

Beitostølen Helseportsenter

Velkommen til oss!



Vår drivkraft er det privilegiet vi har - å medvirke til at våre brukere får innsikt og inspirasjon til å utnytte sine evner og muligheter mot et liv i aktiv deltakelse i samfunnet

WWW.BHSS.NO



VELKOMMEN TIL REHABILITERINGSOPPHOLD

BHSS ble etablert i et samarbeid mellom Erling Stordahl og sentrale myndigheter. Senteret ble finansiert av Lions og ble åpnet i 1970. Helse- og sportsenteret er nå en institusjon innen spesialisthelsetjenesten, der hovedvirkemiddelet er tilpasset fysisk aktivitet. Hensiktet med et opphold er at brukeren får mulighet til å prøve ut ulike fysiske aktiviteter, tilpasset den enkeltes funksjonsnivå. Dette foregår i et sosialt fellesskap, i fjellnatur og i en kulturell ramme. Oppholdet forutsetter en betydelig grad av motivasjon og innsatsvilje hos den enkelte.

Senteret har ca. 85 ansatte. Personellet består av leger, sykepleiere, helsesekretærer, fysioterapeuter, idrettspedagoger, rideinstruktører, sosionom, aktivitetsledere, administrativt personell, kjøkken- og renholdspersonell samt

vaktmestere. Alt personell har taushetsplikt.

BELIGGENHET

Beitostølen Helse- og sportsenter (BHSS) ligger i Øystre Slidre kommune i Valdres, ca. 830 m.o.h. – 240 km nordvest for Oslo. Nærmeste større tettsted er Fagernes, 37 km sør for Beitostølen.

Ytterligere informasjon omkring BHSS kan du få ved å klikke deg inn på vår hjemmeside: www.bhss.no

KOMMUNIKASJON

- Beitostølen har flere daglige bussforbindelser til/fra Oslo. (Valdressekspressen). Nærmere informasjon om rutetider på tlf. 61 36 59 00. Bussene kjører enten oppom eller stopper like ved Helse- og sportsenteret.

- Det går også buss til Gjøvik og Lillehammer. Nærmere informasjon om rutetider på tlf. 61 36 59 00.

- Beitostølen har (via Fagernes) bussforbindelse med Bergensbanen via Gol og med Dovrebanen over Lillehammer året rundt. I sommerhalvåret er det i tillegg bussforbindelse mellom Otta og Fagernes (via Beitostølen). Nærmere informasjon/rutetider, tlf. 61 36 59 00.





- Bussforbindelse Bergen – Lærdal – Fagernes (“ØstVestXpressen”) med korrespondanse fra Fagernes til Beitostølen. Nærmere informasjon om rutetider på tlf. 61 36 59 00.

- Det er flyforbindelse til/fra Fagernes -Gardermoen (daglig unntatt lørdag) med tilslutningsmuligheter til hele landet. Se www.flydot.no. Tlf. 67030200.

- Hvis en kommer kjørende E16 fra Vestlandet, ta da av ved skilt til “Øystre Slidre”. (Sving til venstre ved Statoil-stasjonen i Ryfoss). Dette er vesentlig kortere enn å kjøre via Fagernes.

Kontakt evt. ditt reisebyrå for nærmere detaljer om reisemåter og rutetider fra ditt hjemsted.

ANKOMST OG AVREISE

Ved ankomst og avreise må brukere, ledsagere og gjester henvende seg i resepsjonen for registrering. Hvis det er skifte av ledsagere under oppholdet, må alle aktuelle ledsagere melde seg i resepsjonen både ved ankomst og avreise.

Fremmøte på ankomstdag :

Voksne: før kl. 1800

Barn: før kl. 1600

Oppholdet avsluttes etter lunch på avslutningsdag.

Det er viktig at ankomst og avreise blir overholdt. Skulle det oppstå forsinkelser ved ankomst, må det gis beskjed til sykepleier. For at du skal få fullt utbytte av oppholdet synes vi det er viktig at du er her fram til planlagt avreisetidspunkt.

DØGNRYTME

kl 0800 Frokost (søndager kl. 08.30)

kl 0900 Treningen starter

kl 1200 Lunch

kl 1400 Trening

kl 1600 Middag

kl 1630 Organiserte fritidsaktiviteter

kl 1900 Kveldsmat

Lørdag er det trening kun på formiddagen.

