



Välkommen till Rehabbassäng

På Östra Sjukhuset



Bassängen

Vattnet är 32 grader varmt. Det finns ledstänger och en trappa ner till vattnet. Behöver du hjälp med omklädning och dusch måste du ha en medhjälpare med dig.

Vem får komma

För att få tillgång till träning i bassängen ska du vara patient på Fysioterapin, Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Östra sjukhuset. Träning sker i grupp eller enskilt under ansvarig fysioterapeut. Behandlingen är tidsbegränsad.

Ordningsregler

I anslutning till bassängen finns omklädningsrum för damer och herrar, samt ett handikappanpassat omklädningsrum. Du som ska bada, måste duscha och tvätta dig noga med tvåål innan du går ner i bassängen. Du ska då duscha utan badkläder, detta för att vi ska ha en fortsatt bra kvalitet på vattnet.

Om du kommer i god tid, var vänlig och vänta i omklädningsrummet, ansvarig fysioterapeut släpper in dig till bassängen när din träningstid börjar. Visa hänsyn till andra badande. Undvik parfym och andra starka dofter på grund av allergier.

Att tänka på

Vad ska jag ta med mig?

- Badkläder, handduk och duschartiklar.
- Hänglås till skåpet.

Varför har man klor i vattnet?

- Det tar bort bakterier och smuts som inte fastnar i reningssystemet.

Varför luktar det ibland klor i bassängrummet?

- Kloret i sig självt luktar inte, utan det är först när det reagerar med smuts som en lukt uppstår, därför är det viktigt att du tvättar dig noga över hela kroppen.

Hur gör jag efter badet?

- Skölj bara av dig utan tvål för att undvika klorlukt.

Kan jag bada om jag har sår?

- Det är inte tillåtet att bada med sår som kräver plåster eller andra förband.

Kan jag bada om jag ha en urinvägsinfektion?

- Nej.

Träning

Du erbjuds fysisk träning på Fysioterapin under månader.

Startdatum: _____

Grupp: _____ **Dag:** _____ **Tid:** _____

Grupp: _____ **Dag:** _____ **Tid:** _____

Tid för uppföljande test: _____

Kontakt

Telefontider

måndag–torsdag

kl. 07.30–16.00

fredag

kl. 07:30 – 15:00

Telefonnummer

031-343 44 63

Besöksadress (bassäng)

Behandlingsvägen 7

OBS! Bassängen finns på fysioterapi på Drottning Silvias barnsjukhus.

Kostnad

Avgiften följer gällande taxa.

Frikort gäller.

Levnadsvanor som rör mat, alkohol, tobak och fysisk aktivitet har stor betydelse för hur du mår. På 1177.se finns information för dig som vill veta mera, se under Liv & hälsa.