



VALNESFJORD

HELSESPORTSSENTER

- Aktivitet og deltakelse[®]



**Valnesfjord Helseportssenter
- et førstevalg i rehabilitering**



Velkommen!

Vi ønsker deg velkommen til et rehabiliteringsopphold ved Valnesfjord Helseportssenter!

Gjennom tilrettelegging av aktiviteter i et trygt og spennende miljø, er vårt mål at den enkelte skal få gode mestringsopplevelser og samtidig tilegne seg nye ferdigheter.

For å oppnå et godt resultat av oppholdet, er det viktig å tenke igjennom hva du vil fokusere på den tiden du er hos oss.

Samtidig vil vårt personale gjøre sitt beste for å medvirke til at oppholdet skal være til best mulig nytte for deg.

Du finner en del opplysninger i denne brosjyren som det er viktig at du leser før innleggelsen.

Ta gjerne kontakt med oss på telefon 75 60 21 00 dersom du har behov for flere opplysninger.

Lykke til!

**Mvh
Direktør**

Innleggelse og innkvartering

Møt til innleggelse den dagen og tidsrommet som er angitt i inntaksbrevet, og henvend deg i servicetorget ved ankomst.

Ved ankomst vil du få timeplan for de første dagene og litt praktisk informasjon.

Innkvartering vil enten være på hovedhuset, eller på hybelhuset Seljeås.

Barn og unge under 18 år bor på rom med ledsager.

Vi tilbyr ulike former for opphold med ulik varighet. Inntak foregår i grupper og gruppene er satt sammen på bakgrunn av blant annet alder, kjønn, diagnose, funksjon og målsettinger.

Rundtomkring

Du kan gjøre deg kjent i våre lokaler, og vårt nærmiljø hjemmefra.

Klikk deg inn på vhss.no/rundtomkring

Fagpersonell

I den daglige aktiviteten vil du bli fulgt opp av vårt fagpersonell.

Våre tverrfaglige team og grupper er sammensatt på bakgrunn av behov, og kan bestå av fysioterapeuter, sykepleiere, ergoterapeut, lege, psykolog, sosionom, idrettspedagoger, klinisk ernæringsfysiolog, miljøarbeidere og/eller andre.

Utbytte og oppfølging

I tillegg til aktivitet, foregår det undervisning og prosessarbeid innen ulike tema. For at oppholdet skal bli en verdifull del av din rehabiliteringsprosess, er det viktig at du på forhånd tenker igjennom hva du ønsker å få ut av oppholdet hos oss.

Det kan være en utfordring å nyttiggjøre seg videre av den kunnskapen du får her. Vi anbefaler derfor at du drøfter din rehabiliteringsprosess nærmere med din fastlege og/eller fysioterapeut før du kommer. På den måten kan du bidra til å få best mulig utbytte av rehabiliteringsoppholdet.

Daglige rutiner

Organisert gruppeaktivitet er i all hovedsak lagt til mandag-fredag mellom kl 09.00 -15.00. Aktivitetene tilpasses den enkeltes behov og målsettinger.

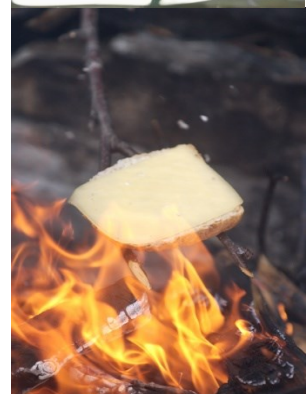
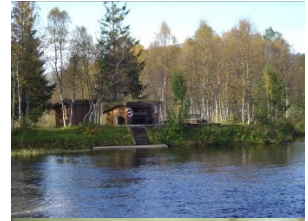
Vi serverer 4 måltider pr. dag, og kostholdet følger de nasjonale anbefalingene.

Orden og renhold av rommet med tilhørende toalett/dusj under oppholdet, har du selv ansvar for. Har du behov for hjelp til renhold vil du selvsagt få det.

Det skal være ro på huset fra kl. 23.00. Barn og unge har kveldsro kl. 21.00/22.00 (avhengig av alder).

Utstyr du bør ha med

- Treningstøy til bruk inne og ute
- Joggesko som ikke sverter på gulv
- Badetøy
- Turklær og regntøy
- Varme klær (ull, superundertøy, votter, lue, ullsokker)
- Gummistøvler/fjellsko
- Hverdagstøy + sko
- Skiutstyr, november til april (dersom du har)
- Toalettsaker og personlig sanitærutstyr
- Medisiner du bruker fast og ved behov + medisinliste fra fastlegen
- Eventuelle hjelpemidler du bruker til vanlig
- Ta også med egen rullestol eller rullator (også til avlastning) dersom du har dette
- Barn bør ta med sykkelhjelm (mai-okt.) dersom man har det





Fritidstilbud

Aktivitetsarenaer og utstyr inne og ute kan også benyttes til egenaktivitet på fritiden.

