

Rehabiliteringsforløb til dig der har gigt



Rehabiliteringstilbud til dig der har gig

Sano tilbyder rehabiliteringsforløb til dig med gig, rygsygdom eller kroniske smerter, hvor andre sundhedstilbud ikke har haft en effekt.

Målet med vores tilbud er at styrke din fysiske funktion, øge din evne til at håndtere din situation og skabe grobund for en bedre hverdag med højere livskvalitet.

Vores forløb

- Fundamental rehabilitering
- Lær at leve med din fatigue
- ArbejdsLIVET
- SmerteLIVET
- Opfølgende rehabilitering

Du kan læse mere om hvert enkelt forløb på de næste sider.

Sådan foregår forløbene

Alle vores rehabiliteringsforløb foregår under hel eller delvis indlæggelse. På den måde kan behandlerteamet observere og støtte dig, uanset hvornår på døgnet du har behov for det, og du bliver trukket ud af dine vante rammer og kan koncentrere dig fuldt ud om din rehabilitering.

Et forløb omfatter fysisk og praktisk træning, ligesom du arbejder med dine tanker og følelser. Du deltager aktivt på forskellige hold til træning og undervisning,

og du har individuelle samtaler og konsultationer. Du skal være forberedt på at arbejde på egen hånd, ex. med forberedelse mellem undervisninger og selvtræning.

Dine vaner og din tankegang vil blive udfordret, og under hele dit ophold er der fokus på, at du får en række værktøjer og viden, som du kan overføre til din hverdag, når du kommer hjem.

Omdrejningspunktet er at skabe balance mellem det, du gerne vil og det, der skal til for at opnå det.

Det tværfaglige team

Vores team består af en reumatolog, fysioterapeut, ergoterapeut, sygeplejerske, psykolog og ernæringsrådgiver. Vores team er eksperter i rehabilitering, men du er ekspert i dit eget liv.

Vi arbejder tværfagligt. Det vil sige, at vi i et tæt samarbejde med dig inddrager flere forskellige faggrupper for at nå hele vejen rundt om dine problemstillinger.

Foruden behandlerteamet er du en del af et hold under dit forløb. Dine medpatienter er i en lignende situation som dig, og de vil fungere som dine sparringspartnere, ligesom du vil være deres.

Sanos tre centre er beliggende i naturskønne omgivelser indrettet med moderne faciliteter og det nyeste udstyr.

Kan du have gavn af et forløb på Sano?

Et forløb er for dig, som har gigt, rygsygdom eller kroniske smerter, der begrænser dig i din hverdag. Det kan fx være, at du

- Har smerter, der påvirker din livskvalitet
- Har brug for hjælp til at håndtere din sygdom
- Har tiltagende problemer med at udføre de opgaver, du plejer at kunne enten på dit arbejde eller hjemme
- Er begyndt at afholde dig fra at deltage i sociale aktiviteter

Sådan kommer du på Sano

For at komme på Sano skal du henvises til et forløb af din privatpraktiserende læge, speciallæge eller din læge på sygehuset.

Vil du vide mere?

Du er altid velkommen til at ringe til os på telefon 7879 0000, hvis du har spørgsmål.

Læs mere om os på www.sanocenter.dk



Fundamental rehabilitering

Dit forløb består af en forundersøgelse efterfulgt af ca. 3 ugers indlæggelse.

Fundamental rehabilitering er for dig, som

- Har en gigtsygdom, der begrænser dig bredt i din hverdag og påvirker din livskvalitet
- Har brug for flere faggrupper, der tilsammen når hele vejen rundt og hjælper dig til at leve et godt liv trods sygdom
- Har afprøvet relevante, ambulante tilbud uden effekt

Hvem har gavn af forløbet?

Målet med rehabiliteringsforløbet er at skabe et solidt fundament for en aktiv hverdag med højere livskvalitet ved at styrke din fysiske funktion og øge din evne til at mestre din situation.

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

Indhold i tilbuddet

Du får hjælp og viden til at kigge nysgerrigt på din hverdag, ændre adfærd hvor det er nødvendigt og til at fastholde de gode vaner efter afslutningen på dit forløb.

