

---

# Praktisk info ved Landaasen

---

## SMITTEVERNHEMSEN!

Har du luftveissymptomer som hoste, sår hals, rennende nese eller feber ber vi deg kontakte oss snarest mulig, og FØR du kommer til oss.

Når du kommer hit blir du tildelt en gruppe med et blomsternavn som du tilhører under hele oppholdet. Hver gruppe har tildelt eget grupperom og område i spisesalen og tv- stue. Se etter skilt med blomst for å vite hvor ditt oppholdssted/sittegruppe kan være.

Vi anbefaler at ærender til butikker, kafe og andre felles-/sosiale arrangement utenfor Landaasen unngås, og i det minste begrenses til kun det aller mest nødvendige. Dette fordi smittefaren er større der flere ferdes og smittevernet er vanskeligere å ha kontroll på.

Det er mulig å reise hjem på permisjon på helg, men dette **SKAL** avklares med helsepersonell på Landaasen i forkant, og vi ber om at permisjoner også begrenses til et minimum så langt det lar seg gjøre.

Det viktigste du gjør er fortsatt:

- **GRUNDIG HÅNDVASK ELLER HÅNDDESINFEKSJON**
- **HOLD MINIMUM 1 METER AVSTAND TIL ANDRE**
- **HOST/NYS I ALBUEKROK ELLER I PAPIR**
- **HOLD DEG HJEMME HVIS DU FØLER DEG SYK**

Som deltager på individuelt- /gruppe-opphold hos Unicare Landaasen må du være i stand til å delta i et variert aktivitetstilbud. Programmet er fordelt mellom ulike fellesaktiviteter ute og inne, individuell veiledning og oppfølging, og i noen tilfeller gruppearbeid og – undervisning.

Har du fått tilbud om kartleggingsopphold er fokuset å kartlegge din situasjon, målsetting og videre behov for rehabilitering, og du vil derfor få noe annen oppfølging enn på et ordinært rehabiliteringsopphold.

## VÅRE FASILITETER OG MULIGHETER

Vi har godt utstyrt treningssal, spinningssal, gymsal, og utlån av diverse utendørs aktiviteter/spill og fritidsutstyr. Det er dessverre ikke tillatt med kaffetrakter eller vannkoker på rommet!

Det er mulig å leie tv på rommet, og vi har et lite utvalg av kiosk-/hygieneartikler for salg i tillegg til noe klær og annet utstyr.



Med mot til å mestre

**HUSK:**

- Sykemelding for oppholdet må ordnes av din fastlege.
- Har du diett foreskrevet av lege så gi beskjed før oppholdet. Ta med skriftlig dokumentasjon på dette. Det kan være:
  - Diabetes mellitus
  - Cøliaki
  - Laktose-intoleranse
  - Allergier
  - Irritabel tarm syndrom
  - Morbus Crohn

**MÅ Å HA MED:**

- Medisiner for hele oppholdet
- Oppdatert medisinliste
- Gyldig resepter hvis du har
- Hjelpemidler du er avhengig av daglig
- Kodebrikke (for innlogging ifb. spørre-/kartleggings skjemaer)

**LURT Å TA MED HVIS DU HAR:**

- Frikort
- Helfo-vedtak
- Treningstøy til inne- og utebruk
- Uteklær (vind- og vanntette, passende til årstiden)
- Godt skotøy til inne- og utebruk
- Sykkelhjelm, vi har sykler til utlån på sommerstid
- Ski, det er fine skiløyper 7 km fra Landaasen
- Gåstaver
- Tursekk
- Termos og matboks
- Sitteunderlag
- Badetøy og badehette, vi har varmtvannsbasseng
- Morgenkåpe (til bruk ved forflytning til og fra basseng)
- Hårføner
- Spesielle medisiner, eller bandasjemateriell som du trenger for de første dagene

**VELKOMMEN TIL LANDAASEN!**



*Med mot til å mestre*