

Motorik- och träningsscenter

Säkerhetsinformation för dig som
tränar med träningsteamen



Viktig säkerhetsinformation – för din och andras säkerhet

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

Patientsäkerhet är en viktig och prioriterad fråga inom hälso och sjukvården. De lagar och riktlinjer som gäller inom området gäller också för Motorik- och träningscenter och är till för att skydda dig som kommer hit som patient. Det är viktigt att minimera risken för olycksfall och skador, därför behöver du informera personal om det är något som kan påverka din träning, till exempel om du mår sämre än vanligt eller har fått restriktioner (begränsningar) gällande träningen.

Träna säkert – träningsbok, förflyttning och medföljare

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

Du och dina medföljare är ansvariga för att övningar, användning av apparater och redskap, förflyttningar, lyftar och lyftselen utförs enligt instruktionerna i träningsboken. Är ni osäkra på något, fråga personal.

När du kommer till mottagningen ska medföljaren finnas med dig i träningslokalen under hela besöket. Träning sker endast med introducerad medföljare.

Hygienrutiner – minska risken för smitta

Det är av yttersta vikt att meddela oss om du bär på en smittsam sjukdom eller bakterie så att vi kan skydda dig och andra.

Det är viktigt med god handhygien. Tvätta händerna med tvål och vatten direkt när du kommer till mottagningen. Du ska också sprita händerna både före och efter träningen. Rengör även varje maskin efter användning med papper och rengöringsmedel.

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

Omklädning, toalettbesök med mera

Allt praktiskt runt omkring träningen som omklädning, toalettbesök, vattenflaska med mera ordnar du själv eller tillsammans med den person som följer med dig. Du kan förvara dina värdesaker i våra låsbara skåp.

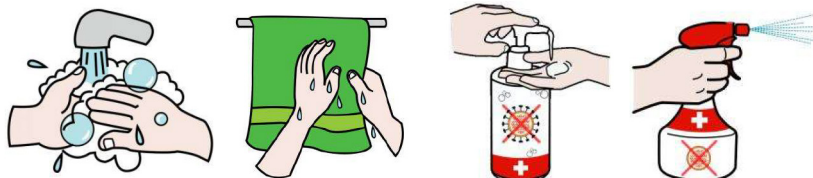
Om du använder lyft, ta gärna med egen lyftsele.

Allergi – minska allergener i lokalen

För att mottagningen ska vara tillgänglig för alla, undvik att använda parfym eller ha andra starka dofter på dig här. Nötter får ingen äta på Motorik- och träningscenter då det finns personer med allvarlig allergi.

Koll på hygien!

Tvätta – torka – sprita - rengör



Kontakta oss

Vi har telefontid varje vardag mellan klockan 9-10

Telefon: 08-123 351 55

Besöksadress: Tideliusgatan 12, 1 tr

Du kan också kontakta oss via 1177 Mina Vårdkontakter

Välkommen att läsa mer på vår webbsida: habilitering.se/mtc

Motorik- och träningscenter

www.habilitering.se/mtc

Telefon: 08-123 351 55