TRENINGSPROGRAMMET

Treningsprogrammet for den enkelte bruker settes opp på bakgrunn av tilsendte opplysninger, ankomstsamtaler, legeundersøkelser og evt. tester, samt brukerens egne ønsker.

For voksne foregår treningen både individuelt og i grupper. For barne- og ungdomsgruppene foregår treningen hovedsakelig i grupper på 7- 8 barn. Det legges vekt på behandling som aktiviteter med individuelle tilpasninger. Treningen ledes av et tverrfaglig team.

Treningsopplegget forutsetter at oppholdet starter til planlagt tidspunkt og ikke avbrytes før tiden.

Tilbudet består av både inne- og uteaktiviteter hele året. Snøen kommer gjerne i løpet av november og forsvinner oftest i mai måned.

Noen av våre aktiviteter har begrensninger med hensyn til vekt, balanse-evne og øvrig funksjonsnivå. Dette gjelder blant annet aktiviteter som ridning, padling og kjøring med sit-ski. Dette baseres på en totalvurdering der vårt fagpersonell har ansvar for at sikkerheten ivaretas i den aktuelle aktiviteten.

KLÆR

Det er viktig å ha med treningstøy (evt. skift), badetøy og turantrekk tilpasset årstidene.

Ta med et par treningssko med lyse såler til innebruk og et par til utebruk. Skosåler som "sverter" er ikke tillatt brukt i idretts-hallen. Husk spesielt varme og vindtette klær, samt fottøy til aktiviteter utendørs.

Aktuelle aktiviteter:

- Gymnastikk
- Basseng
- Medisinsk treningsterapi og annen fysioterapi
- Ridning
- Ski (også alpint ved hjelp av krykkeski, sitski e.l)
- Is- og snøpigging
- Sykling (også tandemsykler, trehjulssykler, sparkesykler og armsykler)
- Friidrett
- Roing/padling
- Turgåing/løping/stavgang/ bruk av spark og rullestol
- Orientering/terrengleker
- Friluftsliv
- Bueskyting
- Ballspill
- Klatring
- Rollerblades
- Avspenning

Regntøy, votter og lue kan det bli bruk for til alle årstider. Ta også med vanlige klær til daglig bruk.

Vi har eget vaskeri med myntinnkast. Vi kan også vaske klær for brukere som ønsker det, mot betaling.



MILJØ- OG FRITIDSAKTIVITETER

Fritidsaktivitetene foregår på kveldstid og i helgene. I løpet av de første dagene vil du få en innføring i de ulike tilbudene.

FRILUFTSLIV

Friluftsliv blir sterkt vektlagt og er en integrert del av aktivitetstilbudet både på dag- og fritid. Brukerne kan være med på ulike opplegg både i nærmiljøet, ved lengre turer på fjellet og til nærliggende støl, gamle, lavvo og lignende.

UTSTYR

Hvis du benytter spesialutstyr til enkelte aktiviteter, bør du ta med dette. Ta med egen sykkelhjelm i sommerhalvåret, dersom du har. Om vinteren tar du med skiutstyr hvis du har, ellers har vi ski og skistøvler til utlån.

Vi har begrenset med alpinutstyr, så vi ber foresatte og ledsagere om å ta med eget utstyr.

Ta også med spesialutstyr i forbindelse med personlig stell, naturlige funksjoner og hygiene.

Ved inkontinens, spesielt for avføring ber vi om at dere tar med tilpassete bukser/truser for bruk i rullestol

Rullestol: Hvis rullestol brukes til avlastning, ta den med. Utestol / el.stol ønsker vi at du tar med.

Fritidsaktiviteter:

- Veving og tekstilforming
- Lærarbeid
- Luftgeværskyting
- Bibliotek
- Basseng – egentrening med badevakt
- Helsedans
- Naturfag – foredrag, natursti
- Yngretreff – aktivisering av yngre brukere
- Hyggekvelder
- Temakvelder
- Gymsalaktiviteter (bordtennis, bowling, boccia, shuffel, 5-kamp osv.)
- Avislesing – primært for synshemmede
- Allsangkvelder

DYR

Kun førerhunder og servicehunder har anledning til å være med under oppholdet.

