

Terapibad

Välkommen till en omgång av vattengymnastik i Terapibadets varmvattenbassäng!

Vattengymnastiken är en sammanhängande behandlingsperiod på 10 veckor med 1 tillfälle per vecka. Om du har frånvaro vid något tillfälle under perioden så räknas detta tillfälle ändå in. När behandlingsperioden på 10 gånger är avslutad så är din behandlingsperiod slut. Om du därefter önskar fortsätta med vattengymnastik hänvisar vi dig i första hand till allmänna anläggningar så som Navet, IKSU, Ersboda, Hemgården med flera.

Det här är en blandad grupp med både kvinnor och män i bassängen.

Hygien

Det är många som använder bassängen, så hygien är viktig. Det är viktigt att du duschar innan badkläderna tas på och att alla deltagare använder badmössa i bassängen. Badmössa finns på Terapibadet. Ta med handduk, badkläder och hänglås. Viktig medicin exempelvis hjärt-, astma- eller diabetesmedicin, kan du ta med in i bassänghallen. Tänk också på deltagare med astmatiska besvär. Undvik därför starka dofter som deodorant och parfym med mera.

När ska jag avstå från vattenträning?

Avstå från vattenträningen om du har:

- Öppna sår på huden.
- Besvär av inkontinens. Detta både för att minska risken för att du själv drabbas av urinvägsinfektion samt för den allmänna hygien i bassängen.

Använd badskor vid fotvårter.

Om du har frågor kan du prata med personalen på Terapibadet.

Anmälan vid badtillfället

Anmäl dig i receptionen på Terapibadet. Kom i tid så att du har duschat och är ombytt och klar att gå ned i bassängen när tiden börjar.

Kostnad

Varje träningstillfälle kostar 300 kronor upp till högkostnadsskydd. Frikort gäller. Patienter under 20 år och över 85 år är avgiftsbefriade.

Av säkerhetsskäl är det inte tillåtet att gå ner i bassängen innan träningsledaren kommit. Träningen leds av fysioterapeut.

Glöm inte att avboka

Om du inte är intresserad av att delta i denna behandlingsperiod ber vi dig lämna återbud genom att logga in på webbplatsen 1177.se. eller ringa telefon 090 – 785 44 58.

Observera att du även måste meddela om du är tillfälligt borta en gång. Kom ihåg att göra det senast klockan 15.00 dagen innan, annars debiteras du för uteblivet besök. Du kan meddela i förväg om du vet att du blir borta ett visst datum.

Hälsningar

Fysioterapeuterna på Ålidhems hälsocentral