

Ved Glittreklubben jobber vi ut fra visjonen

**”Mer enn du trodde var mulig”**

– vi håper også at dette blir din erfaring etter oppholdet.

**Vi gleder oss til å se deg!**

Les mer på nettsiden vår  
[www.glittreklubben.no](http://www.glittreklubben.no)



# Velkommen

til rehabiliteringsopphold ved Glittreklubben

**Glittreklubben** 

**Glittreklubben AS**

Besøksadresse: Glittreveien 31, 1487 Hakadal | Postadresse: Pb. 104 Åneby, 1485 Hakadal  
Telefon: 67 05 80 00 | Telefaks: 67 07 53 44 | [glittre@glittreklubben.no](mailto:glittre@glittreklubben.no)



## Velkommen som deltaker

Glittreklinikken ligger i Hakadal, 3 mil nord for Oslo. Klinikken eies og drives av LHL, og er en moderne klinikk for utredning, behandling og rehabilitering av lungesyke fra hele landet.

I løpet av et fire ukers rehabiliteringsopphold håper vi at du kan lære mer om å leve med lungesykdommen din, slik at du kan mestre hverdagen bedre.

Når du kommer hit, vil du få din egen rehabiliteringsplan. Den blir laget ut ifra de målene du har satt deg for oppholdet. Du får også egen lege, sykepleier/hjelppleier og fysioterapeut, som vil følge deg under hele oppholdet. Har du behov for oppfølging fra ergoterapeut, sosionom, psykolog, klinisk ernæringsfysiolog eller kostveileder får du også dette ved klinikken.

Glittreklinikken er kjent for høy kompetanse hos sine ansatte, og at de samarbeider i tverrfaglige team. Det betyr blant annet at informasjon, som er relevant for oppfølgingen av deg som pasient, kan bli utvekslet mellom teammedlemmene. Klinikken kan innhente opplysninger fra andre sykehus/institusjoner dersom dette er viktig for din videre behandling/rehabilitering. Glittreklinikken har plikt til å føre journal.

### Vær aktiv under oppholdet

For at du skal få mest mulig ut av oppholdet her ved klinikken, ønsker vi at du er en *aktiv* deltaker. Det betyr blant annet at vi forventer at du følger opp individuelle avtaler og gir beskjed dersom du ikke kan møte. Likeså at du er aktiv i forhold til dine mål og de tiltak som du i felleskap med personalet blir enig om. Å møte andre, som er i samme situasjon som deg selv, kan gi nyttig informasjon og motivasjon. Det er en selvfølge at du tar hensyn til og viser respekt for medpasienter og deres situasjon.

### Før du kommer

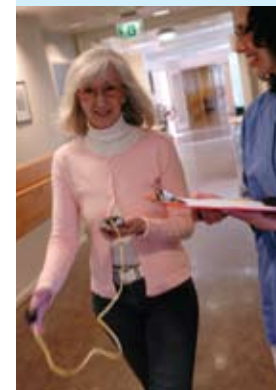
Tenk gjennom hvilke mål du har for oppholdet ved Glittreklinikken. Hva er det du ønsker å gjøre etter rehabiliteringsoppholdet som du ikke orker nå? Det kan for eksempel handle om å endre livsstil, helsevaner eller å komme i gang med trening. Et lurt tips er å knytte målene til arbeid, fritid og daglige aktiviteter. Da er det lettere å se om du har nådd målene. Skriv gjerne ned dine mål og ønsker for oppholdet på side 7 i denne brosjyren.

### Når du kommer hjem igjen

Etter et rehabiliteringsopphold ved Glittreklinikken kan overgangen tilbake til hverdagen hjemme føles stor. Ved slutten av oppholdet ber vi deg derfor om å tenke gjennom hva som skal til for at du skal fortsette for eksempel med treningen og vaneendringene. Husk; rehabiliteringen fortsetter også etter at du har kommet hjem.

Vårt rehabiliterings-tilbud forutsetter at du kan stille deg selv, gå til og fra matsal, treningsrom og undervisningsrom, med eller uten bruk av hjelpemidler.

Ta kontakt med oss snarest hvis det har skjedd endring i din tilstand, slik som nye, alvorlige diagnoser, langvarige sykehus-innleggelse og/eller forverring vedrørende det å klare seg selv.



## Praktisk informasjon

*Dette skal du ta med deg til oppholdet:*

### Klær

Ta med toalettsaker, treningstøy, nattøy, utetøy/ regntøy, badetøy og joggesko. Ta ellers med deg klær du liker å gå i til hverdags.

### Hjelpemidler

Bruker du nødvendige hjelpemidler tar du med disse. Klinikken har ikke utlån av rullatorer. Ta kontakt hvis det er vanskelig å ta med større hjelpemidler.

Bruker du PEF-måler, forstøverapparat eller bærbart oksygen, tar du det med deg. Du kan fylle oksygen her på klinikken. Bruker du andre pustetekniske hjelpemidler tar du også disse med.

### Medisiner

Du får medisiner for hele oppholdet av oss. Ta likevel med deg medisiner nok til den første uken. Vi bestiller det du bruker fra apoteket, slik at du får tilbake det du eventuelt bruker av egne medisiner.

### Husk!

Mange pasienter har astma og allergi. Vi ber derfor om at du ikke bruker parfyme, etterbarberingsvann, sterke såper eller fuktighetskremer med parfyme. Unngå klær som har vært i kontakt med hår fra dyr. Dette gjelder også for pårørende og besøkende.

