

INFOSKRIV **MURITUNET**



Velkomen!

Vi har gleda av å ønskje deg velkommen til Muritunet og Valldal. Vi håper du er motivert for eit innhaldsrikt opphald her på Muritunet. For å få best mulig utbytte av tida her, så ønsker vi at du tenker igjennom kva som er dine mål/fokusområde for opphaldet.



Transport

Du må sjølv ordne med transport til og frå Muritunet. Oppdaterte bussruter på **frammr.no** eller ring tlf. **177**. Køyrrer du eigen bil, er det høve til å parkere her på Muritunet. Treng du drosje må du be fastlegen din rekvirere dette. Dersom du har spørsmål om dekning av reiseutgifter eller andre spørsmål, kontakt pasientreiser, tlf. **05515**.



Ankomst

På ankomstdagen startar vi med eit velkomstmøte kl. 14.30
Middag i matsalen blir servert frå kl 15.30 – 16.30
Det blir også ei omvisning for nye pasientar kl. 18.00



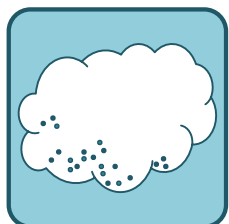
Betaling

Eigenandelen for opphald på Muritunet er kr. 163,- pr. døgn. Eigenandelstak er pr. 1.1.2025 kr 3 278.- Når dette beløpet er nådd vil du automatisk få frikort.



Medisin

Vi ber om at du har med deg oppdatert legemiddelliste frå fastlegen din. Sjukepleiar vil etterspørre denne ved innkomst. Husk å ta med tilstrekkelig medisin slik at du har nok til heile opphaldet. Treng du sjukemelding, ta kontakt med fastlegen din.



Allergi

Av hensyn til allergikarar ber vi deg om å vere forsiktig med parfymerte produkt. Vi ønskjer at du ikkje tar med deg eller tek imot allergiframkallande blomster, som til dømes orkidear, julestjerner og liljer.

INFOSKRIV **MURITUNET**



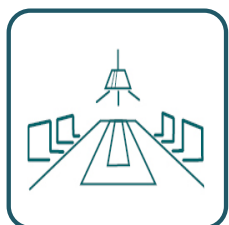
Måltid

Muritunet følger dei offentlege anbefalingane om sunt kosthald frå Statens Råd for Kosthald og Ernæring. Det blir servert 4 måltid pr. dag. Dersom du har behov for spesielle diettar som er medisinsk begrunna, må du sende inn legeerklæring i god tid før ankomst.



Seng

Du får enkeltrom med dusj og toalett, gratis Wi-Fi og TV. Handdukar og sengetøy får du også her.



Lokaliteter

Der er to TV-stover på senteret samt eige aktivitetsrom. Vaskemaskin og tørketrommel til disposisjon. Muritunet har trimrom, gymsal, varmtvassbasseng, spinningsal, boblebad og badstue.



Utstyr og klede

Ta med treningsklede, sko til bruk inne og ute, samt badeklede og ev. badekåpe og slippers. Det kan vere nyttig å ha med hårfønar, ein liten sekk, ev. refleks og hovudlykt. NB! Du er sjølv ansvarleg for dine personlege eigendelar.



Permisjonar

Vi håper du vil bruke tida å Muritunet best mogleg, og at du er aktivt deltakande i rehabiliteringsprosessen. Om du skal heim under opphaldet, gje beskjed om dette til teamet, og resepsjonen eller vaktrom på førehand.



Rus, røyk og snus

På Muritunet er det nulltoleranse for bruk av alkohol og andre rusmiddel. Røyking kun på anvist plass. Eit opphald kan vere ei god anledning til å slutte med røyk eller snus. Ta kontakt om du ønsker å delta på røykecuttkurs.



Kontakt

Ved ønskje om ytterlegare informasjon om opphaldet kan ein kontakte resepsjonen tlf. 70 25 83 00 eller inntakskontoret på tlf 70 25 84 00.