

Nordsjællands Hospital

Montebello

Specialiseret intensiv genoptræning

Patienthåndbog

REGION

*Læs denne håndbog inden
du rejser*

Indholdsfortegnelse

Patienthåndbog.....	1
Velkommen til Montebello	3
Montebellos adresser	3
I Danmark.....	3
I Spanien.....	4
Lidt om Montebello	4
På Montebello kan du forvente.....	5
Vi forventer.....	6
Før du rejser.....	6
Bagage	7
Information til patienter med benproteser	8
Du skal medbringe.....	8
I lufthavnen.....	9
Ankomst til Montebello	10
Tyveri.....	10
Behandling og træning.....	11
Journalen	11
En eventuel indlæggelse på spansk hospital	12
Behandling af Klinisk afsnit	12
Behandlingstilbud.....	13
Selvtræning.....	14
Info-skærme.....	14
Sygeplejen.....	14
Smerter og træning	15
Træningsbassinet	15

Solbrikse	15
Værelset	16
Telefon	16
Mad og drikke	17
Overordnede rammer for dit ophold på Montebello	18
Takt og tone	18
Nattero	19
Pårørende	19
Fotografering	19
Katte og fugle	19
Alkohol og andre rusmidler	19
Rygning	20
Patienttilfredshed	20
Klager	20
Forsikring	21
Internet og strømstyrke	21
Tøjkask	21
Underholdning	22
Ture i området	22
Banker	22
Indkøb	23
Afrejse fra Montebello.....	23
Din bagage	23
Ofte stillede spørgsmål – og svar.....	24

Velkommen til Montebello

Forud for din indlæggelse på Montebello vil vi byde dig velkommen. Vi er allerede i gang med at forbedre os til du kommer.

Vi vil gerne benytte lejligheden til at informere dig om Montebello, der ligger i Benalmádena Pueblo i Sydspanien, og hvad vi kan tilbyde dig. Vi vil også gerne informere dig om, hvad en indlæggelse kræver af dig. Din egen indsats er afgørende for, at du kan få det fulde udbytte af behandlingen.

Inden du rejser, vil vi bede dig om at læse denne patienthåndbog, som indeholder information om forhold, du skal vide inden din afrejse og også besvarer mange af de spørgsmål, vi oftest bliver stillet.

Derudover har vi sidst i dette hæfte gengivet de oftest stillede spørgsmål, vi får. Har du efter endt læsning stadig spørgsmål til dit ophold, er du velkommen til at henvende dig til vores sekretærer på mail: montebello@regionh.dk eller på telefon 48 29 52 10.

Vi glæder os til at modtage dig – god rejse!

Mange hilsner fra os alle på Montebello

Montebellos adresser

I Danmark

Nordsjællands Hospital

Montebello sekretariatet

Frederikssundsvej 30

3600 Frederikssund

Tlf. 48 29 52 10

E-mail montebello@regionh.dk

Telefontid:

Mandag kl. 13.00 – 15.00

Tirsdag, Torsdag og Fredag kl. 10.00 – 12.00

Bemærk at der ikke er telefontid onsdag.

I Spanien

Clínica Montebello

Avenida Juan Peralta, 30

29639 Benalmádena Pueblo

Spanien

Tlf (+34) 95 256 90 30

E-mail montebello@montebello.es

Afdelingsleder Karen Schur

Tlf. (+34) 95 256 90 30 lokal 081

E-mail karen.schur@regionh.dk

Leder af Klinisk afsnit Lena Slaatsveen

Tlf. (+34) 95 256 90 30 lokal 086

E-mail lena.elisabeth.slaatsveen@regionh.dk

Overlæge Conni Skovhus

Tlf. (+34) 95 256 90 30 lokal 279

E-mail conni.skovhus@regionh.dk

Lidt om Montebello

Montebello er en afdeling for intensiv specialiseret genoptræning under Nordsjællands Hospital og er et af Region Hovedstadens tilbud til patienter med behov for intensiv genoptræning under indlæggelse. Tilbuddet retter sig blandt andet til personer, som har fået indopereret en ny hofte, et nyt knæ, har fået en stivgørende eller anden form for rygoperation – og til personer, der har gennemgået et kompliceret forløb efter en fraktur. Alle har det tilfælles, at der har været komplicerende faktorer, der har besværliggjort genoptræningen og forringet personens funktionsniveau meget. Tilbuddet retter sig også til personer med en kronisk gigtlidelse, der oplever en pludselig forværring samt til personer, der har haft en hjerneblødning/blodprop eller har en neurologisk lidelse.

Under dit ophold vil du møde patienter fra hele landet, da Montebello er omfattet af det frie sygehusvalg. Det betyder, at du som borger fra en af de fire andre regioner i Danmark kan vælge at få din intensive genoptræning på Montebello, hvis din praktiserende læge, kirurg eller speciallæge finder det er relevant at henvise dig til intensiv, specialiseret genoptræning. Kommer du fra en anden region end Region Hovedstaden skal du dog ifølge lovgivningen selv betale for din transport til og fra Montebello.

På Montebello møder du et bredt team af medarbejdere. Din behandling varetages af både dansk og skandinavisk talende behandlere fordelt på følgende faggrupper: fysioterapeuter, sygeplejersker, en ergoterapeut og en læge.

De øvrige opgaver på Montebello varetages af såvel danske som spanske medarbejdere.