Enkelte kvelder i uka er det muligheter for å prøve ulike håndverksaktiviteter. Samt at det arrangeres ulike sosiale aktiviteter.

Ta gjerne med eget utstyr slik at du kan utøve dine fritidsinteresser under oppholdet.

Service

- TV på fellesrom, datarom og trådløst nettverk
- Begrenset utvalg av kioskprodukter, noe sportsutstyr samt uparfymerte hygieneprodukter
- Radioer til utlån
- Post betjenes av landpostbud
- Vaskemaskin, tørkeskap og tørketrommel
- Håndklær og sengetøy får du her
- Penger og verdisaker kan oppbevares i safe i resepsjonen

Barn og unge på opphold hos oss

Barn og unge under 18 år skal ha med seg ledsager. Foreldre/foresatte er oftest ledsager, men det kan også være andre som står barnet nært.

Å være barn eller ungdom på institusjon kan for noen være utfordrende. Det er viktig at både du som ledsager og andre i nærmiljøet forbereder barnet eller ungdommen best mulig på oppholdet.

Mer informasjon i egen brosjyre til [ledsagere for barn og unge](#).

Ledsager

I tillegg til at barn og unge under 18 år skal ha med seg ledsager, kan voksne som trenger tilsyn eller bistand også ha med seg ledsager.

Ledsager har først og fremst ansvar for å hjelpe deg utenom og i mellom aktivitetene, eller etter nærmere avtale. Ledsager må også kunne assistere deg under fritidsaktivitet.

Mer informasjon for ledsager finner du [her](#)

Utgifter til reise og opphold dekkes av Pasientreiser.

Foreldre/foresatte som er ledsagere til eget barn kan i tillegg søke opplæringspenger etter Folketrygdloven §9-13.

Medisiner

Vi ber om at du har med deg oppdatert legemiddelliste fra din fastlege når du kommer til opphold. Lege/sykepleier vil etterspørre denne listen ved innkomstsamtale.

Husk å ta med tilstrekkelig av dine faste medisiner slik at du har nok for hele oppholdet.

Parfymerte produkter

Av hensyn til allergikerne, oppfordres du til å avstå fra bruk av parfyme, hårspray og etterbarberingsvann. Vi ber deg ellers være forsiktig med bruk av parfymerte produkter.

Røyk og rusmidler

Bruk av alkohol og andre rusmidler under oppholdet er ikke tillatt.

Det er innført generelt røykeforbud i aktivitetstiden på hverdager mellom kl. 09.00-12.00 og mellom kl. 13.00-15.00.

Røyking utenom aktivitetstiden kan bare foregå på anvist sted utendørs.

Et opphold kan for øvrig være en god anledning til å slutte å røyke. Gi tilbakemelding på svarslippen eller underveis i oppholdet dersom du ønsker bistand til å slutte å røyke/snuse.

Helseopplysninger

Opplysninger om din helse oppbevares gjerne hos fastlegen, sykehuset, fysioterapeuten eller annet helsepersonell.

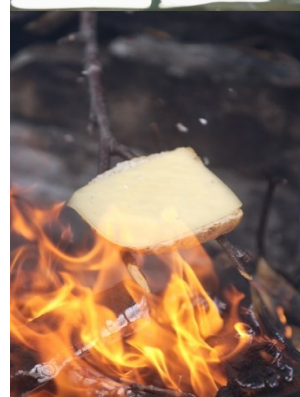
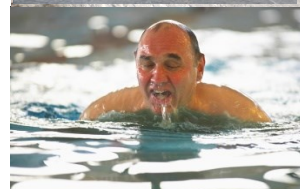
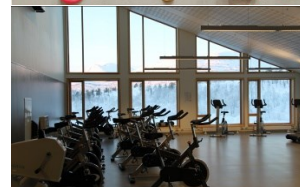
Det kan være lurt at du har en oversikt over dine viktigste helseopplysninger selv.

Valnesfjord Helsesportssenter har laget et eget skjema som du kan få under oppholdet og fylle ut dersom du ønsker det.

Skjemaset kan du for eksempel bruke ved konsultasjoner i helsetjenesten.

Egen bil

Dersom du har med egen bil må du i vinterhalvåret være forberedt på å flytte bilen for brøyting.





Kostnader ved oppholdet

Pasienter som er innvilget opphold på VHSS betaler egenandel for oppholdet. Se helsenorge.no for mer info om egenandel, fritak og frikort. (Gjelder ikke pasienter under 16 år.)



Generelle retningslinjer for reiser

Reise til VHSS bestilles på Pasientreiser tlf. **915 05 515**, mandag - fredag kl. 08:00 - 16:00.



Du har rett til å få dekket nødvendige reiseutgifter når du skal reise til og fra behandling, hovedregelen er at du får dekket rimeligste reisemåte med rutegående transport.