## Slik kommer du til Glittreklubben

- Klinikken ligger 3 mil nord for Oslo. Kommer du med bil kjører du Riksvei 4 til Hakadal, følg skilting.
- Kommer du med fly eller tog, må du ta buss eller taxi til klinikken. Bussen går fra Oslo Bussterminal (rute 301/Hellerudhaugen). Tar du flybuss fra Gardermoen, bytter du buss på Gjelleråsen.
- Er du daglig oksygenbruker og skal reise med fly, må du kontakte legen din og flyselskapet i god tid på forhånd. Flyreise bestilles gjennom pasientreisekontoret (se ramme til høyre).

### Reiseutgifter

Du har rett til å få dekket nødvendige reiseutgifter for å komme deg til og fra klinikken. Det forventes at du bruker billigst mulig transport ut fra ditt funksjonsnivå. Du kontakter pasientreisekontoret på telefon **0515** (gjelder hele landet) for å avklare bruk av offentlig transport, egen bil, taxi eller fly. Dersom du av helsemessige grunner ikke kan bruke offentlig transport, må du ha legerekvisisjon til dette. Kontakt fastlegen i god tid før reisen. Deretter tar du kontakt med pasientreisekontoret, som vil hjelpe deg med planlegging og bestilling av transporten.

Det er pasientreisekontoret som bestiller taxi eller fly. De vil også sende deg reiseregningsskjema.



## Dette skjer når du kommer

*Når du kommer til Glittrelinikken vil du bli møtt av ansatte på Servicetorget. Her blir du innskrevet og får praktisk informasjon. Du blir fulgt opp til rommet ditt, som er klart etter klokka 12.30. I løpet av de første dagene blir det tatt pustepøver og røntgenbilde av lungene. Du får et individuelt treningsprogram og en egen samtale der du forteller om dine mål og ønsker for oppholdet.*

### Rom

Du får enerom med TV, og deler dusj og toalett med en medpasient.

### Mat

Ved Glittrelinikken serverer vi deg tre eller fire smaksrike måltider hver dag.

### Kiosk og aviser

Servicetorget selger blader og aviser, toalettartikler og diverse kioskvarer. Det er 2 km til nærmeste dagligvarebutikk. Vi er behjelpelige med formidling av tipping og spill. Du kan omadressere avisen din under oppholdet. Lokalavisen kan da sendes til ditt navn, Glittrelinikken, Pb. 104 Åneby, 1485 Hakadal. NB! Skal du omadressere Aftenposten, Dagsavisen eller Romerikes Blad, må du

sette gateadresse Glittreveien 31, 1487 Hakadal.

### Telefon

Det er telefon på alle rom som kan benyttes til interne telefonsamtaler. For å ringe eksterne samtaler, må du betale et depositum på 100 kroner. Telefonregningen betales ved avreise på Servicetorget.

### Tilgang til PC og Internett

Klinikken har trådløst nettverk. Har du med bærbar PC kan du logge deg på Internett mot å betale en liten avgift. Vi har flere PC-er i underetasjen, som alle kan bruke gratis.

### Vaskemaskin

Klinikken har vaskemaskin med myntinnkast, der du kan vaske egne klær.

### Besøk av familie og venner

Pårørende er velkomne til å komme på besøk. Det er ingen fast besøkstid, men det er fint om du planlegger besøk slik at det ikke forstyrrer dine daglige aktiviteter. Besøkende/pårørende kan kjøpe mat i kantinen. Pårørende kan også være med på hele eller deler av oppholdet. På grunn av romkapasitet må pårørende søke om plass. Det koster for tiden 300 kroner per døgn for kost og innkvartering.

### Fritid

Aktiviteter og individuell oppfølging er stort sett ferdig klokka 15.30 på hverdager. På ettermiddager og i helger kan du delta i fellesaktiviteter som trening og ulike kulturarrangementer. I tillegg kan du bruke treningsrom, gymsal, klatrevegg, bordtennis, dart og basseng. Utendørs kan du spille minigolf, boccia, badminton eller sjakk, gå turer på oppmerkede skogsstier og låne sykkel og hjelm. På vinteren kan du benytte alpinanlegget i Varingskollen bare fire kilometer unna Glittrelinikken. Der kan du leie alpinutstyr.

### Permisjoner

Etter avtale kan du reise på permisjon i helger, men vi håper at du tenker

igjennom hva som vil være mest hensiktsmessig og nyttig for deg. Reiseutgifter i forbindelse med permisjoner dekker du selv.

### Alkohol/Røyk

Det er et rusfritt miljø ved klinikken. Dette gjelder også på turer og aktiviteter i regi av klinikken. Det er ikke tillatt å røyke i nærområdet. Skal du røyke, må du gå noen hundre meter utenfor området. Husk også å informere besøkende om røykeforbudet.

### Avreise

På utreisedagen må rommet være ryddet innen kl. 10.00. Bestill drosje/flybilletter i god tid før avreise. Servicetorget kan hjelpe deg med dette.

## Mine mål

*Her kan du skrive ned noe av det du ønsker å få ut av oppholdet ved Glittrelinikken. Hvilke mål har du? Ta dette med til samtalen i starten av oppholdet!*

---

---

---

---

---