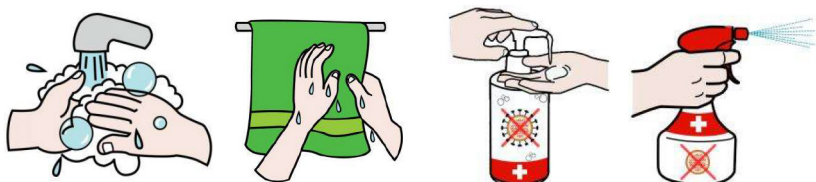


Ha koll på hygien

Tvätta – torka – sprita – rengör



Motorik- och träningscenter

Besöksadress: Olivecronas väg 5, hiss C, våning 1.

Telefon: 08-123 351 55

Våra telefontider: måndag, onsdag–fredag 9–10, tisdag 13–14

Övrig tid talar du in på telefonsvarare så ringer vi upp dig.

Du kan också kontakta oss via Alltid öppet.

Välkommen att läsa mer på vår webbsida:

habilitering.se/mtc

Habilitering & Hälsa är en del av Region Stockholm. Våra 30 mottagningar ger stöd och behandling till barn och vuxna med funktionsnedsättning. Vi ger också stöd till anhöriga. habilitering.se

December 2025

Motorik- och träningscenter

Viktig information om säkerheten för dig som tränar med våra träningsteam.



Så håller du dig och andra säkra när du tränar

Motorik- och träningscenter är en verksamhet inom Rehabilitering & Hälsa som är en del av hälso- och sjukvården i Region Stockholm.

Patientsäkerhet är en viktig och prioriterad fråga inom hälso- och sjukvården. De lagar och riktlinjer som gäller för området gäller också för Motorik- och träningscenter. De är till för att skydda dig som patient.

Träna säkert – följ instruktioner

I träningsboken står viktig information om din träning. Det kan till exempel vara hur träningsmaskiner ska ställas in, hur mycket vikt som ska användas och hur du ska träna i dem. Fyll i boken vid varje träningstillfälle.

Du och dina medföljare är ansvariga för att utföra träningen enligt de instruktioner som finns i träningsboken. Det gäller både övningar, apparater och redskap samt förflyttningar, lyftar och lyftselen. Fråga alltid personalen om ni är osäkra på något.

När du kommer till mottagningen ska medföljaren vara med dig i träningslokalen under hela besöket. Du får endast genomföra träningen med en medföljare som är introducerad.

Det är viktigt att minimera risken för olycksfall och skador. Därför behöver du informera personalen om det är något som kan påverka din träning. Det kan till exempel vara att du mår sämre än vanligt eller att du fått restriktioner som begränsar din träning.

Minska risken för smitta

Det är viktigt att du följer våra hygienrutiner.

- Tvätta händerna med tvål och vatten direkt när du kommer till mottagningen.
- Sprita händerna, både före och efter träningen.
- Rengör varje maskin du använder med papper och rengöringsmedel.

Alla som kommer till oss ska vara friska. Du ska inte komma till oss om du känner dig sjuk, är förkyld eller har hosta.

Det är mycket viktigt att du meddelar oss om du bär på en smittsam sjukdom eller bakterie så att vi kan skydda dig och andra.

Omlädnings- och toalettbesök

Allt praktiskt runt träningen ordnar du själv eller med hjälp av den person som följer med dig. Det gäller sådant som omlädnings-, toalettbesök eller tillbehör såsom vattenflaska.

Du kan förvara dina värdesaker i låsbara skåp. Om du använder lyft, ta gärna med egen lyftsele.

Minska risken för allergi

Undvik att använda parfym eller andra starka dofter när du kommer till oss. Då blir mottagningen tillgänglig för alla.

Ingen får äta nötter på Motorik- och träningscenter eftersom det finns personer med allvarlig allergi.