

# 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](http://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



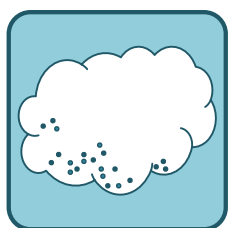
## Betaling

Eigenandelen for opphald på Muritunet er kr. 163,- pr. døgn.  
Eigenandelstak er pr. 1.1.2024 kr 3 165.- 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**



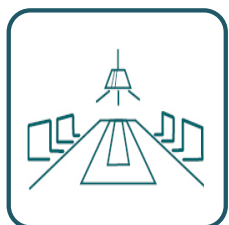
## Måltid

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, spinningssal, 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 røykekuttkurs.

# INFOSKRIV **MURITUNET**



## Kontakt

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