



**Til deg som skal delta på familieopphold
i regi av Leve NÅ på Frambu senter**

- en praktisk orientering før oppholdet -

Leve NÅ er en del av Stiftelsen Frambu.

Målgruppen for **Leve NÅ** sitt tilbud er barn (0-18 år) med genetiske, medfødte eller ervervede sykdommer som er livstruende eller livsbegrensende, samt deres familier. Tilbudet omfatter også målgruppens lokale og regionale tjenesteytere.

Enheten Leve NÅ er samlokalisert med Frambu kompetansesenter for sjeldne diagnoser. Dette innebærer at alle opphold og samlinger i regi av Leve NÅ arrangeres på Frambu senter.

Dette heftet gir en kortfattet orientering om praktiske ting som kan være fint å vite før dere kommer til Frambu.

Har du spørsmål du ikke får svar på i dette heftet, så ta kontakt med oss på e-post eller telefon.

VELKOMMEN!

Apotek

Nærmeste apotek ligger på Mortensrud, ca. 12-15 min. med bil fra Frambu. Det finnes flere apotek i Ski og Oslo ca. 20-25 min. med bil/buss. Resepsjonen er døgnåpen og selger et lite utvalg av smertestillende tabletter, nesespray og hygieniske artikler.

Bad/stellerom

I hver soveromsetasje finnes et skyllerom (med stellebord, stelleputer, vaskefat og vaskekluter m.m.) og et stort handikaptilpasset bad/toalett/stellerom. I tillegg har alle våre overnattingsrom dusj og toalett.

Badetøy/basseng

På Frambu er det et oppvarmet basseng og barna har ofte bassengaktiviteter i løpet av barnehage- og skoletiden. Bassenget er også tilgjengelig for alle barn og voksne på ettermiddag og kveld. Husk derfor å ta med badetøy til alle.

OBS! Små og store som har behov for badebleier må ta dette med seg til Frambu og benytte ved bassengbesøk. Såpe er tilgjengelig i dusjen, andre toalettartikler må medbringes.

Barnesykdommer

Vi ber om at det blir meldt fra til oss i forkant dersom barnet har vært/er smittet av barnesykdommer 2-3 uker før kursstart.

Hjelpemidler

Ta med nødvendige hjelpemidler og spesialtilpasset utstyr (f.eks. ståstativ, rullestol, datahjelpemidler til kommunikasjon m.m.). Dersom slikt utstyr ikke kan tas med til Frambu, må vi kontaktes om dette i god tid før oppholdet. Vi vil forsøke å finne løsninger mens dere er hos oss.

Internett

Frambu har åpent trådløst nettverk («Gjest»). Ta kontakt med resepsjonen om du har spørsmål om dette.

Kaffe og brus

Det finnes en brusautomat i underetasjen som tar betaling via QR-kode eller bankkort. Gratis kaffe og te serveres også med jevne mellomrom i løpet av dagen. Det er også mulig å lage seg kaffe eller te på gjestekjøkkenet.

Kiosk/butikk

Resepsjonen selger et lite utvalg av Frambuprodukter, snacks, sjokolade, pastiller og enkelte hygieneartikler, samt nesespray og smertestillende tabletter (Ibux/Paracet). Vi selger ikke bleier eller medisiner til barn.

Resepsjonen tar både vipps og bankkort. *Med forbehold om at vi kan være utsolgt.*

Det er ca. 5 km fra Frambu til nærmeste matbutikk (Siggerud eller Klemetsrud). Du kan kjøre bil eller ta buss (går 1-2 ganger i timen) til butikken.

Kjøkken

Vi har et gjestekjøkken ved soveromskorridoren i den ene etasjen. Her finnes knekkebrød/brød, enkelt pålegg, vannkoker, mikrobølgeovn og kjøleskap til felles bruk. Faste måltider serveres i spisesalen, se program for oppholdet.

Klær/sko og støvler

Det vil bli arrangert aktiviteter inne og ute, både for barn og voksne. Det er derfor viktig å ta med klær og sko/støvler tilpasset årstid og vær. Det er fint om dere også har med sko til innebruk og komfortable klær til å bevege seg i.

Leker og fritidsutstyr

På ettermiddag og kveld tilbys ulike fritidsaktiviteter. Frambu ligger i naturskjønne omgivelser og har både gymsal, aktivitetshall, basseng, ballbinge, lekeplass og klatrevegg. I tillegg har vi et stort utvalg leker, spill, formingsaktiviteter, bordtennis- og biljardbord og ulike tråsykler. Vi har dessverre ikke sykler eller ski til utlån.

Medisiner

De som bruker medisiner må ta disse med. Medisiner kan oppbevares på rommene, så sant det skjer forsvarlig og utilgjengelig for andre. Frambu kan låse inn medisiner eller oppbevare medisiner kjølig hvis dette er ønskelig. Gi i så fall beskjed om dette ved ankomst.

Rusmidler

Frambu er alkohol- og rusfritt. Røyking er kun tillatt utendørs, ved angitt sted i atriet.

Reise med offentlig transport (buss) eller bil.

For tider og priser for med offentlig transport (buss 550), se nettsiden og app til ruter.no

I appen kjøper du også billetter. Se også vår nettside levenaa.no for reisedetaljer og veibeskrivelse til/fra Frambu senter. Kjører du bil kan du parkere gratis på Frambu. Vi har noen ladestasjoner til el-bil, med egen betalingsapp. Ta kontakt med resepsjonen på telefon

eller e-post om du har andre reiserelaterte spørsmål. Se også nettsiden og svarbrevet.

Sengetøy og håndklær

Frambu sørger for dyner, puter, sengetøy og håndklær under oppholdet.

Skolebøker

På skolen på Frambu blir det lagt til rette for noe skolearbeid under ukesopphold. Alle skoleelever oppfordres derfor til å ta med arbeids-/ukeplan, og nødvendige skolebøker.

Sondemat

De som har behov for sondemat må enten ta med dette til Frambu eller bestille på Apotek 1 Ski (tel: 64 91 79 90) i god tid før ankomst.

Vasking og tørking av klær

I hver soveromskorridor er det et vaskerom der dere kan vaske, tørke og stryke småtøy. Vaskepollett får du kjøpt ved henvendelse til resepsjonen (20,-).

Utgifter/økonomi

Deltakelse, overnatting og måltider på Frambu senter er gratis for søsken og foresatte. Tjenesteytere som deltar

på familieopphold i regi av Leve NÅ får også dekket overnatting og måltider på Frambu senter. For nærmere informasjon om dekking av tapt arbeidsfortjeneste og reiseutgifter se bekreftelsesbrevet tilsendt fra Leve NÅ, samt vår nettside (det er mulig å søke om reisetilskudd, se eget skjema på nett).

Ta gjerne kontakt med oss, eller vår resepsjon dersom du har praktiske spørsmål som ikke blir besvart her.

Husk å dele denne informasjonen med andre familiemedlemmer eller tjenesteytere i ditt følge som skal delta!

Kontakt:

- Telefon: 64 85 60 00 (*Stiftelsen Frambu*)
- E-post: levenaa@frambu.no
- Nettside: levenaa.no

Vi håper heftet har gitt svar på mange av de spørsmålene vi vanligvis får, og at det kommende oppholdet vil svare til forventningene.

Vi skal gjøre det vi kan for at dere skal trives og for at oppholdet skal bli både meningsfylt og hyggelig!



oppdatert 11.12.25 (med forbehold om endringer)