

# Välkommen till Vidarkliniken

## Information till patienter



VIDARKLINIKEN

EN UNIK KOMBINATION AV SKOLMEDICIN  
OCH ANTROPOSOFISK LÄKEKONST

# Välkommen till Vidarkliniken!

Här finner du praktisk information om din vistelse hos oss.  
För din egen orientering är det värdefullt om du läser  
igenom hela broschyren.

Vi önskar dig en givande vistelse.

## Innehållsförteckning

Innan du kommer till Vidarkliniken	2
Vad är Antroposofisk medicin?	2
Tider och praktiska frågor	2
En dag på Vidarkliniken	2
Helger	2
Hemresa	2
Behandlingar, terapier och mediciner	3
Utvärtes behandlingar	3
Terapier	3
Vila	3
Antroposofiska läkemedel	3
Kost	3
Maten	4
Vidarklinikens cafeteria	4
Kulturevenemang på Vidarkliniken	4
Besök	4
Promenader och utflykter	4
Rökning m m	4
Kläder och tvätt	5
Pengar och värdesaker	5
Telefon	5
Biblioteket/Internet	6
TV/radio m m	6
Vad kan receptionen hjälpa till med?	6
Postärenden	6
Penningärenden	6
Försäljning	6
Registrering av patientuppgifter	6
Hjälp oss att bli bättre!	6
Butiker och annat i vår närhet	7
Kontaktuppgifter/Hitta till Vidarkliniken	8
Kom-ihåg inför din vistelse på Vidarkliniken	9

## Innan du kommer till Vidarkliniken

Du som får denna informationsfolder har blivit beviljad vård på Vidarkliniken. Innan din inläggning kommer du att ha kontakt med vår Inskrivningsexpedition angående praktiska frågor i samband med din inläggning. Läs gärna igenom den här foldern, så du kan ställa frågor till oss inför din vistelse.

Längst bak hittar du en kom-ihåg-lista med sådant som vi tror kan vara bra att ha med till Vidarkliniken.

## Vad är Antroposofisk medicin?

På Vidarkliniken integreras den naturvetenskapliga, konventionella medicinen med den antroposofiska läkekonsten och människosynen. Du kan läsa mer om antroposofisk medicin och behandlingsprogram för olika diagnoser på [www.vidarkliniken.se](http://www.vidarkliniken.se).

## Tider och praktiska frågor

Första dagen på Vidarkliniken har du ett inskrivningssamtal med en läkare. Tillsammans med läkaren upprättas en behandlingsplan som består av läkemedel, terapier och utvärtes behandlingar. Din behandlande läkare träffar du minst en gång i veckan och därutöver vid behov. Se till att du är anträffbar på avdelningen dessa tider. Under de första dagarna får du ett terapiska. Förvara det på ditt sängbord så att det även är tillgängligt för våra medarbetare.

## EN DAG PÅ VIDARKLINIKEN

- Kl 08.00 - 09.00 Frukost
- Kl 09.00 - 12.30 Rond, ordinerade behandlingar och terapier enligt ditt terapiska.
- Kl 12.30 - 13.30 Lunch
- Kl 13.30 - 14.30 Middagsvila med eventuella utvärtes behandlingar enligt ordination.
- Kl 14.30 - 17.00 Terapier enligt ditt schema.
- Kl 17.00 - 17.30 Kvällsmat
- Kl 17.45 - 20.45 Kvällsbehandling enligt ordination. Kulturprogram enligt anslag på avd.

Måltiderna serveras i matsalen. Vid medicinska skäl på avdelningen.

## Helger

Söndagen är en vilodag, som är viktig för att du skall kunna tillgodogöra dig de terapier och behandlingar du får under veckan. Därför ges i regel inga terapier eller utvärtes behandlingar på söndagar. På lördagar kan du delta i eurytmi i grupp (se *Kulturevenemang* nedan).

## Hemresa

På hemresedagen har du tillgång till din säng fram till kl 10.00. Du har möjlighet att äta lunch innan hemresa, men får inga terapier eller behandlingar.

## Behandlingar, terapier och mediciner

### Utvärtes behandlingar

På avdelningen får du utvärtes behandlingar av olika slag. De ordineras av läkare och utförs av medarbetarna i vården.

Några vanliga behandlingar är:

- Omslag. Våtvarma omslag görs på örter eller essenser.
- Rytmska insmörjningar
- Fotbad

### Terapier

På Vidarkliniken finns både fysikaliska och konstnärliga terapier enskilt och i grupp, som alla ordineras av läkare. Vanligtvis ordineras man två olika terapier. Inom de konstnärliga terapierna medverkar patienten aktivt i behandlingen. Inom dessa terapier är processen och upplevelsen det viktiga, inte vad du presterar. De konstnärliga terapierna på Vidarkliniken omfattar *läkeurytmi*, som är en mjuk rörelseterapi, *målning*, *modellering* och *sång*. De fysikaliska terapierna är *sjukgymnastik*, *massage* samt *medicinska bad*. Medicinska bad bereds i kar där man tillsätter olika oljor eller örter. *Stödsamtal* ingår i Vidarklinikens terapiutbud och ordineras av läkaren.

