



Välkommen till Rehabbassängen på Mölndals sjukhus – till dig som tränar

Arbetsterapi och Fysioterapi



Bassängen

Rehabbassängen är till för dig som behöver träna i bassäng.

Bassängen är 13 m lång, 4,5 m bred och 110-130 cm djup.

Vattnet är 34 grader varmt.

Det finns ledstänger och en trappa ner till vattnet och för dig som har svårt att gå finns en sittlift. 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.

Uthyrning av bassäng sker även till fysioterapeuter inom Närhälsan eller privat verksamhet. Kvällstid hyr patientföreningar bassängen.

Träning sker i grupp eller enskilt under ansvarig fysioterapeut. Behandlingen är tidsbegränsad.

Ordningsregler

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

Vi ber dig att respektera att inte gå i bassängen innan din gruppledare eller fysioterapeut kommit.

Om du kommer i god tid var vänlig och sitt ner i väntrummet eller i omklädningsrummet tills din träningstid börjar.

Visa hänsyn till andra badande.

Att tänka på

Vad ska jag ta med mig?

- Medtag badkläder, handduk och duschartiklar.
- Badskor eller badtofflor då golvet kan vara halt.
Finns att köpa i exempelvis sport- och rehabaffärer.

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.

Vad ska jag mer tänka på?

Visa hänsyn. Undvik parfym och andra starka dofter på grund av allergier.

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 har en urinvägsinfektion?

Nej.

Kontakt

Receptionen Fysioterapi Mölndals sjukhus
Telefon: 031-343 14 64. Telefonsvarare **återbud; 031-343 10 18.**

Om du väljer att avstå från bassängträning lämnar du återbud på ovanstående telefonnummer. Uteblivet besök och återbud senare än 24 timmar före avtalad tid debiteras. Om du inte kommit till besök på två månader kommer du att avregistreras.

Via 1177 Vårdguidens e-tjänster, kan du kontakta din mottagning dygnet runt.

Läs mer på www.sahlgrenska.se eller direkt på www.1177.se

Kostnad

Vid varje besök sker anmälan och betalning i receptionen på Fysioterapin. Avgiften för besöket följer gällande taxa.

Betala helst med betalkort.

Frikort gäller.

Besöksadress

Fysioterapi
Mölndals sjukhus
Länsmansgatan 28, målpunkt E, våning 3
431 30 Mölndal

Levnadsvanor som rör mat, alkohol, tobak och fysisk aktivitet har stor betydelse för hur du mår. På 1177.se finns information, tester, råd och handlingsplaner för dig som vill veta mera om detta.

Bildkälla: Arbetsterapi och
Fysioterapi

Broschyr nummer: 57

Ansvarig utgivare: Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Arbetsterapi och Fysioterapi
Göteborgsvägen 31, 431 80 Mölndal

Version 6, 2018-04-23