DATA

Trådløst bredbånd er tilgjengelig (krever egen datamaskin med trådløst nettverkskort). Det er begrenset med båndbredde på det trådløse systemet, og vi ser derfor at en ikke bruker dette systemet til nedlasting av større datafiler (spill, musikk/video, programvare etc.).

Brukere kan også benytte en PC med skriver, som er plassert på biblioteket.

SYKEMELDINGER/OPPLÆRINGS- PENGER/KOSTNADER

Opphold ved BHSS dekkes i sin helhet. Garanti fra NAV er ikke nødvendig. Det er ingen egenandel for opphold ved BHSS.

Brukere har rett på sykemelding under oppholdet. Dette ordnes vanligvis av primærlege/innleggende lege.

Dersom du trenger sykemelding fra BHSS, tar du kontakt med lege evt. via helsesekretær eller sykepleier i begynnelsen av oppholdet.

Ledsagere får dekket reise og opphold, men har ikke rett på sykemelding / sykepenger. Eventuell godtgjørelse til ledsager er ens eget ansvar og må ordnes på hjemstedet før oppholdet starter. Støtte til dette kan søkes gjennom kommunens helse- og sosialavdeling, men dette er ikke en ytelse man har krav på.

Kontakt sosialkontoret ditt for nærmere informasjon.

Foreldre, som ledsager for et funksjonshemmet eller langvarig sykt barn, har vanligvis rett på opplæringspenger dersom de har fast lønnsinntekt i perioden. Vanligvis utbetaler arbeidsgiver lønn og får refusjon fra NAV lokalt. Stønaden gis også etter at barnet er fylt 18 år. Selvstendig næringsdrivende får også opplæringspenger fra første dag. Ta kontakt med legekantoret ved BHSS tidlig i oppholdet for evt. søknad om opplæringspenger.

Også andre enn barnets foreldre/foresatte kan godkjennes for opplæringspenger. Det blir sett på hvilket omsorgsansvar eller hvilke omsorgsfunksjoner den det søkes godkjenning for, har overfor barnet. Den av foreldrene som ikke bor sammen med barnet, samboer til den som er alene om omsorgen og besteforeldre er eksempler på personer som trygdekantoret kan godkjenne.





Godkjenning for andre enn foreldre må alltid være ordnet hos NAV før oppholdet starter. Det vises til Folketrygdloven § 9-13. Nærmere informasjon får du på ditt lokale NAV-kontor.

Lærere som kommer for å observere sine elever under oppholdet må betale for overnatting og måltider. (Pr. sept 2010 er pris for kost og losji på dobbeltrom kr 400,- pr. person/døgn). Lønn/vikarutgifter må dekkes av kommunen.

REISEUTGIFTER

Hovedregelen er at man får dekket billigste reisemåte med rutegående transport til og fra behandlingssted. Bruker ordner reisen selv, og sender reiseregningsskjema i etterkant vedlagt originalkvitteringer og bekreftelser på innleggelse. (Adressen står på skjemaet). Skjemaet finnes på www.pasientreiser.no eller hos behandler. Kan du av helsemessige årsaker ikke ta rutegående transport, kontakt din lege for rekvisisjon (drosje eller lignende). Manglende rutegående tilbud gir også i noen tilfeller rett til rekvisisjon. Ring 05515 eller gå inn på www.pasientreiser.no for mer informasjon om reise.

Når du har rekvisisjon, skal ikke reiseregningsskjema fylles ut.

Lærere eller annet personale, som besøker brukere, får ikke dekket reise (hvis de ikke er innskrevet som ledsagere).

Reiseutgifter i forbindelse med ledsager-skifte under oppholdet dekkes vanligvis ikke.

ROMMENE

Du vil bli plassert på enkelt- eller dobbeltrom med bad. Dessverre har vi på langt nær nok enerom til alle som ønsker det. Det er ikke radio/TV på rommene. Radio kan lånes ut ved henvendelse i resepsjonen.

