



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.

Se gjerne på vår hjemmeside www.mssenteret.no – «Våre tilbud» for mer informasjon om oppholdet.

Tilbud til pårørende og gjester

Kronisk sykdom berører også de pårørende. Dette vil derfor være et tema under oppholdet. Vi inviterer til en dags pårørendekurs, påmelding ligger vedlagt. Se ellers våre nettsider www.mssenteret.no, under punktet "Tilbud til pårørende" for mer informasjon.

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**.

For å finne frem til oss med bil, se www.mssenteret.no under fanen «Praktisk info», deretter «Beliggenhet og adkomst», eller bruk veibeskrivelser fra Gule sider.

Ankomst og avreise

Ankomsttidspunktet finner du i tilbudsbrevet. Det er mange som skal ankomme samme dag, så det er viktig for oss at ankomsttiden overholdes. Hvis tidspunktet ikke passer, kontakt oss.

Telefon inntakskoordinator: 67062911 (mandag til fredag 10.00 – 14.30).

Mail: info@mssenteret.no (Vi oppfordrer deg til ikke å sende mail med sensitive helseopplysninger.)

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 fram 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.

Ta kontakt med

Pasientreiser på **915 05515** i god tid før du reiser.

Ta med

- Medisiner du bruker for hele oppholdet. Det gjelder også utstyr som kateter, uridom etc.
- Skriftlig medisinliste.
- Tekniske hjelpemidler; krykker, rullator, prekestol, rullestol, etc.
- Treningstøy (gjerne shorts) og innesko.
- Klær og sko til å være ute i all slags vær.
- Viktige papirer fra NAV, lege og andre.

Annen informasjon

- Vi har 29 enerom med eget bad. Du trenger ikke å ta med håndklær eller sengetøy.
Alle rom har tv og gratis trådløst nettverk. Vi har også en stasjonær PC med nettilgang og skriver, plassert i biblioteket.
- Du har tilgang til vaskemaskin der du kan vaske tøyet ditt.
- MSSH er en røykfri institusjon. Røyking kun på anvist plass ute. Det er ikke tillatt å oppbevare eller innta alkohol eller andre rusmidler under oppholdet. Det er heller ikke lov å komme tilbake fra permisjon i påvirket tilstand. Ved brudd på denne bestemmelsen vil det gis skriftlig advarsel / hjemsendelse, alt avhengig av alvorlighetsgrad.
- Vi ber om at du ikke bruker sterke dufter som f.eks. parfymer, after shave og deodoranter.

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