Kostnader for frakt av hjelpemidler dekkes av NAV.

Pasienter som får permisjon fra behandling, må betale permisjonsreisen selv.

Transport / drosje

De viktigste trafikknutepunktene i nærheten av VHSS er;

- Bodø Lufthavn
- Strømsnes/Valnesfjord jernbanestasjon
- Strømsnes busstasjon/Valnesfjord trafikknutepunkt



Fra bygdesenteret Strømsnes må du beregne å ta drosje de siste 15 km til VHSS da det ikke går kollektivtransport denne strekningen.



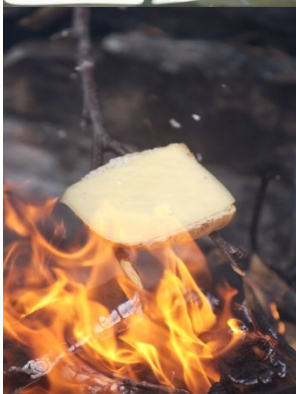
Dersom drosje ikke er rekvirert på forhånd gjennom pasientreiser, må du selv betale og kreve refusjon for utlegget i etterkant fra pasientreiser.



Reiseregning til pasientreiser kan sende elektronisk, alternativt har vi reiseregningsskjema i papirform som du kan fylle ut.



Les mer om pasienttransport på <http://www.pasientreiser.no>





Bli kjent hos oss gjennom 360° bilder, filmer og 3D visning!

Bli med "Rundtomkring"



Dette kan du gjøre i Rundtomkring:

- Beveg deg rundt og bli kjent i hovedbygget, stallen, ridehallen og aktivitetshjelpemiddellagrene.
- Se filmer fra aktivitetsarenaene og turmål.
- Bli kjent med uteområdet, sommer og vinter, gjennom 360° foto og dronefilmer av ski- og turløyper.

Del gjerne Rundtomkring med:

- Familie og venner
- Tjenesteytere (fysio, ergo, lege...)
- Skole (lærere, klassekamerater,...)
- Bruker-, og interesseorganisasjoner
- Viktige andre



Skann og se!

Manøvreringstips ute

- Valg mellom Sommer og Vinter.
- 360° visning.
- Symboler bringer deg til nye 360° bilder, filmer og 3D visninger.
- Meny med snarveier til uteområder.
- Zoom på alle bilder.

Manøvreringstips inne

- Beveg deg rundt med klikk/touch eller piltaster.
- Rødt interessepunkt markerer film.
- Meny med snarveier til aktivitets- og oppholdsrom.
- "Dukkehus" visning på meny nede til venstre. Her kan du også velge planvisning og etasje.
- Zoom på alle bilder.

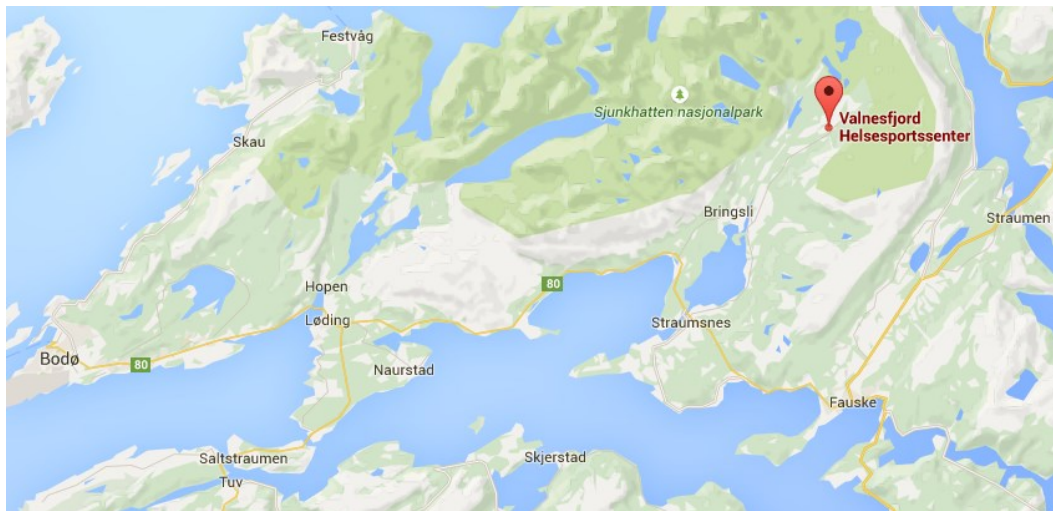
Gå inn via vår hjemmeside: www.vhss.no



VALNESFJORD

HELSESPORTSSENTER

- Aktivitet og deltakelse®



Valnesfjord Helseportssenter, Østerkløftveien 249, 8215 Valnesfjord
Telefon: 75 60 21 00 Telefax: 75 60 25 56

E-post: post@vhss.no
Hjemmeside: www.vhss.no

Vi ønsker deg velkommen til oss!

