
Praktisk info ved Landaasen

Ved nyoppståtte luftveissymptomer!

Har du nyoppståtte luftveissymptomer som hoste, tungpust, sår hals, tett eller rennende nese og/eller feber ber vi deg kontakte oss snarest mulig, og **FØR** du kommer til oss. Følg anbefalingene fra FHI: (<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/befolkningen/smittevernrad-for-befolkningen/>).

Ved økning av smittetilfeller i aktuelle områder forbeholder vi oss muligheten til å begrense både permisjoner og besøk så lenge situasjonen er uavklart i den aktuelle kommunen. Tiltakene vurderes fortløpende ut ifra utviklingen i samfunnet, og vil bli endret fortløpende etter vurdering fra vårt smittevernteam.

Det viktigste du skal gjøre er fortsatt:

- **GRUNDIG HÅNDVASK ELLER HÅNDESINFESJON**
- **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.



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