

## PRAKTISK INFORMASJON OM OPPHOLDET PÅ KASTVOLLEN

### Ankomst/avreise:

Du vil motta et tilbudsbrev med fra/til dato for oppholdet.  
Vi ønsker at du ringer og bekrefter oppholdet.

Tidspunkt for ønsket ankomsttid, står i velkomstbrevet du får fra Kastvollen.

Skyss til Kastvollen må du selv ordne med. Hovedregelen er at du får dekket billigste reisemåte med rutegående transport tur/retur behandlingssted. Dersom du av helsemessige årsaker ikke er i stand til å benytte rutegående transport eller privat bil, kan den som har søkt deg til rehabilitering vurdere ditt helsemessige behov for ekstraskyss, og eventuelt utstede rekvisisjon.

På avreisedagen disponerer du rommet ditt frem til kl. 10.00.

### Hva bør du ha med deg?

Kastvollen har aktiviteter både inne og ute, det er derfor viktig å ha klær/sko tilpasset vær og årstid.

- Treningsklær for å bruke inne og ute
- Gode sko for trening, både inne og ute
- Klær som holder deg varm på tur
- I tillegg bør du ha med:
  - Oppdatert medisinoversikt
  - Medisiner du trenger for hele oppholdet
  - Hjelpemidler du bruker daglig, som rullestol, rullator, krykker, staver o.l.
  - Inkontinensutstyr, hvis du bruker det
  - Medisinsk forbruksmateriell som kateter, utstyr til stomistell og sårskift

Kastvollen har sengeklær, håndklær og vaskekluter.

### Vask av klær

Vi har vaskemaskin og tørketrommel til disposisjon. Kr. 30-, pr vask.

### Internett og tv

Det er tv på alle rom, det koster kr. 100-. pr uke. Pr. i dag har vi følgende TV-kanaler ved senteret: Nrk1, Nrk2, Nrk3, TV2, TV2 Zebra, TV2 Nyhet, TV2 Sport 2, TVN, TV3, Viasat 4, TV6, Svt1, Svt2.

Vi har gjestenett som du kan koble deg til gratis.

## Rom

Alle beboerrommene på Kastvollen har eget bad med dusj og hev/senk wc. På rommene er det seng (elektrisk regulert), nattbord, godt med skaplass, kjøleskap, lenestol og et lite bord. Det er også et arbeidsbord med stol til.

Vi tilrettelegger rommet best mulig i forhold til dine behov.

Hvis du har behov for spesialmadrass må denne tas med.

Det skal være ro ved senteret kl. 23.00.

## Besøkende

Besøkende er hjertelig velkommen til Kastvollen. Påførende har anledning til å kjøpe måltider her, når de er på besøk. Kjøkkenet ønsker beskjed i forkant.

Det er mulighet for besøkende å overnatte. Det blir da satt inn ei gjesteseng på den enkeltes rom. Overnatting inkludert måltider koster kr. 500, - pr. døgn.

## Kosthold og dietter

Vi har eget kjøkken som lager sunn, variert og god mat. Vårt kjøkkenpersonell tilrettelegger kostholdet ved allergier og intoleranse (for eksempel gluten og laktose).

Dietter som ikke er medisinsk eller religiøst begrunnet, har vi ikke anledning til å tilrettelegge for.

## Rehabiliteringstilbudet

Tilbudet vil bestå av både gruppetreninger, individuelle treninger, egentreninger, samtalegrupper og undervisninger. I tillegg har vi en rekke sosiale aktiviteter. For nærmere informasjon om tilbudet vårt se vår hjemmeside [www.kastvollen.no](http://www.kastvollen.no)

Alle treningsrom kan brukes fritt, på både kveld og helg.

Ved senteret finnes det litt forskjellig utstyr som stimulerer til aktivitet i ledige stunder: fiskestenger, sykle, puslespill, brettspill, x-box, dart, stigegolf, kort m.m.

**Velkommen!**