I samarbejde med dig tilpasser vi indholdet i dit forløb individuelt ud fra dine konkrete mål. Du bliver udfordret på det niveau, der styrker din udvikling.

Et ophold omfatter både fysisk, praktisk og mental træning. Du bliver en del af et hold og bliver præsenteret for forskellige træningshold, workshops og undervisninger.

Du har også individuelle konsultationer med dit behandlerteam.

Du opnår øget styrke, mobilitet og udholdenhed, ligesom du lærer at fordele dine fysiske og mentale kræfter, så du får mere energi og bedre balance i din hverdag.

Du får indsigt i, hvordan dine krav til dig selv kan føre til uhensigtsmæssige valg og vaner, og du får støtte til at ændre adfærd, acceptere din egen situation, træne udfordringer i hverdagen, lære at sige fra og bede om hjælp samt prioritere og planlægge opgaver.

Vi hjælper dig til at opnå det hele gennem den rette balance mellem aktivitet, hvile og refleksion.

Dine nærmeste kan deltage

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

Lær at leve med din fatigue - rehabiliteringsforløb

Dit forløb består af en forundersøgelse efterfulgt af et 12 ugers forløb, der indeholder en blanding af online interventioner og indlæggelser.

Lær at leve med din fatigue er for dig, som

- Ønsker at lære hvordan du kan få en aktiv og meningsfuld hverdag med fatigue
- Ønsker at kunne anvende din energi på en mere hensigtsmæssig måde
- Ønsker at leve et aktivt liv med bedst mulig aktivitet og deltagelse, mestring og livskvalitet, på trods af fatigue

Hvem har gavn af forløbet?

Forløbet er til dig, som er påvirket af en ikke almindelig træthed kaldet fatigue, og som oplever denne træthed som overvældende, påtrængende, stressende og drænende for din fysiske og mentale energi. Du vurderer at denne træthed har indvirkning på dit liv og/eller er for svær at håndtere.

På forundersøgelsesdagen afgøres det, om du er i målgruppen til et forløb om fatigue og energiforvaltning.

Indhold i tilbuddet

Du får på forløbet konkrete værktøjer og viden til, hvordan du bedst træner fysisk og mentalt, hvordan du bedst forvalter din energi og samler ny energi til de vigtigste hverdagsaktiviteter. Du får hjælp til at integrere den nye viden og de nye strategier i din hverdag.

Ved den første virtuelle kontakt efter forundersøgelsen, taler du med en sundhedsfaglig person fra Sano om dine mål og forberedelse til den første indlæggelsesuge.

I indlæggelsesugerne deltager du i konferencer, holdtræning, undervisning og i individuel træning og samtaler med sundhedspersoner fra dit tværfaglige team.

Du får her fra viden om fysisk aktivitet, energiforvaltning og fatigue, samt indsigt i hvordan dine tanker og følelser spiller ind på fatigue og på dit hverdagsliv.

Endvidere kommer du til at arbejde med at få en effektiv søvn og med mindfulness.

Der er indlagt valgfag, hvor du blandt andet kan vælge kostundervisning/ernæringsvejledning og forskellige former for fysisk træning.

ArbejdsLIVET - Et arbejdsrettet rehabiliteringsforløb

Dit forløb består af en forundersøgelse efterfulgt af et 12 ugers forløb, der indeholder en blanding af online interventioner, ambulante dage og indlæggelser.

ArbejdsLIVET er for dig, som

- Har brug for at holde fast i din tilknytning til arbejdsmarkedet
- Har en gigtsygdom, der påvirker dig på jobbet
- Er bekymret for, om du kan følge med de krav, der er til dig i dit job, fx pga. skader, smerter eller nedslidning

Hvem har gavn af forløbet?

Det arbejdsrettede forløb er til dig, som ønsker at blive på arbejdsmarkedet i flere år endnu, men som oplever at du har svært ved at få din hverdag med arbejde og fritid til at fungere.

Du er motiveret for at lære nye strategier og vaner, samt at fastholde disse efter dit forløb.

Indhold i tilbuddet

Under den første uges indlæggelse identificerer og kortlægger vi dine udfordringer ift. at varetage dit nuværende job og lægger en behandlingsplan.