### Vila

För att kunna tillgodogöra dig terapier och behandlingar fullt ut föreslår vi att du vilar minst tjugominuter efteråt. Bäst är om du vilar utan att läsa, prata eller lyssna på musik.

### Antroposofiska läkemedel

Antroposofiska läkemedel ordineras av läkare. Medlen är beredda av natursubstanser som stärker kroppens egna läkekrafter. Medicinerna delas ut och intas ca 15 minuter innan måltid.

### Kost

Vidarkliniken serverar en till största delen vegetarisk kost, innehållande ägg och mjölkprodukter. Ett par dagar i veckan serveras fisk och kött, då med ett vegetariskt alternativ. Måltiden avslutas alltid med något sött; under veckan är det oftast frukt. Efter soppan på torsdagar eller till helgen serveras efterrätt.

Diet med tillägg och uteslutande av födoämnen kan remitteras av läkaren. Vi ber patienter som önskar någon specialprodukt, t ex Pro Viva eller mineralvatten, som inte är medicinskt berättigad, att tillhandahålla den själv.

Maten tillreds omsorgsfullt i vårt eget kök. Vi använder så långt som möjligt närodlade, biodynamiska och ekologiska råvaror. Vårt mål är att måltiden ska ha ett gott näringsvärde, en god smak och ett vackert utseende. Maten som serveras ska också vara skonsam för magen – det betyder att grönsakerna är välkokta och att vi i största mån undviker svårsmälta och gasbildande livsmedel. Exempelvis kan vitkål och bönor förekomma på buffébordet, då som variation för den som tål och tycker om det.

## Maten

Måltiden avnjuts i vår vackra matsal, eller vid behov på avdelningen. Som alternativ kan patienterna också ta med sig maten till avdelningens dagrum, där det under dagen även finns tillgång till kaffe, te och tilltugg. Buffén och borden till vänster i matsalen är reserverade för patienterna. Respektera att det finns ett "tyst bord" för de patienter som inte vill samtala under måltiden. Tänk på att inte alla medpatienter vill tala om sjukdomar i samband med måltiden. De patienter som äter i matsalen och har ordinerats särskild diet hämtar den själv från en brickvagn i anslutning till patientbuffén. Vidarkliniken har sammanställt en skrift med värdefulla kostråd och inspirerande recept. Den heter "Äta grönt – inspiration från Vidarklinikens kök" och finns att köpa i receptionen.

## Vidarklinikens cafeteria

Cafeterian har öppet måndag - fredag, kl 10.00 - 15.30 och ibland på helger, se skylt på disken. Där serveras bl a bullar och hembakade kakor.

## Kulturevenemang på Vidarkliniken

Det anordnas fortlöpande olika kulturevenemang på Vidarkliniken som t ex berättarkvällar, bildbetraktelse, föredrag samt egenvård och eurytmi i grupp. Ibland blir det en konsert eller något annat framträdande. Vid årstidshögtiderna gestaltas festprogram med inslag av musik, sång och eurytmi. En konstutställning finns alltid i foajén utanför Vidarsalen. Alla evenemang annonseras på avdelningarnas anslagstavlor och i huvudentrén.

## Besök

Det finns inga fasta besökstider. Lämpligast är helger och vardagar efter kl 15.00 om du inte har någon inplanerad terapi eller behandling. Det går bra att dina besökare äter på kliniken. Köket bör dock få reda på det senast samma dag före kl 9.00 för lunchen och före kl 15.00 för kvällsmaten. Vid frukost behövs ingen föransmälan.

Matkuponger kan köpas i receptionen på vardagar, alternativt via köket på helger. Köp kuponger i förväg på vardagar om du vet att du får besök som vill äta hos oss på helgen.

## Promenader och utflykter

Meddela gärna avdelningspersonalen om du lämnar sjukhuset. I vissa fall krävs permission av läkare. Avdelningens medarbetare hjälper dig med det. Huvudentrén är öppen kl 07.00 - 19.00, övrig tid används porttelefon.

## Rökning m m

Vidarkliniken är ett rökfritt sjukhus. Det är dock möjligt att röka utomhus på anvisad plats under loftgången. Tänk på att inte använda produkter med starka dofter. Alkohol och andra droger får ej användas på kliniken.

## Kläder och tvätt

På Vidarkliniken använder du dina egna kläder. På varje avdelning finns en tvättmaskin och klarar du inte själv av att tvätta kan du få hjälp med det. Tvättmedel finns på avdelningen.

