

NÄIN PÄÄSET MEILLE

Osoite: Validia Kuntoutus, Nordenskiöldinkatu 18 B, 00250 Helsinki

Rautatieasemalta ja Kampin linja-autoasemalta on Validia Kuntoutukseen n. 3 km ja Pasilan rautatieasemalta 1 km.

Kuntoutuskeskuksen lähellä on useita eri bussi- ja raitiovaunupysäkkejä. Helsinki-Vantaan lentoasemalta saapuminen autolla kestää noin 20 min.

Kuntoutuskeskuksen pääoven läheisyydessä on invapysäköintipaikkoja kuntoutujien käyttöön.

Ota yhteys kysymyksissäsi kuntoutus@validia.fi tai soita 09 777 071.

Matkat kuntoutukseen

Kela maksaa sairaudesta tai Kelan kuntoutuksen vuoksi aiheutuneista matkakustannuksista korvausta siltä osin, kuin ne ylittävät omavastuusuuden yhteen suuntaan tehdyltä matkalta halvimman matkustustavan mukaan. Erityiskulkuneuvoa käyttäessäsi liitä hakemukseesi selvitys sen tarpeellisuudesta. Jos vakuutusyhtiö maksaa kuntoutuksesi, selvitä matkakorvaukset vakuutusyhtiön kanssa.

Jos tulet sairaalasta, ota mukaasi:

- Kela-kortti
- henkilökohtaiset hygienia- ja hoivatarvikkeet
- perussairauksiisi käyttämäsi lääkkeet pakkauksissa koko jakson ajaksi resepteineen sekä täyttämätön lääkedoseetti, mikäli sinulla on sellainen

Jos tulet kotoa, ota mukaasi:

- Kela-kortti
- henkilökohtaiset hygienia- ja hoivatarvikkeet
- itselläsi olevat viimeisimmät lääkärin tai terapeuttien lausunnot, mahdolliset sairauskertomukset, röntgenkuvat ja laboratorio vastaukset
- käyttämäsi lääkkeet pakkauksissa koko jakson ajaksi resepteineen sekä täyttämätön lääkedoseetti, mikäli sinulla on sellainen
- tarvittavat henkilökohtaiset haavanhoitotuotteet
- käytössäsi olevat hoivatarvikkeet kuten virtsakatetrit, -pussit, urinaalit ja vaipat
- käytössäsi olevat apuvälineet tulee olla nimellä varustettuja ja puhdistettuja (yksilölliset suihku- ja pyörätuolit, kepit, yms. sekä muut päivittäisissä toiminnoissa tarvittavat apuvälineet)
- ulkoiluun sopivat vaatteet, ulko- ja sisäjalkineet sekä uima-asu

VALIDIA



Tervetuloa Validia Kuntoutukseen

Tästä oppaasta löydät tietoa kuntoutukseen saapumisesta

Validia Kuntoutus
Nordenskiöldinkatu 18 B
00250 Helsinki
www.validia.fi/kuntoutus

SAAPUMINEN JA MAJOITTUMINEN

Saapumispäivänä hoitaja tekee sinulle tulohaastattelun, pääset tutustumaan tiloihin ja saat kuntoutusohjelmasi. Kuntoutustoimintaa on pääosin klo 7–17. Sunnuntait ovat lepoa ja virkistystä varten. Kuntoutusjakso päättyy viimeisenä kuntoutuspäivänä kello 16 mennessä.

PALVELUT

Huoneet

1-2 hengen huoneissa on oma wc ja suihku. Vaatekaapissa on lukollinen laatikko henkilökohtaisten tavaroiden säilyttämiseen.

Vaatetus ja liinavaatteet

Voit oleskella omissa vaatteissasi tai käyttää kuntoutuskeskuksen colleaguevaatteita, t-paitoja, alusvaatteita, sukkia ja yöasuja. Omat vaatteet kannattaa nimikoida. Osastolla on pesukone ja pesuainetta omien vaatteiden pesua varten. Lakanat ja pyyhkeet saat käyttöösi kuntoutuskeskuksesta.

Henkilökohtainen apu

Autamme tarpeesi mukaisesti päivittäisissä toimissasi, kuten peseytymisessä, pukeutumisessa, ruokailussa, wc-käynneissä ja hoitotoimenpiteissä. Hoitohenkilökunta on läsnä ympäri vuorokauden.

Ruokailu

Kuntoutukseen kuuluu täysihoito. Tarjoamme sinulle monipuolisen aamiaisen, lounaan, päiväkahvin ja päivällisen. Ennakkotietolomakkeessa tai hoitajan tervetulosoiton yhteydessä voit kertoa ruoka-allergioistasi ja ruokailuun liittyvistä erityistarpeistasi.

Kahvio

Ruokasalin yhteydessä palvelee kahvio, josta voit ostaa virvokkeita, leivonnaisia, makeisia ja suolaista purtavaa.

Puhelin, nettiyhteys ja media

Voit käyttää omaa matkapuhelintasi ja tietokonettasi. Langattoman lähiverkon tunnukset saat neuvonnasta. Yhteisissä tiloissa voit käyttää asiakastietokonetta, lukea lehtiä ja kirjoja tai pelata pelejä. Radion voit lainata hoitajilta ja kuunnella sitä huoneessasi.

Posti

Posti jaetaan kerran päivässä. Posti lähtee kuntoutuskeskuksesta arkisin klo 15.30. Lähtevän postin voit jättää neuvontaan tai osastolle.

Pankkiautomaatti

Kuntoutuskeskuksessa ei ole pankkiautomaattia. Lähin automaatti sijaitsee noin 500 m:n päässä kuntoutuskeskuksesta.



LIIKUNTA JA VAPAA-AIKA

Esteetöntä kuntosalia ja allasosastoa voit käyttää ohjelmakorttiisi merkittävänä aikoina. Liikuntasalissa pelataan mm. koripalloa ja salibandyä sekä harrastetaan jousiammuntaa.

Voit osallistua kuntoutuskeskuksen vapaa-ajan toimintaan, ulkoilla tai tutustua omatoimisesti pääkaupungin nähtävyyksiin ja tapahtumiin. Yhteisissä tiloissa on tv, sanoma- ja aikakauslehtiä, kirjoja ja pelejä. Keskuspuiston ulkoilureiitit sijaitsevat n. 200 m:n päässä.

Vierailijat

Omaisesi ja ystäväsi ovat tervetulleita vierailemaan luonasi kuntoutuksen aikana. Toivomme, että vierailut toteutuvat kuntoutusohjelman ulkopuolisena aikana. Vierailu-aika päättyy klo 21. Vieraasi voivat ruokaila kuntoutuskeskuksessa omalla kustannuksellaan. Omainen voi yöpyä omakustanteisesti kuntoutuskeskuksessa, jos huoneita on vapaana.

Tupakointi ja päihteet

Tupakointi on sallittua vain erillisissä tupakointitiloissa. Päihteiden ja alkoholin tuominen kuntoutuskeskukseen sekä niiden käyttö on kielletty.

Vakuutusurva

Kuntoutuskeskuksella on lakisääteinen potilasvahinkovakuutus ja toiminnan vastuuvakuutus. Vakuutukset kattavat kuntoutujalle aiheutuvat vahingot kuntoutuksen aikana, mikäli ne liittyvät välittömästi hoitoon ja kuntoutukseen. Vakuutusurva ei kuitenkaan korvaa vahinkoja, joissa ei ole kuntoutuskeskuksen tuottamusta.