Forløbet er individuelt tilrettelagt og veksler mellem undervisning, træning og samtaler både individuelt og på hold.

Du får konkrete værktøjer og viden til, hvordan du bedst bevarer din tilknytning til arbejdsmarkedet. I

det efterfølgende forløb skal du hjem og gå på arbejde og øve dig i dine nye strategier.

I den resterende del af forløbet vil du blive hjulpet til fastholdelse af forandringer ved regelmæssig online sparring individuelt og gruppebaseret. Yderligere vil der være 3 ambulante dage med fysisk fremmøde på Sano.

Eksempler på fokusområder:

- Fordeling af din energi på arbejde og derhjemme
- Balance mellem fysisk aktivitet og hvile
- Håndtering af smerter, stress og træthed som ikke forsvinder ved søvn og hvile inkl. fokus på mental sundhed
- Bedre søvn
- Lovgivning med socialrådgiver

Udover at du selv har en vigtig rolle for at lykkes med din forandring, er din arbejdsplads og dine nærmeste også vigtige aktører. Derfor anbefaler vi, at du inddrager dem i processen under forløbet.

SmerteLIVET - Lær at håndtere dine smerter

Dit forløb består af en forundersøgelse efterfulgt af et 12 ugers forløb, der indeholder en blanding af online interventioner og indlæggelser.

SmerteLIVET er for dig, som

- Oplever altoverskyggende smerter grundet en gigtsygdom/fibromyalgi
- Bliver påvirket både fysisk og psykisk af dine smerter
- Har svært ved at komme i gang med aktiviteter, der gavner dig

Hvem har gavn af forløbet?

Forløbet er til dig, der lever med altoverskyggende smerter. Du kan for eksempel opleve at have mindre energi til at være sammen med din familie og dine venner.

Det kan også være svært for dig at komme i gang og vedligeholde aktiviteter, der er gode for dig på den lange bane, fordi det betyder flere smerter.

Du skal være motiveret for at lære nye strategier og vaner, samt at fastholde disse efter dit forløb.

Indhold i tilbuddet

Under dit forløb på Sano hjælper vi dig med at identificere og arbejde med de udfordringer, der kan stå i vejen for, at du kan leve det liv, du ønsker.

Når vi har lært dig og din hverdag at kende, laver vi i fællesskab en behandlingsplan.

I ugerne, hvor du er hjemme, vender du tilbage til din hverdag og afprøver de strategier og redskaber, du har lært på Sano.

På den måde finder vi ud af, hvad der virker for dig i praksis. Undervejs kan du og dit team justere behandlingsplanen, så den passer bedst muligt til dine behov.

Forløbet er individuelt tilrettelagt og veksler mellem undervisning, træning og samtaler både individuelt og på hold.

Eksempler på fokusområder:

- Håndtering af smerter, således at du kan leve et meningsfuldt liv.
- Nye vaner for bevægelse i din dagligdag.
- Fordeling af din energi i hverdagen.
- Tillid og lyst til at bruge din krop
- Strategier til at forbedre din søvnkvalitet.

Opfølgende rehabilitering

Forløbet består af en forundersøgelse efterfulgt af en uges indlæggelse.

Opfølgende rehabilitering er for dig, som

- Tidligere har været på et rehabiliteringsforløb på Sano
- Har behov for at fastholde og videreudvikle dine strategier
- Har haft de bedste hensigter, efter du kom hjem, men har mistet kursen og brug for hjælp til at komme tilbage

Hvem har gavn af forløbet?

Du har allerede været i et rehabiliteringsforløb på Sano. Men det er enten ikke lykkedes dig at implemtere 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.

Indhold i tilbuddet

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.

Forløbet er individuelt tilrettelagt og veksler mellem undervisning, træning og samtaler både individuelt og på dit hold.

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 rejse mod opfyldelsen af dine mål.

Efter forløbet har du en realistisk plan for at integrere de gode vaner og aktiviteter, der er meningsfulde for dig i din hverdag.





Sano Skælskør
Sano Middelfart
Sano Aarhus

Telefon 7879 0000
www.sanocenter.dk



Sano er ejet og drevet af Gigtforeningen