geografiske forhold ikke kan komme hjem i weekenden
- Oplever, at transporten er for belastende i forhold til fordelene ved at komme hjem.

Du aftaler med en sundhedsfaglig medarbejder i dit team, om du skal hjem i weekenden eller blive på Sano.

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

Der er busforbindelser til Sano Skælskør. Transport til og fra Sano er ikke inkluderet i opholdet.

Læs om befordring på:

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 tilfredshedskema.



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 og evt. badesko 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.)
- Myggespray (Sano Skælskør ligger tæt ved vandet og er plaget af myg i sensommeren).



BRUG AF VARMTVANDSBASSIN

Du finder Sanos Bassinregler på vores hjemmeside: www.sanocenter.dk/brochurer-video





Sano Skælskør
Sano Middelfart
Sano Aarhus



Telefon 7879 0000
www.sanocenter.dk