

# Viktig informasjon til deltakere på rehabilitering

## **Alarm** (smykke eller armband)

- \* Brukes under hele oppholdet.
- \* Hold inne knappen i 3 sekunder for nødalarm.
- \* Fungerer på hele senteret og inntil 100 meter utenfor senteret.
- \* Kan brukes under dusjing dersom behov.
- \* Skal ikke brukes i basseng, men kan ligge på bassengkanten.
- \* Oppbevares på nattbordet dersom den skal plukkes av på rommet, for eksempel ved soving eller dusjing.
- \* Telefon til resepsjon/team brukes når det ikke er en nødsituasjon.



**Avreise:** Utsjekk av rommet må gjøres innen kl. 10.00 på avreisedagen.

**Basseng:** Man kan ikke gå i bassenget alene, må være minst 2 voksne. Bassenget er utleid til eksterne grupper en del. Snakk med resepsjonen for ledig tid i bassenget.

**Brannalarm:** Ved brannalarm skal alle gå til den store parkeringsplassen nede foran senteret. Heis skal ikke benyttes. Brannløser lukkes automatisk. Disse kan skyves til side manuelt av den enkelte for å slippe igjennom. Se oversikt over rømningsveier og nødutganger ved utgangsdøren på rommet ditt.

**Hobbyrom:** På plan 2 ligger hobbyrommet, hvor man kan drive ulike aktiviteter. Se oppslag om kurs på infotavla, og skriv deg på påmeldingsliste ved deltagelse. Rommet kan brukes utenom kurskvelder også.

**Håndklær og sengetøy:** Håndklær skiftes samtidig med at rommene vaskes. Ekstra håndklær fins på vaskerommene ved TV-stuene. Brukte håndklær kan legges i skittentøykurven der. Du får nytt sengetøy midt i oppholdet. Spør om hjelp hvis du ikke kan skifte på senga selv.

**Internett:** Koble til nettverket «unicare-gjest» med passord «gjestgjest»

**Kildesortering:** Papir og glass legges i egen eske/sekk i vaskerommene ved TV-stuen i sengeromfløyene.

**Kopper:** Vennligst sett kopper tilbake på oppvasktralle i spisesal etter bruk. Når spisesalen er stengt settes kopper på liten tralle utenfor. Kopper som tilhører TV-stue skal vaskes der. Hold TV-stua ryddig.

**Levende lys:** Pga. brannfare er det ikke tillatt med levende lys.

**Lufting:** Du kan øke luftsirkulasjonen på rommet ved å trykke på bryteren med timeglassymbol over nøkkelkortholderen. Effekten er 25% mer luft i 10-12 min. Når vinduet åpnes skal radiatoren skrus på stjerne(\*). Husk stormkrok når vinduet åpnes. Lukk vinduet når du går fra rommet.

**Nattbord:** Nattbordskuffen er låsbar. Nøkkel fås i resepsjonen ved forespørsel, depositum kr 100,-.

**Nøkkelkort:** Brukes til å låse opp døra, og også til å låse igjen (ikke smekklås). Sett nøkkelkortet i holderen innenfor døra, da det fungerer som hovedbryter til belysningen. Skyv kortet godt ned i holderen; hvis det ikke er helt nedi kan sikringen gå.

**Måltider:** Sjekk dine måltidstider og overhold disse. Spisesalen er stengt mellom middag og kveldsmat og etter kveldsmat. Kaffemaskin med betalingsterminal fins på utsiden av spisesalen.

**Parfyme og parfymerte produkter:** Av hensyn til våre deltakere med allergi etterstreber vi et parfymefritt miljø. Vennligst ikke benytt parfymerte produkter som etterbarberingsvann, roll-on, bodylotion, såpe, sjampo, tøymykner etc.

**Permisjon/tidlig avreise:** Har du behov for å reise hjem og bli over natta skal skjema fylles ut og leveres teamet i god tid, senest dagen før. Skjema får du i resepsjonen. Reiser dere tidligere en oppholdets slutt gjelder samme prosedyre med å varsle teamet i god tid og fylle ut skjema.

**Pårørende:** Pårørende kan overnatte eller komme på dagsbesøk. Ta kontakt med resepsjonen for booking eller matbestilling. Alle dagsbesøkende må registreres i resepsjonen. Alle overnattingsgjester betaler ved ankomst. Sjekk regler om smittevern i forhold til pårørende.

**Rabattkort:** Som deltaker har du rabatt på en rekke forretninger i sentrum. Rabattkort kan hentes i resepsjonen.

**Røyking:** Unicare Røros er et røykfritt senter, og det er ikke tillatt å røyke på senterets område innendørs. Utendørs er det kun tillatt å røyke på henvist røykeplass bak senteret. Overtredelse av røykebestemmelser innendørs medfører et gebyr for ekstra renhold. Overtredelse av røykebestemmelser utendørs blir rapportert som brudd på senterets regler.

**Sovesofa:** Om dere får besøk og skal benytte sovesofaen finner dere en hempe midt oppe litt bak på ryggen. Trekk i denne så vipper dere sofaryggen fram. Husk å rydde bort det som står foran sofaen først. Ekstra dyne og pute finner dere i det smale skapet ved forenden av senga.

#### Telefonnummer:

- \* **Resepsjonen:** 45 66 81 00 (nummeret er operativt hele døgnet)
- \* **Hjerteteam:** 45 66 81 02 (8.00-15.30)
- \* **Lungeteam:** 45 66 81 04 (8.00-15.30)
- \* **Kreftteam:** 45 66 81 06 (8.00-15.30)

**Treningsrom og gymsal:** Disse er en del utleid til eksterne grupper på ettermiddag og kveld. Snakk med resepsjonen for å booke tid.

**Tøyvask:** Kan foretas i vaskerom ved siden av TV-stuene i sengeromfløyene. Vaskemidler står i plastbeholdere på vaskerommene. Ikke bruk parfymert tøymykner/vaskemiddel! Vaskemaskinen tar kun 20-kroner. Tørketrommel er gratis.

**Varme:** Varmen på rommet kan reguleres via termostat på siden av radiatoren. Husk at det tar litt tid før temperaturen endrer seg. Hvis du vil slå av radiatoren, må den settes på "stjerne" (\*). OBS! pass på at gardinen ikke dekker til termostathodet.