På Montebello kan du forvente

- At du bliver tilknyttet et hold, hvor behandlingen er tilrettelagt ud fra din diagnose. Når du ankommer, vil du modtage et aktivitetskort med et program, som vil blive yderligere suppleret med aktiviteter målrettet dig.
- At du får undervisning i emner fx indenfor kost, sund livsstil, søvn og afspænding og smerter.
- At du får tildelt en kontaktperson, der vil følge dig under indlæggelsen. Der kan dog forekomme vikarer under ferie eller sygdom.
- At du i den weekend du ankommer, får en samtale med en sygeplejerske, som skal have vigtige informationer blandt andet om din medicin.
- At du indenfor de første tre dage efter din ankomst vil få en samtale med vores læge, og en samtale med din terapeut. Ved samtalen med din terapeut lægges din plan for behandlingen.
- At vi tilbyder holdtræning ved en fysioterapeut eller en ergoterapeut, og at dine øvrige træningsbehov drøftes undervejs.
- At der er mulighed for selvtræning alle ugens dage. Tidspunkterne vil fremgå af opslag på de forskellige træningslokaler og på infoskærmen i dagligstuen. Det er dog vigtigt, at du husker at holde en hviledag enten lørdag eller søndag.
- Bassintræning foregår fra midt i april til midt i oktober afhængig af vejret.

- At du kan kontakte sygeplejersken døgnet rundt, hvis du har behov for det.
- At vi efter din indlæggelse på Montebello sender en epikrise/status til din praktiserende læge.

Vi forventer

- At du er selvhjulpen i dagligdagen.
- At du deltager aktivt i de behandlingstilbud, som er obligatoriske.
- At du i samråd med din kontaktperson benytter muligheden for selvtræning.
- At du under hele indlæggelsen fortæller os om ændringer i din tilstand.

Før du rejser

I det følgende afsnit kan du læse om nødvendige forberedelser før du rejser. Der er en række ting, som du skal have ordnet i god tid:

- Hvis der er sket ændringer i din sygdom eller tilstand, siden du blev henvist til Montebello, skal du kontakte vores sekretariat og informere om ændringen. På den måde sikrer vi os, at tilrettelæggelsen af din træning er i overensstemmelse med, hvad du kan klare.
- Du skal hente den samtykkeerklæringer og de informationskemaer, der ligger på hjemmesiden under overskriften: "Hvis du skal til Montebello", printe dem ud og medbringe dem i udfyldt stand.
- Sikre at du både har et gyldigt pas og et blå sygeskringskort – og medbringe begge dele. Husk at tjekke udløbsdatoerne både i pas og på det blå sygeskringskort. Hav altid det blå sygeskringskort med dig, når du bevæger dig uden for Montebello. Du kan få mere information på hjemmesiden "borger.dk" under udenlandsrejser og EU-sygeskringskort.
- Tage stilling til, om du vil forsikre dig under rejsen til og fra Montebello, og når du er uden for Montebellos matrikel. Læs mere under afsnittet "Forsikring" i denne håndbog.
- Det er vigtigt, at du medbringer medicin til hele opholdet. Der er danske præparater, som du ikke kan få i Spanien. Læs mere om medicin under informationen "Din medicin når du skal indlægges hos os" her på hjemmesiden.
- Det er også meget vigtigt, at du inden afrejsen kontakter din praktiserende læge, og får ham eller hende til at sikre at din medicin er fuldt opdateret i det system, der hedder Det Fælles Medicinkort – forkortet til FMK.

- Har du medicin, der skal opbevares køligt under rejsen, kan du tale med vores sekretariat i Frederikssund om hvad du kan gøre.
- Du skal muligvis have en medicinattest ifølge Schengen-aftalen. Det er ikke alle præparater, der kræver attest. Du skal forhøre dig på apoteket, hvor attesten udstedes mod forevisning af pas.
- Du skal informere fx hjemmeplejen og andre om, hvornår du rejser og kommer hjem igen. Du skal medbringe en evt. hjemmeplejerapport.
- Du skal selv sørge for transport til og fra Kastrup Lufthavn.
- Kommer du fra en anden region end Region Hovedstaden, skal du selv betale din transport, fordi du vælger et andet træningstilbud end det din egen region tilbyder. Du har mulighed for at købe din flybillet gennem os, og derved følges med resten af gruppen til Montebello. Du får mere information i dit indkaldelsesbrev.
- Du kan via vores sekretariat i Frederikssund bestille handicapassistance både i lufthavnen i Kastrup og i Malaga.
- Du skal være opmærksom på, at flysæderne er små, og at du kun kan regne med at få ét sæde.

Bagage

Når du skal pakke, skal du gøre dig overvejelser om hvilke ting, der bliver nødvendige under indlæggelsen på Montebello. Der er begrænsninger i mængden af bagage, du må medbringe.