ORIENTERING/OMVISNING/ORDENS-REGLEMENT

Omvisning finner sted ankomstdagen kl. 19.00. Personalet tar deg/dere med på omvisning, hvor man bl.a. tar en gjennomgang av retningslinjer for opphold for BHSS. Dette blir også første møte med øvrige brukere på samme gruppe. Dagen etter blir det omvisning i nær-området utendørs.

PENGER OG VERDISAKER

Det anbefales ikke å ta med store penge-summer eller verdisaker. Imidlertid kan penger, verdipapirer og smykker og lignende oppbevares i resepsjonens safe.

BUTIKK, BANK OG POSTKONTOR

Nærmeste butikker (kolonialforretninger, sportsforretninger m.m.), bank og post-filial ligger hhv. 1 og 2,5 km fra BHSS. Vi arrangerer butikk-tur til Beitostølen en til to ganger i uken.

MINERALVANN

Mineralvann fås kjøpt fra Senterets brus-automater.

TELEFON

Alle brukerrom har telefon for inngående samtaler.

SENGETØY, HÅNDKLÆR OG HÅRTØRRER

Brukerne får både sengetøy og hånd-klær. Hårtørrer finnes i garderobene ved svømmehall og gymnastikksal.

AVISER

Dagbladet og VG fås kjøpt i resep-sjonen. Ellers har man en del dagsaviser til utlån.

MEDISINER

Faste medisiner til bruk under opp-holdet må medbringes.

RØNTGENBESKRIVELSE/FYSIO-RAPPORT ETC

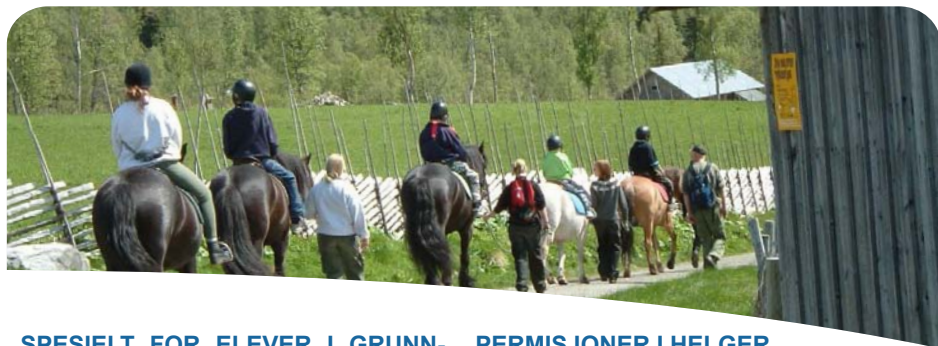
Ta også med evt fysioterapirapporter, treningsprogram og beskrivelse av rønt-genbilder hvis du har.

ALKOHOL, RØYKING OG ANDRE RUSMIDLER

Helsesportscenteret er en røykfri insti-tusjon. Eventuell røyking kun på anvist plass ute.

Det er ikke tillatt å oppbevare eller innta alkohol eller andre rusmidler på Helse-sportscenterets område.





SPESIELT FOR ELEVER I GRUNN- SKOLEN

Vår egen grunnskoleavdeling gir vedlikeholdsundervisning under oppholdet. I tillegg gir vi undervisning i friluftsliv/nærmiljø. Husk å ta med arbeidsplan fra skolen, skolebøker og skrivesaker.

Det sendes et skriv direkte til elevens skole hvor kroppsøvlingslærer, fysioterapeut eller kontaktlærer blir oppfordret til å besøke eleven for å observere eleven under oppholdet, samt sørge for en best mulig oppfølging på hjemstedet. Dette besøket bør fortrinnsvis finne sted mandag, tirsdag og/eller onsdag i siste uken av oppholdet.

Enkelte elever kan evt. få opphold i skoleferier (eller deler av ferien).

Ledsagere for barn / ungdom kan for eksempel være en av foreldrene, lærer, støttekontakt eller lignende. Ledsagerfunksjonen kan deles på flere personer, men i forhold til oppholdet og oppfølging etterpå er det fordelaktig med færrest mulig ledsagerskifter i tiden eleven er her.

