

## Hva bør jeg ta med?

- Faste medisiner (i originalforpakning). Husk å fornye resepten(e) dine
- Toalettsaker (myggspray og solkrem)
- Liten ryggsekk
- Håndklær til bruk under trening
- Drikkeflaske og termokopp
- Vaskepulver til klesvask
- Innesko og utesko, tilpasset årstid. NB: brodder vinterstid.
- Klær til fysisk aktivitet, både inne og ute
- Sykkelbukse og -sko (hvis du har)
- Yttertøy, lue og votter/hansker, ull-undertøy
- Regntøy/vannavvisende plagg

## Blodprøver

Vi anbefaler at du tar en blodprøve hos fastlegen din før første opphold. Dette for at legen ved Viker Helse kan gjøre en metabolsk kartlegging. Blodprøven bør inneholde opplysninger om: hemoglobin, ALAT, kreatinin /eGFR, kolesterol, HDL-kolesterol, LDL-kolesterol, triglycider, jern, transferrin, ferritin, folat, B12, urinsyre (urat), glukose, HbA1c, TSH og T4 og vitamin D. Prøvene bør tas rundt 1 måned før oppmøte slik at svarene kan bringes med til Viker Helse ved oppstart.

## Smittevern

Vi har høyt fokus på smittevern. Tiltakene våre er til enhver tid basert på gjeldende retningslinjer fra Folkehelseinstituttet (FHI). Det er viktig at du ikke møter opp dersom du er syk, og har symptomer som feber, vond hals, magesmerter eller diare.

## Testing for resistente bakterier

Hvis du svarer ja på ett eller flere av punktene under, må du kontakte fastlegen din for testing av resistente bakterier (MRSA, VRE eller ESBL) i god tid før oppholdet.

Test må utføres dersom du de siste 12 måneder har:

- Vært smittet av resistente bakterier (MRSA, VRE, eller ESBL)
- Bodd i samme husstand med en person som har vært smittet av resistente bakterier
- Arbeidet som helsearbeider utenfor Norden
- Vært innlagt på sykehus eller annen helseinstitusjon utenfor Norden
- Fått omfattende undersøkelse eller behandling i helsetjeneste utenfor Norden
- Fått injeksjoner eller tannbehandling utenfor Norden
- Oppholdt deg i flyktningleir eller barnehjem utenfor Norden
- Oppholdt deg sammenhengende i mer enn 6 uker utenfor Norden og i tillegg har kronisk eksem, sår eller hudinfeksjon

## Trenger du ytterligere informasjon?

Du kan sende e-post til [ringerike@vikerhelse.no](mailto:ringerike@vikerhelse.no) (ikke-sensitiv informasjon), eller kontakte oss på telefon 232 65 320.