- Du skal selv kunne bære din kuffert og din håndbagage og håndtere den ved check in og ankomst. Nedenstående regler gælder både ved din ud- og hjemrejse.
- Du må medbringe et stykke bagage på max 20 kg til indtjekning. Det kan være rejseselskabet har en anden grænse, men det er den tilladte vægt for vores portører, der hjælper dig med at få din kuffert til og fra bussen på Montebellos område.
- Desuden må du medbringe et stykke håndbagage, som skal kunne opbevares under dit flysæde. Du kan tjekke på flyselskabets hjemmeside, hvad grænsen er for vægten og størrelsen på din håndbagage.
- Har du for mange kilo skal du betale overvægt jf. flyselskabet regler.
- Vi råder dig til at pakke en let håndbagage på grund af den skærpede sikkerhedskontrol, og fordi du selv skal bære din håndbagage over længere afstande i begge lufthavne.
- Kørestole og andre hjælpemidler betragtes ikke som overvægt.
- Der er desuden sikkerhedsregler fra lufthavnene, som skal overholdes. Fx må skarpe genstande som sakse, barberblade og knive samt væsker over 100 ml ikke medbringes i håndbagagen, men kun medbringes i den indtjekkede bagage. Væsker skal altid i en plasticpose, der kan lukkes.
- Disse og øvrige regler findes på hjemmesiden for Københavns Lufthavn: www.cph.dk

Information til patienter med benproteser

Vores anbefaling er, at du beholder din protese på under flyrejsen, da der ved inaktivitet over længere tid kan være risiko for, at der udvikles hævelse i stumpen. Vi anbefaler dog, at du tager protesen af, hvis der er risiko for at denne kan afklemme blodforsyningen i dit ben. Det gælder særligt afklemning omkring hoften og knæet. Under alle omstændigheder er det en god ide at sidde og bevæge ben og krop.

Du skal medbringe

- Rigeligt træningstøj og træningssko – og dine skoindlæg, hvis har nogle
- Pas og det blå sygesikringskort
- Toiletartikler inklusive solcreme med høj faktor og evt. hårtørrer
- Vækkeur
- Badetøj, badehåndklæde og eventuelt en badekåbe
- Solbriller, kasket eller solhat
- Badesko eller badetøfler til at gå fra omklædning til bassinet
- Passende tøj til årstiden. Om sommeren kan der være meget varmt og om vinteren meget koldt. Du kan få nærmere oplysninger om klimaet på www.dmi.dk
- Medicin og kosttilskud til hele indlæggelsen. Medicinen skal pakkes i håndbagagen både ved ind- og udrejsen. Pas godt på din håndbagage, da visse typer medicin kan have en høj værdi på det sorte marked. Læs også informationen: "Din medicin når du skal indlægges"
- Egne hjælpemidler, som er nødvendige for dig under indlæggelsen fx din stok eller rollator. Selvom du ikke bruger stokken mere, er det en god ide at medbringe den.
- Hvis du bruger stomiposer, kateter, forbindsstoffer skal de medbringes. Stomiposer kan dog købes i Spanien. Har du brug for bleer under indlæggelsen, kan du få dem udleveret på Montebello.
- Eventuelt en pude til flyrejsen, hvis du fx er nyopereret hofte- eller rygpatient

Vi vil råde dig til ikke at tage værdigenstande og smykker med.



I lufthavnen

Mødested og tidspunkt fremgår af det indkaldelsesbrev, som du har fået tilsendt.

Du skal checke dig selv og din bagage ind ved luftfartsselskabets skranke. Der vil over skranken på monitoren stå: "Montebello". Er du i tvivl så spørg lufthavnspersonalet.

Husk at tage din vanddrivende medicin, som du plejer på rejsedagen, selvom du måske skal af med vandet lidt oftere.

Flyveturen til Spanien varer ca. 3 ½ time. Der er ingen gratis forplejning i flyet.

Vi oplever, at flyrejsen til Spanien ofte er anstrengende i forhold til funktionsniveau og smerter. Derfor er det vigtigt, at du bruger søndagen efter ankomsten til at restituere.

Når du ankommer til Malaga Lufthavn, skal du selv sørge for at afhente din bagage på bagagebåndet med mindre du har bestilt handicapassistance. Har du brug for handicapassistance skal vores sekretariat i Frederikssund have besked.

Når du har din bagage og eventuelle hjælpemidler, skal du gå mod ankomsthallen, hvor medarbejdere fra Montebello vil vente på dig. For at du nemt kan finde dem, vil de stå med et stort Montebello skilt.

Vi har desværre ikke tilladelse til at gå længere end lige indenfor udgangsdøren. Se også indkaldelsesbrevet fra sekretariatet. Det er vigtigt, at du så hurtigt som muligt finder hen til dem, og ikke går uden for udgangsdøren uden at være i deres selskab.

I Malaga vil du sammen med dine medpatienter blive kørt direkte til Montebello. Turen varer ca. 20 min fra bussen forlader lufthavnen. I bussen vil du få nærmere besked om de aktiviteter, som skal foregå når du ankommer til Montebello.

Ankomst til Montebello

Du vil blive vist til dit værelse af en sygeplejerske.

Når du har fået tildelt værelse, kommer sygeplejen rundt til alle og indsamler det medbragte materiale, dvs. samtykkeerklæringen, oplysninger om pårørende, oplysningsskemaet og informationen med vigtige oplysninger. Sørg derfor for at have dem printet ud og medbring dem.

Pas og andre værdigenstande bør du opbevare i den værdiboks, der er i dit skab på værelset. Vejledningen hænger på skabsdøren.

Størrelsen af værdiboksen er 16 cm høj, 32 cm bred og 34 cm dyb.

Tyveri

Vi befinder os i et turistområde, og der kan desværre være tyveri af tasker, pung mm. Efterlad derfor ikke værdigenstande og tasker uden opsyn.

Hvis du er uheldig at blive udsat for tyveri uanset om det er indenfor eller udenfor Montebellos område, skal du selv anmelde det til politiet.

Anmeldelsen kan gøres pr telefon, men skal afhentes og underskrives personligt på politistationen inden 48 timer.

Receptionen kan hjælpe dig, men ikke ledsage dig.



