
Praktisk informasjon til deg som skal til Unicare Helsefort



Oppholdet er ment å ligne på hverdagslivet med arbeid, fritid, søvn og hvile. Aktivitetene er i all hovedsak på dagtid, og vil foregå mellom kl.08.30 – 15.30. Du må belage deg på å bevege deg mellom ulike bygninger på anlegget flere ganger i løpet av dagen. Avstanden mellom byggene er mindre enn 100meter.

Åpningstider

Vi er en døgnbemannet rehabiliteringsinstitusjon, som har helsepersonell tilgjengelig døgnet rundt.

Om oppholdet

Oppholdet på Unicare Helsefort begynner på oppstartdagen kl. 11. Har du behov for ankomst dagen før grunnet lang reisevei, kan du reservere et rom på forhånd dersom det er ledig. Prisen pr.døgn utenfor ditt opphold er 950 kr.

Du vil være i en gruppe med 8-14 deltakere, og dagsprogrammet vil bestå av en kombinasjon av gruppesesjoner, tilpasset fysisk aktivitet inne og ute, undervisning, individuelle samtaler og veiledning med ulike faggrupper. Vår tilnærming til rehabilitering har fokus på mestring og funksjon, og baseres på Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Det blir lagt vekt på at du er den viktigste aktøren i din rehabilitering, og at din hverdag hjemme danner grunnlaget for det vi gjør her. En plan for hjemmeukene utarbeides sammen med din primærkontakt.

Kost og losji

Det vil bli servert frokost, lunsj og middag, i tillegg til frukt etc.

Ved eventuelle matallergier, ta kontakt med oss på forhånd.

Du vil kunne sjekke inn på rommet kl 14.00. Rommene er store med blant annet seng, sofa, TV og eget bad. Det er tilgang til trådløst nettverk og pasientvarslingssystem på alle rom. Sengetøy og håndklær får du her. Vi har flere vaskemaskiner/tørketromler som er tilgjengelig for deg som pasient her.

Under oppholdet vil rommet bli rengjort hver 14.dag, og ved behov utenom dette. Kontakt resepsjonen for bytte av håndklær. Det er ikke anledning til å ta med husdyr. Du må sjekke ut av rommet kl. 10 på avreisedagen.

Det er ikke tillatt med alkohol og andre rusmidler. Røyking skal skje på anvist område.

Aktiviteter

Aktivitetsbygget er åpen for trening på eget ansvar frem til kl 23.00 hver kveld. Årstidsavhengig har vi sykler, tur – og fiskeutstyr til utlån. Innendørs er det gode fellesareal, formingsrom og treningsmuligheter. Det arrangeres bassengtrening i terapibadet etter avtale (stengt mai-september).

Besøk

Av hensyn til behandlingsopplegget skal besøk være avtalt med oss. Overnattingsbesøk skal avtales med resepsjon før aktuelle helg. Overnatting skjer på pasientens rom. Pris for besøkende er 550 kr pr.døgn. Første dag i oppholdet blir det gitt informasjon om Unicare Helsefort, og du kan spørre om det er noe mer du lurer på.

Reise

De fleste ankommer med bil/ferge eller direkte med hurtigbåt. Det er ca 500 meter å gå opp fra hurtigbåtkaia og opp til helsefortet. Trenger du bistand med baggasje, ta kontakt med oss på forhånd.

Har du behov for bistand med bestilling av reise, ta kontakt med pasientreiser på telefom 05515 så kan de bistå deg i og ordne med reiserute og planlegge turen din hit. Legger ved ruter for ferge og hurtigbåt;

https://www.atb.no/getfile.php/1383398-1599045252/Rutetabeller/20-21_bat/AtB_Linje800_805.pdf

https://www.atb.no/getfile.php/1383371-1592901293/Rutetabeller/20-21_bat/AtB_Linje880.pdf

Egenandel og frikort

Egenandel år dag/døgn i rehabiliteringsinstitusjon er kr 150,-.

Du vil få frikort uten å søke om det. Det kommer automatisk i posten innen 3 uker etter at egenandelstaket er nådd. Har du betalt for mye blir det du har krav på automatisk tilbakebetalt.

Betalingen vil skje før hemreise, etter hvert opphold hos oss. Betalingen må skje med kort eller vipps. Har du spørsmål rundt dette, ta kontakt med resepsjon. Du kan følge med på dine registrerte egenandeler ved å logge inn på *Mine egenandeler* på helsenorge.no. Har du spørsmål om frikortordningene, ta kontakt; 800 43 573.

Egenandel frikort inngår: Undersøkelse og behandling hos fysioterapeut, enkelte former for tannbehandling og opphold ved rehabiliteringsinstitusjon som har driftsavtale med regionalt helseforetak.

Transport

Du kan ha rett til å få dekket reiseutgifter når du reiser til eller fra offentlig godkjent behandling. I utgangspunktet gjenno,fører du reisen på egenhånd, og søker om godtgjørelse for reiseutgiftene i etterkant. Du kan lese mer om pasientreiser og søke om reisedekning på <https://helsenorge.no/>

Hvis du av helsemessige årsaker ikke kan bruke offentlig transport til behandlingssted, må du kontakte den som har henvist deg, for å få rekvisisjon til annen transport som HelseEkspressen.

Influensavaksine

Vi følger Folkehelseinstituttets råd og anbefaler våre pasienter å ta influensavaktine før rehabiliteringsopphold i perioden 01.10 – 30.04.

Fritt behandlingssted

Hvis du opplever at ventetiden som lang, eller du av andre grunner ønsker et annet behandlingssted, vil vi anbefaler deg å ringe tildelingskontoret RVE (regional vurderingsenhet) for private rehabiliteirngsinstitusjoner i Midt-Norge på: 800 300 61. Her vil du få snakke med rehabiliteringsrådgiver. Mer informasjon om dette kan du lese i informasjonsskriv "Dine rettigheter som pasient". Du finner også informasjon om dine rettigheter på <https://helsenorge.no/>

Vært i utlandet?

Har du arbeidet i helsevesenet eller mottatt helsehjelp utenfor Norge i løpet av de siste 12 månedene? Med helsehjelp mener vi eksempelvis innleggelse på sykehus, omfattende poliklinisk behandling eller tannbehandling. Da må fastlegen din teste deg for bakterier som er motstandsdyktige mot antibiotika (MRSA). Be fastlegen sende deg prøvesvar før du kommer til oss.

Trenger du tolk

Du har rett til gratis tolk dersom du har behov for dette. Hvis du trenger tolk, er det viktig at du kontaktaer oss og sier fra om dette så snart som mulig.

Covid - 19

Vi gjennomfører all rehabiliteirng i tråd med de til-enhver-tid gjeldende føringer gitt fra helsemyndingene. For oppdatert informasjon knyttet til våre smitteverntiltak se vår hjemmeside:

<https://unicare.no/tjenester/rehabilitering/vare-enheter/unicare-helsefort/>

Vi ser frem til at du kommer til oss, og håper du får et flott opphold!