



Velkommen til rehabiliterings- opphold

***Du har fått tilbud om et rehabiliteringsopphold
ved MS-Senteret Hakadal.***

***I denne brosjyren har vi samlet praktisk informasjon
om opphold og reise.***

Om rehabiliteringsopphold

Et rehabiliteringsopphold varer i tre eller fire uker. Du vil tilbringe den tiden sammen med 28 andre som har MS. Hensikten er at vi, gjennom vårt tverrfaglige rehabiliteringstilbud og din erfaringsutveksling med andre i samme situasjon, vil bidra til å gi deg så god symptombehandling og funksjon som mulig.

Dagene består av gruppebasert undervisning, fysisk aktivitet og individuelle konsultasjoner med fagpersoner med MS som sitt fagfelt. Målet er gi deg økt grad av kontroll og mestring i hverdagen med din MS.

På vår hjemmeside www.mssenteret.no – “Praktisk info” - “Ukeplan” - “Eksempel på ukeplan 3 uker / 4 uker”, vil du finne et eksempel på hvordan timeplanen din kan se ut for det som gjelder planlagte fellesaktiviteter. Dine individuelle konsultasjoner settes opp fortløpende, etter dine behov og vår kapasitet.

Tilbud til pårørende

Kronisk sykdom berører også de pårørende. Vi har derfor satt opp et kurs for pårørende. Informasjon og påmelding ligger vedlagt: “Vennligst gi dette til din pårørende” og “Program pårørendekurs”.

Gjester

Dersom du ønsker besøk under oppholdet, så er dette mulig. Programmet på dagtid er ganske hektisk, så det anbefales at gjester inviteres på ettermiddag/kveld og/eller i helgen. En overnatting på ekstraseng i ditt rom koster kr 300, inklusiv to måltider. Mat og drikke utover dette kan kjøpes til kostpris i vår kantine.

Fritidstilbud

Senteret har bibliotek, ski, sykler og fiskeutstyr til utlån, samt fine omgivelser å være ute i.



Hvordan komme seg til og fra MS-Senteret?

MS-Senteret Hakadal AS ligger ca. 3 mil nord for Oslo, i Nittedal kommune. Adressen vår er **Blomsterbakken 33, 1487 Hakadal**.

Buss: Du kan ta buss fra bussterminalen i Oslo rute «390 Hellerudhaugen». Gå av ved Kiwi-butikken på **Tøyen**. Det er ca. 800 m. å gå fra bussholdeplassen.
Se evt. www.ruter.no for rutetider.

Tog: Nærmeste **togstasjon** er Hakadal. Stasjonen er ubetjent og ligger ca. 3 km fra senteret. Det er ingen offentlig kommunikasjon mellom stasjonen og senteret, så husk å forhåndsbestille drosje.

Egen bil: Kjører du med **egen bil**, se www.mssenteret.no under fanen «Praktisk info», deretter «Beliggenhet og adkomst», eller bruk veibeskrivelser fra Gule sider.

Fra Gardermoen: Ta flybuss/flytog til Oslo, for så å velge offentlig transport videre. Eventuell pasientreise-drosje direkte til Hakadal må rekvireres i forkant via fastlege/Pasientreiser.

Ankomst- og avreise

Ankomsttidspunktet står i tilbudsbrevet du har fått. Det er mange som skal ankomme samme dag, så det er viktig for oss at ankomsttiden overholdes. Hvis tidspunktet ikke passer, kontakt oss minst en uke i forveien.

Telefon inntakskoordinator: 67062911 (mandag til onsdag 09.00 – 14.30).
Mail: info@mssenteret.no og fortell oss når du kan komme.

Avreisedagen må rommet forlates innen kl. 09.00. Det felles faglige tilbudet er ferdig til middag dagen før. Alle fasiliteter med mulighet for sosial omgang og egentrening, samt ansatte, er tilgjengelig for deg frem til avreise.

Reiseutgifter

Oppholdet, samt reise til og fra oppholdet (billigste reisemåte), dekkes av ditt regionale helseforetak. For regler om «rett til dekning av reiseutgifter til rehabilitering», se www.pasientreiser.no.

Uansett hvordan du ønsker å reise til og fra senteret, er det viktig at du tar kontakt med **Pasientreiser på **915 05515**, i god tid før du reiser. Dette for å avklare reisemåte og hvilke transportmidler som dekkes for deg.**

Ta med

- Medisiner du bruker for hele oppholdet. Det gjelder også utstyr som kateter, uridom etc.
- Blå-resepter, og evt. frikort/vedtak på fritak fra egenandel.
- Tekniske hjelpemidler; krykker, rullator, prekestol, rullestol, etc.
- Treningstøy og sko til innen- og utendørs bruk.
- Viktige papirer fra NAV, lege og andre.
- Pent antrekk til avslutningsmiddagen hvis du ønsker det.

Annen informasjon

- Vi har 27 enerom med eget bad og 2 rom med delt bad. Alle rom har tv og gratis trådløst nettverk. Vi har også en stasjonær PC med nettilgang og skriver, plassert i biblioteket.
- Vi tilbyr maskinvask av klær. Du kan låne merkepenn og evt. kjøpe vaskepose. Vi kan ikke ta ansvar for skadet tøy.
- Vi har et alkoholfritt miljø. Det serveres ikke alkohol, og det er ikke anledning til å nyte medbrakt. Røyking er tillatt på anvist sted.
- Vi ber om at du ikke bruker sterke dufter som f.eks. parfymen, aftershave og deodoranter.

Vi ser frem til å møte deg og til å samarbeide med deg!