Behandling og træning

Det er et kvalitetskrav, at alle indlagte patienter får en indlæggelsessamtale med lægen. På Montebello er samtalen ikke for at diagnosticere, men for at sikre at vi har de nødvendige oplysninger primært om din medicin og sygdom, så du får den bedste start på din indlæggelse. Samtalen vil finde sted én af de første dage, efter du er ankommet.

Selvom du kun taler med lægen ved indlæggelsen, er lægen med i din behandling under hele opholdet. Lægen deltager i de daglige konferencer. Du kan altid bede sygeplejen om en samtale med lægen, hvis du har behov for det.

Journalen

Du vil ved afslutningen af indlæggelsessamtalen med terapeuten få udleveret plan og mål for din indlæggelse. Du har altid ret til at læse din egen journal og få en kopi.

En eventuel indlæggelse på spansk hospital

Skulle det blive nødvendigt med akut indlæggelse på andet hospital, vil det ske på et offentlig spansk hospital. Fortrinsvist et mindre hospital tæt på i Benalmádena eller på det større universitetshospital i Malaga. Det vil være de spanske læger, der afgør hvilket af de to hospitaler, der anvendes for den enkelte patient.

Dit blå sygesikringskort dækker udgiften. Det er derfor meget vigtigt, at du sikrer, at det ikke er udløbet, og at du husker at medbringe det.

Behandlingsansvaret overgår til det spanske hospital, og Montebello har ingen indflydelse på din behandling og pleje der. Hvis du har brug for en hjemtransport og ikke kan transportere dig sikkert alene, kan hjemtransporten blive varetaget af SOS International, som vi har indgået en aftale med.

Hvis vi overhovedet har mulighed for det, vil vi sørge for at du får en medarbejder fra Montebello med ved din indlæggelse. Vi kan ikke love det – men vil under alle omstændigheder gøre alt hvad vi kan for hjælpe dig. Derudover vil det ofte være muligt at få besøg af en dansk støtteperson tilknyttet den lokale danske kirke; Margrethekirken.

Behandling af Klinisk afsnit

Behandlingen er organiseret i seks grundhold:

- Gigt og specialhold
- Neurologisk hold
- Parkinsonhold
- Ryghold
- Knæhold
- Hoftehold

På gigt- og specialholdene indgår fortrinsvis patienter med gigt og reumatologiske sygdomme og blandt andet multitraumatiserede og amputerede patienter. På de neurologiske hold indgår patienter med neurologiske sygdomme. På rygholdene indgår patienter med rygproblematikker efter operation. På hofte- og knæholdene indgår patienter med hofte og knæ lidelser med fortrinsvis indsættelse af proteser samt patienter med følger efter frakturer.

Klinisk afsnit består af sygeplejersker, fysioterapeuter og en ergoterapeut. Du vil kunne møde alle medarbejderne fra Klinisk afsnit under din indlæggelse, men stort set alle medarbejdere tilhører et behandlerteam, som er specialiseret indenfor netop de diagnoser, som kan forekomme på de fem grundhold.

Du vil blive tilknyttet ét af de fem behandlerteam under hele din indlæggelse, afhængig af din henvisningsdiagnose. Det vil være dit faste team, som varetager din behandling, selvom du skulle have problemområder, som ikke er relateret til din .

Først og fremmest varetages din behandling af lægen, sygeplejersker og terapeuter, som har stor viden om din diagnose. Det betyder, at du er sammen med den samme gruppe patienter til holdtræning, i træningscentret og til undervisning under hele din indlæggelse. Gruppen vil oftest være på 11 patienter. Efter første uges træning tilbyder vi også træning på tværs af dit grundhold, hvor du vil møde patienter fra andre grundhold.

Vi tilstræber at tilrettelægge din behandling, så du får mest muligt udbytte af din indlæggelse. Inden du starter med træningen, skal du derfor gennem samtaler med læge, sygeplejerske og terapeut for at sikre, at vi tager højde for dine behov, når vi tilrettelægger dit forløb og din træning. Vi vægter at give dig en god instruktion og undervisning og har fokus på kvalitet i øvelserne. Derfor kan den første uge, for nogen, føles som om, der går lidt lang tid inden man kommer rigtig i gang med den intensive træning. Det er derudover vores erfaring, at det er vigtigt ikke at starte for hårdt op, da kroppen ellers udtrættes for hurtigt. I uge 2 og 3 øges træningsmængden og intensivitet i forhold til den første uge.

Behandlingstilbud

Alle Montebellos behandlingstilbud tager udgangspunkt i træning, fysisk aktivitet, undervisning og instruktion. Terapeuterne vil løbende evaluere dit behandlingsbehov og sikre at dit program er præcist og relevant for dig.

Behandlingen er opdelt i flere hovedkategorier:

- Holdtræning – på land og i bassin i sommerhalvåret
- Undervisning
- Selvtræning
- Træning på tværgående hold
- Individuel superviseret træning i træningscentret
- Individuel behandling ved skønnet behov fra terapeuten

Holdtræningen er den primære træningsform – og det giver en god kontinuitet, at det er den eller de samme terapeuter, der følger dig. Det giver dem en god mulighed for at kunne hjælpe dig til at målrette dine øvelser, så din træning bliver målrettet de problemer lige netop du har. At træne med et hold giver også en fantastisk dynamik, hvor I indbyrdes motiverer og opmuntrer hinanden.

For rigtig mange patienter er det sociale aspekt også meget vigtigt under indlæggelsen. Derfor spiller holdtræningen også her en vigtig rolle, fordi I følger det samme hold i alle tre uger, og dermed lærer hinanden bedre at kende. Man finder ofte også nogle medpatienter, som man kan selvtræne med.