PERMISJONER I HELGER

Det er en viktig del av oppholdet at brukerne i helgene og på fritiden benytter de mange mulighetene vi har på Beitostølen til friluftsliv og egen-trening, eller til hvile / rekreasjon. Du vil vanligvis kunne dra på permisjon en helg i løpet av oppholdet. Dette tar du i tilfelle opp med sykepleier ved ankomst. Reiseutgifter i forbindelse med slik permisjon blir ikke refundert av Pasientreiser.

BESØK AV PÅRØRENDE

Vi synes det er viktig at pårørende får et innblikk i brukerens rehabiliteringsopphold og kan være med å videreføre dette etter avsluttet treningsopphold. Pårørende er derfor hjertelig velkommen til å besøke deg som bruker under oppholdet ved BHSS. Pårørende må selv sørge for overnatting eksternt. Opplysninger om overnattingsteder kan fås gjennom Beitostølen Turistinformasjon, tlf. 61 35 22 00.

Det er anledning for brukere til å invitere pårørende til å spise ved senteret. Brukeren må avklare dette med spisesalbetjeningen senest en dag før måltiden skal spises.

LEDSAGERS FUNKSJON

Ledsagers primære funksjon er å :

- Hjelp brukere i ADL (dagliglivets aktiviteter), for eksempel påkledning, personlig hygiene og lignende.
- Se til at bruker møter opp på riktig sted til riktig tid og med passende antrekk og utstyr, og møte bruker etter aktivitetens slutt.
- Ivareta bruker i pausene mellom aktivitetene.
- Hjelp bruker i garderobesituasjon ved behov. (Det kan være en fordel at ledsager og barn på barnegruppene er av samme kjønn)
- Delta i en del aktiviteter. Minner om at også ledsager tar med klær/utstyr for å kunne delta innendørs i gymsal og basseng samt utendørs på sommer- og vinterstid. Dette er svært viktig for å sikre god oppfølging i lokalmiljøet.
- Utveksle erfaringer med andre ledsagere og med teamet med tanke på eventuelle oppfølgingsaktiviteter lokalt.
- Delta i møter vedr. organisering av oppholdet samt oppfølging. (Gjelder primært barn).
- Bistå med deltakelse i aktiviteter på kveldstid og i helger.

Barn i grunnskolen har alltid med seg ledsager fra hjemmemiljøet.

Når det gjelder synshemmede, anbefales vanligvis ledsager - for å få optimalt utbytte av oppholdet.

Ring gjerne for å diskutere dette nærmere.

Ved evt ledsagerskifte er det viktig å utveksle nødvendig informasjon - samt at alle ledsagere på forhånd har gjort seg kjent med den informasjon som er sendt ut til bruker.

Vi ønsker dere vel møtt som ledsagere under oppholdet ved Beitostølen Helse- og sportsenter.





SPØRRESKJEMA – SVARSLIPP – ANNEN INFORMASJON

Spørreskjemaet må fylles ut og returneres omgående. Etter at spørreskjemaet er returnert, kan det gå noe tid før du får tilsendt dato for opphold.

Når du har fått beskjed om tidspunktet, er det viktig at du gir beskjed innen fristens utløp hvorvidt innvilget plass vil bli benyttet eller ikke – ved å returnere svarslipp i utfylt stand. Blir ikke plassen benyttet, vil søknaden bli lagt i arkivet.



AKTIVITET ETTER HJEMKOMST

Oppholdet ved BHSS skal bl.a. skape forutsetninger for funksjonell og aktiv deltakelse i eget hjemmemiljø. Det er fint om du på forhånd orienterer deg om hvilke treningsmuligheter som finnes på hjemstedet ditt. Helse- og sportscenterets fagpersonell vil under oppholdet kunne bistå deg i planleggingen av aktivitet på hjemstedet.

Vi anbefaler at du tar med deg denne brosjyren når du kommer til opphold på Senteret.





ØNSKER DU MER INFORMASJON?

Du er hjertelig velkommen til å ta kontakt med oss dersom du trenger ytterligere informasjon!

Eventuelle spørsmål rettes til:

Beitostølen Helse- og sportsenter
Legekontoret
2953 Beitostølen

Tlf: 61 34 08 00

Fax: 61 34 16 57

E-post: legekontor@bhss.no

Hjemmeside: www.bhss.no

Velkommen til oss!

