



# Velkommen til intensivopphold

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

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

## Om intensivoppholdet

Intensivoppholdet varer i to uker, og du vil tilbringe det sammen med 28 andre som har MS. Hensikten er at vi, gjennom vår undervisning og din erfaringsutveksling med andre i samme situasjon, vil gi deg nyttig informasjon som gir deg økt kunnskap om MS.

Dagene består av gruppebasert undervisning, fysisk aktivitet og individuelle konsultasjoner med fagpersoner som har MS som sitt fagfelt. Målet er å gi deg god, kvalitetssikret informasjon som kan bidra til økt mestringsfølelse.

Se gjerne mer på vår hjemmeside [www.mssenteret.no](http://www.mssenteret.no) – «Våre tilbud/ 2-ukers intensivopphold».

## 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](http://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](http://www.mssenteret.no) under fanen «Praktisk info», deretter «Beliggenhet og adkomst», eller bruk veibeskrivelser fra Gule sider.

## 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 fredag 10.00 – 14.30).

Mail: [info@mssenteret.no](mailto: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 frem til avreise.

## Reiseutgifter

Oppholdet, samt reise til og fra oppholdet (billigste reisemåte), dekkes av ditt lokale helseforetak. For regler om «rett til dekning av reiseutgifter til rehabilitering» se [www.pasientreiser.no](http://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.
- Ta med skriftlig medisinliste.
- Tekniske hjelpemidler som krykker, rullator, prekestol, rullestol etc.
- Treningstøy og sko til innen- og utendørs bruk
- Evt. viktige papirer fra NAV, lege eller andre.

## Diverse

- 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.
- Vi tilbyr maskinvask av klær. Du kan låne merkepenn og evt kjøpe vaskepose. Vi kan ikke ta ansvar for skadet tøy.
- 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, aftershave og deodoranter.

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