Alle holdaktiviteter og individuel træning med terapeuter vil finde sted mandag til fredag mellem kl. 9.15 og 17.30.

Træningen er obligatorisk og deltager du ikke tilstrækkeligt, kan vi vælge at udskrive dig før tid – og du rejser derefter hjem for egen regning.

Din primære terapeut er også din kontaktperson, som har et særligt ansvar for din behandling under indlæggelsen. Ved ferier og fravær af anden årsag, vil de øvrige terapeuter sikre din træning. Du skal derfor være indstillet på, at du kan møde flere terapeuter, og at din kontaktperson kan skifte under dit ophold.

Selvtræning

I samarbejde med din terapeut får du udarbejdet et træningsprogram. Har du overskud og ressourcer kan du supplere den træning og behandling, som sker sammen med en terapeut. Du kan selvtræne alle ugens dage, men du må ikke træne med maskinerne i træningscentret før du er blevet introduceret af din terapeut til netop de øvelser, du skal træne. Træningsfaciliteternes åbningstider kan ses på ophængte oversigter ved hvert træningscenter.

Du skal dog holde mindst en hviledag om ugen – enten lørdag eller søndag.

Info-skærme

Det er vigtigt at du orienterer dig på infoskærmene hver morgen, da der kan forekomme ændringer i træningstider.

Sygeplejen

Der er sygeplejersker til stede på Montebello døgnet rundt.

Sygeplejen varetager en række opgaver indenfor pleje og sundhedsfremme, samarbejder tæt med terapeuterne og underviser i emner indenfor sundhedsfremme og en sund livsstil.

Under din indlæggelse vil du møde sygeplejersken til indsamling af informationer om dig, din medicin og livsstil. Du vil altid kunne henvende dig til sygeplejen, hvis du har behov for det.

I forbindelse med den indledende samtale vil sygeplejersken afdække, om du har behov for assistance i forbindelse med personlig hygiejne, påklædning, spisning, hjælpemidler eller til din medicin.

Sygeplejen tilbyder vejledning, information og støtte i forbindelse med de områder, du oplever problemer med i forhold til din sundhed samt akut sygepleje ved behov.

Smerter og træning

En vigtig del af den intensive genoptræning på Montebello er, at du får en god forståelse for og viden om hvordan du håndterer smerter. Ved samtalen ved din indlæggelse og i træningsseancerne vil vi tale om hvilke aktiviteter, der lindrer og forværrer dine smerter.

For at din genoptræning kan forløbe bedst muligt, er det vigtigt, at du træner med omtanke. Vi forventer, at du henvender dig til din kontaktperson eller sygeplejerske ved forværring.

Træningsbassinet

I perioden midt april til midt oktober benyttes bassinet til behandling og må ikke benyttes rekreativt når der trænes eller når det rengøres om morgenen. Af sikkerhedsmæssige grunde må du aldrig bade alene. Der for skal du have en aftale med 2 andre patienter om at være til stede, og du må ikke tage hovedspring i vores bassin. Vi råder dig til at medbringe et ekstra håndklæde.

For at tilgodese din og dine medpatienters sikkerhed er det nødvendigt, at du overholder bassinreglerne med hensyn til afvask og aftagning af smykker før brug af bassinet. Hvis du ikke overholder det, betyder det, at du ikke må gå i bassinet.

For at benytte bassinet skal du have alle smykker af. De gælder også vielsesringe og piercinger. Har du ringe, der sidder stramt, kan det derfor være en god ide at få dem af, inden du rejser hened – især da fingrene ofte hæver op under flyveturen, og det derfor kan være svært at få dem af uden at klippe den over. Hvis du har sår, besvær med at holde på vandet (urininkontinens) eller infektioner, må du ikke bruge bassinet. Du får udleveret bassinregler, når du ankommer og skal følge de instruktioner meget nøje.

Solbrikse

Der står solbrikse rundt omkring bassinet til fri afbenyttelse. Af hygiejniske grunde er det vigtigt at anvende håndklæde, når man bruger solbriksen. Da der ikke er solbrikse til samtlige patienter på samme

tid, er det ikke tilladt at forlade solbriksen og efterlade sit håndklæde på den, for dermed at reservere den til senere brug.

Der er madrasser til solbriksene – du skal selv hente dem og lægge dem tilbage hver gang, du har brugt en.

Værelset

På Montebello har vi kun dobbeltværelser med bad og toilet. Det betyder, at du under din indlæggelse skal dele værelse med en anden patient. Det er sygeplejen, der står for værelsestildelingen.

Det kan være grænseoverskridende for nogen at skulle dele værelse med anden og i starten fremmed person. Heldigvis går det langt bedre end man forventer i langt de fleste tilfælde.

På Montebello er vi meget opmærksomme på dette og prøver at sætte jer sammen så alderen matcher. Vi anbefaler, at I som det første tager en snak om vaner og (u)vaner, så I bedre kan tage hensyn til hinanden. Viser det sig, at I får indbyrdes problemer, skal sygeplejerskerne inddrages så hurtigt som muligt. Vi kan ikke altid være behjælpelige med at løse problemet, og så kan en udskrivelse før tid desværre være løsningen.

Der er et svaleskab, aircondition og radiator på alle værelser.

Hvis du opbevarer penge og værdigenstande på værelset, bør det ske i den værdiboks, som er installeret på værelset. Medbragt medicin skal opbevares aflåst. Tænk meget over hvilke værdigenstande du medbringer. Sker er noget, er det på dit eget ansvar.

