

Varmtvandsbassin

Skovbrynet

Varmtvandsbassin

Hold venligst døren lukket



RUDERSDAL
KOMMUNE

Hvad er Skovbrynets varmvandsbassin

Skovbrynets varmtvandsbassin er et træningsbassin i Genoptræningscentret i Rudersdal Kommune. Træningen foregår enten individuelt eller på hold med max. 6 deltagere på hvert hold. Hvert træningsmodul er på 30 min.

Bassinet er fra 70 til 170 cm dybt og måler 5 gange 10 meter. Vandet er 34 grader varmt og er tilsat salte og en smule klor. Trappen ned i bassinet har skridsikker beklædning på trinene og gelænder i begge sider. I bassinet er der gangbarre og gelænder langs bassinkanterne.

I loftet er installeret et personliftsystem.

Hvem kan benytte bassinet

Voksne borgere, der er blevet godkendt til træning i varmtvandsbassin af de visiterende terapeuter på Skovbrynet, kan benytte bassinet.

Henvendelse om bassintræning rettes til Bevillingsenheden i Rudersdal Kommune, der træffes på telefon 46 11 50 50 eller på e-mail: bevillingsenheden@rudersdal.dk

Telefontid: mandag – onsdag kl. 8.00 – 15.00, torsdag kl. 8.00 – 17.00 og fredag kl. 8.00 – 15.00.

Genoptræningshold

På genoptræningscentret Skovbrynet er der tilbud om flere forskellige genoptræningshold:

- Benhold
- Ryghold
- Gigthold
- Knæ-og hoftehold
- Almen træning

Skovbrynet tilbyder træning 1-3 gange ugentligt i en afgrænset periode efter en konkret individuel vurdering. Således kan der for hver enkelt borger være forskellige forløb. Der ydes også individuel træning i bassinet.

Hvem træner og hjælper i bassinet

Fysioterapeuter leder træningen i bassinet. Bassinmedhjælperen vejleder og hjælper dig tilrette med bad samt af- og påklædning.

Hvad skal jeg medbringe til træning

Til træning skal du medbringe:

- Badetøj, håndklæde
- Indendørs fodtøj der kan tåle vand, eks. badetøfler

Du må kun benytte indendørs fodtøj i arealerne omkring bassin, kabiner og øvrige barfodsarealer.

Hygiejneregler

Før du benytter bassinet:

- Tag alle smykker af de gemmer bakterier. Lad dem blive hjemme – de bliver nemt væk, når de skal tages af her
- Undlad at lægge make-up der skal meget skrubbet til at få fedtstof og kosmetik af huden
- Benyt toilettet inden afvaskning – urinproduktionen øges ved ophold i vandet
- Vask grundigt med sæbe også selvom du har badet hjemmefra. Der findes svampe med sæbe på badeværelserne
- Skyl sæben grundigt af inden badetøjet tages på

En god hygiejne og renholdelse af badetøjet mindsker risikoen for hudirritationer.

Aflåste skabe

I omklædningsområdet findes der aflåste skabe.

Det anbefales dog som sagt at lade smykker og andre værdigenstande blive hjemme.

Hvornår må bassinet ikke benyttes

Bassinet må ikke benyttes, hvis du har:

- Infektioner med åbne sår
- Fodvorter og fodsvamp hvor behandlingen ikke er påbegyndt
- Smitsomme sygdomme (diarre, opkast, ørebetændelse, hudinfektioner m.m.)

Leje af badetøj og håndklæder

Du har mulighed for at leje badetøj og håndklæder hos bassinmedhjælperen.

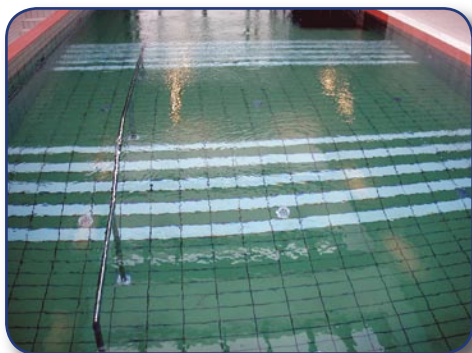
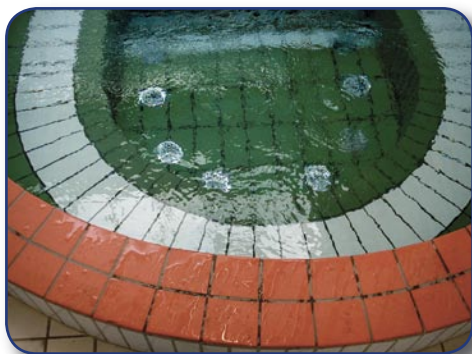
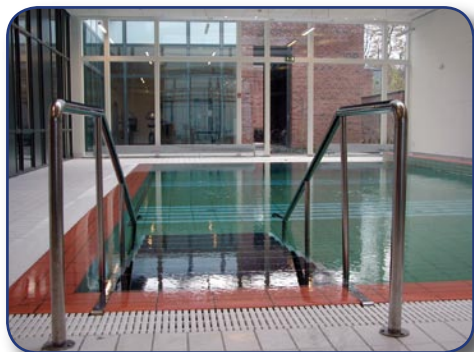
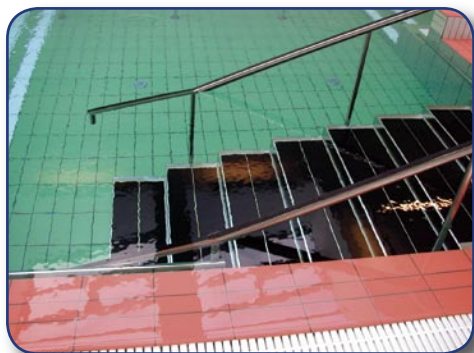
Pris: 20 kr. pr. håndklæde, pr. stk. badetøj pr. gang.

Transport

Har du ikke selv mulighed for transport til din genoptræning er der kørselsordning.

Afbud

Er du forhindret i at møde op til træning, skal du melde afbud i god tid i Receptionen på Skovbrynet, telefon 45 47 30 30.



Ældreområdet

Genoptræningscentret Skovbrynet

Søengen 4

2840 Holte

Tlf. 45 47 30 30