



Evidensbaseret rehabiliteringsforløb "Lær at leve med din Fatigue"



Dansk
Gigthospital

For hvem?

Alle gigtpatienter, som er præget af udtalt FATIGUE, som de ikke kan sove sig fra.

Hvad drejer det sig om?

Et rehabiliteringsforløb, som vil hjælpe patienter til at få mere energi i hverdagen og dermed bedre at kunne klare hverdagen.

Hvad er indholdet?

Bygget op omkring to elementer

- Træning og fysisk aktivitet
- Arbejde med sig selv, ved at ændre på vaner, adfærd eller handlemønstre

Forløbets struktur?

Forløber over 12 uger med to kortere indlæggelsesforløb og virtuelle kontakter indimellem, for at hjælpe med fastholdelse

“Lær at leve med din Fatigue”

Uge 1

Uge 12

Online
HOLD
opstart

Indlæggelse
på 5 dage
HOLD forløb
og
individuelt
forløb

Online
Individuel
opfølgning

Online
HOLD
opfølgning

Online
Individuel
opfølgning

Indlæggelse
på 3 dage
HOLD forløb
og
individuelt
forløb



Dansk
Gigthospital