Der bliver gjort rent på værelset hver dag. Du skal selv rede din seng og rydde op. Hvis du ikke er i stand til det, skal du kontakte sygeplejen.

Hvis der er brug for reparationer på værelset, skal du melde det til receptionen. Så vil Teknisk service tage sig af problemet så hurtigt som muligt.

Af hensyn til elinstallationer og brandfaren må du ikke tænde stearinlys eller bruge elkedler og dypkogere på værelset.

Telefon

Hvis du ønsker at ringe ud af huset, er der en telefonboks ved receptionen, som du kan bruge. Hvis venner og familie ønsker at ringe til dig på værelset, skal de gøre følgende:

Ring (+34) 952 56 90 30 og vent til der kommer en stemme, som taler dansk og derefter spansk. Mens der tales, kan dit værelsesnummer indtastes med et nul foran. Til værelserne 9 og lavere numre, skal der dog indtastes to nuller foran værelsesnummeret fx 009.

Har du mobiltelefon, så vær opmærksom på, om din telefon er sat op til brug i udlandet. Hvis ikke foreslår vi, at du henvender dig til dit telefonselskab.

Mad og drikke

Der er tre daglige måltider på Montebello. Køkkenet laver spansk mad med dansk inspiration. Maden er sund, varieret og indeholder mange ernæringsrigtige ingredienser.

Mandag til fredag:

Morgenmad kl. 8:00 – 9:00

Frokost kl. 12:15 – 13:45

Aftensmad kl. 18:20 – 19:00

Derudover serveres frugt, grønt, yoghurt eller andet kl. 11:00 og 15:30

Vi forventer du deltager i morgenmåltidet mandag til fredag. De øvrige måltider kan du framelde på en liste i receptionsområdet senest tre timer før måltidets begyndelse. Det er meget vigtigt, at du husker det både af hensyn vores sikkerhed for, om du er på stedet, har det godt og for at undgå madspild.

Du skal være opmærksom på, at køkkenet ikke fremstiller specielle diæter udover blød kost og kost til underernærede. Dog vil der være vegetariske retter til alle måltider.

Sygeplejen kan ordinere proteindrikke, hvis de vurderer, at det er nødvendigt. Har du fødevareallergier, kan du fortælle det til os ved ankomsten til Montebello.

Sengeliggende patienter kan efter aftale med sygeplejen få maden serveret på værelset.

Du kan fint drikke vand fra hanerne. I spisestuen og flere steder på området finder du vanddispensere med afkølet vand. Du skal sørge for at få rigeligt at drikke og helst ca. 2 l vand dagligt og mere i de varme måneder – især juli og august.

Der er et mindre tekøkken i internetcaféen, hvor du kan finde elkoger, kaffemaskine, køleskab og mikrobølgeovn, du frit kan anvende.



Overordnede rammer for dit ophold på Montebello

Når du er indlagt på Montebello, skal du overholde de retningslinjer, vi har.

Der er op til 100 patienter indlagt ad gangen på Montebello. Årsagerne til indlæggelserne er vidt forskellige, men behovet for genoptræning er fælles for alle. Derfor er det vigtigt, at I alle tager hensyn, så bliver opholdet bedst for alle.

Takt og tone

Vi lægger vægt på at alle – såvel patienter som medarbejdere – benytter en uformel, men respektfuld tone i kommunikationen med hinanden. Vi forventer også, at du tager hensyn og udviser almindelig omtanke for dine medpatienter. Alle er på Montebello for at få intensiv behandling og det sker bedst når der er en god stemning alle parter imellem.

Bikini og badetøj er kun tilladt ved træningsbassin og på græsplænen. Alle øvrige steder skal du være påklædt. Topløs solbadning er ikke tilladt. Når du færdes på fællesarealer, skal du ligeledes bære fodtøj.

Nattero

Af hensyn til dine medpatienter, skal der være ro på Montebello kl. 23.00. Hvis det tilsidesættes eller anden form for uacceptabel adfærd, kan det medføre udskrivning fra Montebello før tid og hjemsendelse for egen regning.

Pårørende

Pårørende er velkomne på besøg uden for træningstimerne. Det er ikke tilladt for pårørende at benytte træningsfaciliteter og bassin, og vi opfordrer til at pårørende ikke er på værelserne.

Vi kan ikke tilbyde pårørende at spise med ved måltiderne, men vi giver gerne en kop kaffe.

Nogle patienter fortæller os, at det kan være svært at rumme besøg fra pårørende samtidig med, at der skal holdes fokus på både træning og medpatienter.

Fotografering

Du må ikke tage billeder af andre patienter eller medarbejdere på Montebellos område uden særlig tilladelse fra dem.

Katte og fugle

Der er både vilde katte og mange fugle på Montebellos område. Så har du fobi for katte og eller fugle er Montebello ikke stedet for dig. Du må ikke fodre dyrene – det klarer vi og naturen.

Alkohol og andre rusmidler

Det er ikke tilladt at indtage alkohol på Montebello. Vi accepterer ikke, at du er beruset eller påvirket af andre rusmidler. Optræder du beruset, lugter af alkohol eller passes træningen ikke tilstrækkeligt på grund af indtag af alkohol eller andre rusmidler, vil vi afbryde behandlingen og udskrive dig. Det er vigtigt at bemærke sig, at hjemrejsen derefter vil ske for egen regning.

