

---

# Praktisk info ved Landaasen

---

## SMITTEVERNENSYN!

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 fraråder ærender til butikker, kafe og andre felles-/sosiale arrangement utenfor Landaasen. Dette fordi smittefaren er større der flere ferdes og smittevernet er vanskeligere å ha kontroll på. Vi har egen ordning med Joker i Fall i perioder hvor vi må begrense utfarten til butikker.

**Under pågående pandemi tillater vi ikke permisjoner mens du er på opphold hos oss. Besøk tillates utendørs av husstandsmedlemmer eller 2 definerte nærkontakter for deg som bor alene. Tiltakene vurderes fortløpende ut ifra utviklingen i samfunnet, og vil bli endret fortløpende etter vurdering fra vårt smittevernteam. Følg med på Facebook eller hjemmeside for oppdatert info.**

Det viktigste du gjør er fortsatt:

- **GRUNDIG HÅNDVASK ELLER HÅNDDESINFEKSJON**
- **HOLD MINIMUM 1- 2 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/Bankid (for innlogging ifb. kartleggingsskjemaer i Checkware)

**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*