## Pengar och värdesaker

Vi rekommenderar att du inte förvarar större penningssummor eller värdesaker på rummet. Kliniken kan inte ta ansvar för dem.

## TELEFON

Vidarklinikens växel

08-551 509 00

Växeln är öppen mån - fre kl 8.10 - 16.30.

Övriga tider kan man ringa till sköterskeexpeditionerna, men då endast för samtal som gäller inläggande patienter.

Telefon till sköterskeexpeditionerna:

Avdelning 1

08-551 509 10

Avdelning 2

08-551 509 20

Avdelning 3

08-551 509 30

Avdelning 4

08-551 509 40

Kortautomat finns i entrén, intill biblioteket och på avdelningen.

Telefonerna på avdelningen är flyttbara och kan tas in på rummet vid behov.

Avdelning 1 (rum 1 - 5)

08-551 509 13

Avdelning 1 (rum 6 - 10)

08-551 509 14

Avdelning 4

08-551 509 33

När du ger dina anhöriga telefonnumret är det bra om du samtidigt talar om vilket rum du är på. Då är det lättare för dina medpatienter att hitta dig om de svarar i telefonen. På avd 3 har du möjlighet att ha egen telefon i ditt rum. Tjänsten tillhandahålls av Telia och du beställer den hos din vårdpersonal. Själva beställningen är gratis och du betalar dina samtalskostnader på din hemtelefonräkning. Undvik att dina anhöriga och vänner ringer dig under lunchvilan kl 13.30 - 15.00 samt efter kl 21.00. Det är inte tillåtet att ha mobiltelefoner påslagna inom Vidarklinikens byggnader eller på innergården.

## Biblioteket/Internet

På bottenvåningen mitt emot receptionen finns ett bibliotek med skönlitteratur och en del facklitteratur. Biblioteket används ibland på vardagar för interna möten men är i övrigt tillgängligt för alla. I biblioteket finns en dator med tillgång till Internet. Anmälningssblankett och mer information finns i receptionen.

## TV/radio m m

På Vidarkliniken finns varken TV eller radio. Vi uppmanar dessutom våra patienter att avstå från mobil- och datoranvändande under vistelsen, då återhämtning, avslappning, lugn, ro, eftertanke och läkning kroppsligt och själsligt, står i fokus.

## Vad kan receptionen hjälpa till med?

Vidarklinikens reception är öppen alla vardagar mellan kl 8.10 - 16.30. Receptionen kan hjälpa till med allehanda frågor, du kan köpa kort till telefonautomater och det finns viss försäljning.

## Postärenden

Posten kommer till kliniken med lantbrevbärare, som också hämtar vår post. En postlåda som töms alla vardagar efter kl 11.00 finns vid receptionen. Om du vill sända post senare kan du lämna den i receptionen, för det mesta avgår post därifrån även sen eftermiddag.

Post till dig kan sändas under adress:

Ditt namn, Vidarkliniken, Avd \_\_, 153 91 Järna

## Penningärenden

Det går bra att ta ut kontanter (upp till 200 kr/uttag) med kontokort i receptionen.

## Försäljning

- Weledas kroppsvårdssortiment (tvål, schampo, tandkräm, hudkrämer, badtillsatser) samt värmeflaskor, omslagsdukar, målningsmaterial, m m.
- Vykort, telefonkort, frimärken.
- Litteratur om antroposofisk medicin och människosyn.
- Matkuponger för gäster.

Du kan betala med kontanter eller kort.

## Registrering av patientuppgifter

Som alla vårdinrättningar har Vidarkliniken ett vårdregister som används bl a för uppföljning, administration och redovisning till landstingen samt för vår egen kvalitetssäkring. Registret innehåller sedvanliga personuppgifter samt uppgifter om t ex betalningsansvar, diagnos och remitterande inrättning. Vill du veta mer kan du skriva till:

Personuppgiftsansvarig, Vidarkliniken, 153 91 Järna.

## Hjälp oss att bli bättre!

I vårt arbete med att utveckla vår verksamhet är dina synpunkter och förslag till förbättringar mycket viktiga. Utanför receptionen finns en förslagslåda där du kan lämna dina synpunkter.

## Butiker och annat i vår närhet

### Robyggebutiken

Böcker, leksaker, akvarellfärger, underkläder av ull och silke, presentartiklar och mycket annat finns att köpa här. Butiken ligger ca 300 m från kliniken i närheten av Kulturhuset.

Öppettider: vardagar kl 10.00 - 18.00, lör kl 10.00 - 16.00, sön kl 11.00 - 15.00.

Telefon: 08-551 502 64

### Nibble Trädgård

Här finns försäljning av biodynamiskt odlade grönsaker, frukt, matvaror, blommor, plantor, tidskrifter, receptböcker och mycket annat.