På trods af, at vi ikke oplever en patient synligt beruset, men har mistanke om et u hensigtsmæssigt alkoholindtag vil vi indkalde dig til en samtale, og hvis vores mistanke fortsætter, kan det ligeledes få

konsekvenser i form af en udskrivelse tidligere end planlagt. Også i denne situation vil hjemrejsen ske for egen regning.

Alkohol skader ikke alene effekten af træningen, den påvirker også både motivationen og i høj grad medpatienterne.

Hvis du er i antabusbehandling for et for stort alkoholforbrug, skal denne behandling fortsætte. Sygeplejen vil sikre indtaget sammen med dig.

Inden du beslutter hvorvidt du vil sige ja til en indlæggelse på Montebello, beder vi dig gennemlæse de rammer, vi har for indlæggelsen meget grundigt. Du finder dokumentet "Vigtig information om din indlæggelse" på hjemmesiden.

Rygning

I Spanien er der totalt rygeforbud på alle offentlige steder inkl. hospitaler som fx Montebello. Det gælder også elektroniske cigaretter. Skal du ryge, skal de ske uden for Montebellos matrikel og efter spansk lov mere end 50 m væk fra et hospitalsområde.

Overholder du det ikke, vil du i første omgang modtage en advarsel. Hvis det gentager sig, bliver du udskrevet fra Montebello og skal selv sørge for din transport tilbage til Danmark.

Patienttilfredshed

Vi lærer af alle vores patienters oplevelser og erfaringer på Montebello, så vi hele tiden kan blive bedre. Hvis der er forhold, hvor du ser vi kan udvikle os, vil vi meget gerne høre om det, så du er altid velkommen til at fortælle os det.

Vi sætter også stor pris på din deltagelse i de tilfredshedsundersøgelser, der løbende foregår.

Klager

Hvis der er forhold, som du er utilfreds med, er det også vigtigt du fortæller os det – så vi forhåbentlig i samarbejde med dig kan gøre det bedre og finde en god løsning.

Ønsker du at klage skriftligt, beder vi dig sende eller aflevere din klage til afdelingslederen.

Da Montebello ligger uden for Danmarks grænser, er det ikke muligt at få behandlet sin klage i patientklagenævnet.

Forsikring

Hvis du får behov for en indlæggelse eller undersøgelser vi ikke kan gennemføre på Montebello, vil det ske på et af de nærmeste spanske hospitaler. Du skal ikke betale for behandlingen, hvis du medbringer dit blå sygesikringskort. Derfor er det meget vigtigt, du husker altid at have det på dig og sikrer før din afrejse, at det ikke er udløbet.

Hvis det vurderes, at du skal overflyttes til et dansk hospital eller har brug for særlig hjemtransport, har Region Hovedstaden en aftale med SOS om at bistå. Montebello betaler for denne udgift.

Hvis du efter endt behandling på de 3 uger ønsker at blive i Spanien og dermed bliver udskrevet til eget ophold, skal du vide, at det blå sygesikringskort ikke dækker hjemrejse ved sygdom. Det er ikke kun ved dette ophold – men generelt for den dækning det blå sygesikringskort har. Det vil i givet fald være din egen forsikring, der skal dække. Ifølge www.forsikringsoplysning.dk skal borgere, der har tegnet rejseforsikring og samtidig har en kronisk sygdom have et forhåndstilsagn for forsikringsselskabet for ikke selv at risikere at betale hjemtransporten ved evt. sygdom.

Du skal være opmærksom på, at du uden særlig forsikring ikke er dækket under transporten til og fra Montebello. Ikke alle forsikringsselskaber dækker din transport, det er derfor vigtigt du taler med dem inden afrejsen for at afklare dine forhold. Hvis du ikke kan få dækning af dem, kan du henvende dig til fx Gouda, hvor du kan tegne en særskilt forsikring for din transport. Gouda vil også kunne forsikre dig, når du bevæger dig uden for Montebellos matrikel.

Internet og strømstyrke

Der er mulighed for tilslutning til Wi-Fi i receptionsområdet og på værelserne, hvis du medbringer en bærbar pc, tablet eller smartphone. Der er desuden adgang til at bruge internettet fra to pc'ere, som er til rådighed i internetcaféen.

Vær opmærksom på, at alle spanske stikkontakter kun har 2 benede stik, så hvis din bærbare pc har 3 benede stik, skal du medbringe en omformer.

Spændingen i Spanien er 220 volt ligesom i Danmark. En adapter er derfor ikke nødvendig.

Tøjkask

Du er velkommen til at benytte Montebellos vaskemaskine til dit eget tøj. Tøjkask koster 4 euro – der skal bruges 1 euro mønter eller 0,50 euro mønter. En vask tager ca. en time. Der er installeret en tørretumbler til de regnfulde måneder, tørretumbler koster 1 euro. Du skal bestille tid på listen i vaskerummet. Vi har også strygebræt og strygejern.

Underholdning

I pejsestuen har vi flere spil, en elektronisk guitar og et el-klaver, som du er velkommen til at bruge.

Kan du spille, synge, holde foredrag eller har lyst til at underholde på anden måde, vil vi gerne opfordre dig til at gøre det under dit ophold.

Til udendørs brug har vi både petanquebane og mange andre spil.

Flere steder på området kan du finde bogcafeer, hvor du er velkommen til at låne en bog eller tage en og lægge en tilbage.

Det er muligt at se spansk TV i dagligstuen og i pejsestuen.

Ture i området

Vores mål for genoptræningspatienter er blandt andet at hjælpe til størst mulig aktivitet, hvilket fås ved at bevæge sig rundt på Montebellos område. Selv om du er indlagt, må du gerne forlade Montebellos område. Montebello arrangerer ikke ture.

Alle udflugter er på eget ansvar. Det vil sige at Montebellos forsikringer ikke dækker hverken skader, tyveri eller andre uforudsete hændelser. Husk også at udflugter kan være trættende, og du skal gemme energi til træningen. Skulle du have lyst til at leje bil, er det helt på eget ansvar. Montebello kan ikke bistå med hjælp hertil.

I receptionen kan du få information om bus- og togtider, samt hjælp til at bestille taxa.

Vores el-kørestole må ikke anvendes udenfor Montebellos område.

Banker

Bankerne har åbent mandag til fredag mellem kl. 8.30 og 14.15 Der findes hæveautomater i landsbyen, hvor du kan hæve penge med Visakort og lignende. Du kan ikke benytte Dankort uden Visa i Spanien. I Spanien er det forsat almindeligt at anvende kontante penge – og i nogle mindre butikker eller kiosker modtager de ikke kortbetaling.

Indkøb

Supermarkedet overfor Montebello er åbent mandag til lørdag fra kl. 9.15 til 21.15. De øvrige forretninger i landsbyen har normalt middagslukket mellem kl. 13.30 og 17.00. Om søndagen er supermarkedet åbent til kl. 15.00 i sommerperioden. Tiderne er vejledende og der tages forbehold for ændringer.

Afrejse fra Montebello

Der afholdes afrejseinformation den sidste torsdag inden afrejsen. Efter afslutning af din indlæggelse bliver der udarbejdet en epikrise, som beskriver effekten af behandlingen. Denne epikrise eller status sendes til din læge og til den kirurg eller speciallæge, som har henvist dig. Du kan også se din epikrise selv på Sundhed.dk under "Mine sundhedsdata".

Hvis du rejser hjem selv, kan du blive udskrevet fredag efter sidste træning.

Din bagage

Du har måske købt souvenirs og andet under dit ophold. Vær opmærksom på, at din kuffert ikke må veje over 20 kg, da vores medarbejdere ikke må håndtere din kuffert, hvis den vejer over 20 kg. I givet fald kan du blive bedt om at nedbringe dens vægt inden afrejsen fra værelset eller selv aflevere den ved bussen.

Vi opfordrer dig til at overholde grænserne for din bagages vægt. Grænserne for både kuffert og håndbagage findes for det enkelte flyselskab på deres hjemmeside. Overholdes grænserne ikke kan du blive opkrævet et gebyr for overvægt i lufthavnen.



Ofte stillede spørgsmål – og svar

Kan man komme med som ledsager?

Nej det er ikke muligt at komme med som ledsager, men man kan som pårørende bo på et hotel tæt på Montebello og er velkommen hos os, når der ikke trænes.

Du kan finde en mindre oversigt over hoteller i byen på vores hjemmeside.

Er der tegnet forsikring og hvad dækker den?

Forsikringen er tegnet gennem SOS, og dækker hjemtransporten efter en lægevurdering. Hvis du kommer til skade under dit ophold på Montebello, kan patientforsikringen eller vores forsikring i nogen tilfælde dække.

Er der træning i weekender og helligdage?

Der er ikke træning i weekenden. Det forventes at du selvtræner enten lørdag eller søndag. På helligdage omlægges træningsaktiviteterne. Den eneste dag på året, hvor der ikke trænes med terapeut er den 1. januar. Vær opmærksom på, at der kan forekomme skift af din kontaktterapeut ved ferie afholdelse eller andet fravær.

Kan man få eneværelse?

Nej, der er ikke eneværelser.

Er der indendørs bassin?

Nej.

Er der internet på værelserne?

Der er internet på Montebello i internetcafeen, hvor der også er to pc'ere til rådighed. Derudover er der internet i receptionsområdet og på værelserne. På grund af arkitekturen kan internettet til tider være svagt visse steder på området.

Kan man som patient eller pårørende bruge Montebellos parkeringsplads?

Som udgangspunkt er Montebellos parkeringsplads beregnet til medarbejdere og leverandører.

Hvordan kan jeg opbevare medicin, der skal på køl?

Under rejsen kan du pakke medicinen i en lille køletaske med et fryseelement i din kuffert. Under dit ophold kan din medicin opbevares på sygeplejekontoret i medicinkøleskab.

Er der meget varmt om sommeren og koldt om vinteren?

Vejret kan skifte meget og gøre det hurtigt – så vi anbefaler dig at gå på dmi.dk og tjekke det inden du pakker kufferten.

Er der aircondition på værelserne?

Ja, der er aircondition, som kan bruges i de varme måneder og radiator til de lidt køligere måneder.

Skal man selv have sengetøj og håndklæder med?

Der er sengelinned og håndklæder på værelserne, men du skal selv medbringe badehåndklæde til basintræning og solbadning.

Skal man selv have medicin med?

Ja og du skal have det med til hele opholdet, da det ikke er altid man kan få samme medicin i Spanien. Husk originalemballagen eller indlægssedlen.

Kan der tages blodprøver på Montebello?

Ja, og hvis der opstår noget akut, kan det nærliggende hospital også tage blodprøver. Montebello tager også INR.

Kan man få ekstra benplads i flyet og kan man købe mad og drikke i flyet?

Nej, men man kan ønske at få en gangplads. Ja, man kan købe såvel noget at spise som noget at drikke så længe udbud haves.