Öppettider: vardagar kl 9.00 - 18.00, lör kl 10.00 - 15.00.

Telefon: 08-551 502 35

### Kulturhuset i Ytterjärna

Kulturhuset i Ytterjärna erbjuder kulturevenemang av världsklass: Eric Ericsson, The Real Group och Cirkus Cirkör är bara några av de artister som har uppträtt på Kulturhuset de senaste åren.

Det finns ett särskilt program i klinikkens entré.

### Järna Kafé

Järna Kafé i Kulturhuset erbjuder ett hemlagat utbud av alltifrån värmande soppor och matiga smörgåsar till läckra bakverk, tillagat av biodynamiska och ekologiska råvaror från lokala odlare.

Öppettider: tis - sön kl 11.00 - 16.00. Lunch: kl 11.30 - 14.30.

Telefon: 08-554 302 15

### Ytterjärna Restaurang

I Robyggehuset finns Ytterjärnas välkända restaurang som serverar utsökt biodynamisk mat.

Lunch: mån - fre kl 11.30 - 14.00. Beställning av bord, festmiddagar m m på

Telefon: 08-554 302 28

### Saltå Kvarn, Bageri och Café

Ligger cirka 4 km från kliniken. I anslutning till bageriet finns café och en butik med dagsfärskt bröd, mjöl, gryn, flingor, m m.

Butikens öppettider: vardagar kl 09.00 - 18.00, lör kl 10.00 - 16.00, sön kl 11.00 - 16.00.

Caféet har under vintern öppet lör och sön som butiken.

Sommartid håller caféet öppet alla dagar.

Telefon: 08-551 503 22

## Kontaktuppgifter till Vidarkliniken

Postadress:  
Vidarkliniken, 153 91 Järna

E-post:  
sjukhus@vidarkliniken.se

Telefon:  
08-551 509 00  
mån - fre kl 08.10 - 16.30

Hemsida:  
www.vidarkliniken.se

## Hitta till Vidarkliniken

### Bil

E4 avfart Järna, sedan till vänster mot Ytterjärna.  
Efter ca 2 km skyltad avtagsväg Vidarkliniken till vänster.  
Följ vägen ca 1,1 km till skyltad väg till höger.  
Därefter ca 0,3 km till Vidarkliniken.

### Pendeltåg

till Järna. Buss 784 (mot Norrvrå) till Vidarkliniken eller Stensta.  
Från Stensta är det ca 1,3 km promenad till Vidarkliniken.

### Fjärrtåg

till Södertälje Syd.

Ta buss LT 702 (mot Trosa) till Stensta. Från Stensta är det ca 1,3 km promenad till Vidarkliniken eller ta pendeltåg från Södertälje Syd (mot Gnesta) till Järna. Därifrån buss 784 (mot Norrvrå) till Vidarkliniken eller Stensta eller ta taxi från Södertälje Syd till Vidarkliniken (ca 13,3 km).

### Buss

784 till Vidarkliniken eller Stensta. Från Stensta är det ca 1,3 km promenad till Vidarkliniken eller LT 702 till Stensta.

Mer information finner du här:

SL Hemsida: <a href="http://www.sl.se">www.sl.se</a>	Telefon: 08-600 10 00
SJ Hemsida: <a href="http://www.sj.se">www.sj.se</a>	Telefon: 0771-75 75 75
LT Hemsida: <a href="http://www.lanstrafiken.se">www.lanstrafiken.se</a>	Telefon: 0771-22 40 00

Koordinater: Latitud: 59.0652 Longitud: 17.6164

## Kom-ihåg inför din vistelse på Vidarkliniken

Ankomstdag: \_\_\_\_\_

Ankomsttid: \_\_\_\_\_ kl 10:00

Hemresedag: \_\_\_\_\_

### Förslag till "packlista":

- Kläder för både inom- och utomhusbruk. Ta med en lätt huvudbonad för skydd mot solljus om du kommer under sommaren.
- Kommer du under vinterhalvåret kan du behöva reflexer och ficklampa vid eventuella promenader.
- Inneskor och grövre skor/stövlar för utevistelse.
- Necessär med toalettartiklar. Använd inte starkt doftande artiklar, då många är allergiska.
- Väckarklocka/klocka (ej mobiltelefon).
- Din ordinarie medicin i originalförpackning. Tag med så att det räcker hela din vistelse.
- Eventuell patientbricka medtages och lämnas till vårdmedarbetarna vid inskrivningen.
- Eventuella hjälpmedel som du behöver, t ex rullator, tempurkudde osv.

Varmt välkommen!



## VIDARKLINIKEN

EN UNIK KOMBINATION AV SKOLMEDICIN  
OCH ANTROPOSOFISK LÄKEKONST

---

