

Velkommen til **Plejhjemmet Hestehavehusene**



SUNDHED OG OMSORG
Aarhus Kommune

Udarbejdet, juni 2023
Vers. 1 – Opdateret 10-10-2023



Når du flytter på plejehjem, flytter dit liv, dine vaner og behov med dig. Derfor taler vi både ved indflytning og løbende om, hvem du er og hvad du ønsker, så vi sammen kan planlægge en hverdag, der passer dig.

Vi lægger vægt på, at boligen er dit hjem, hvor du, din familie og venner gør, som I plejer. Også selv om medarbejderne er der.

I denne pjece kan du læse mere om det praktiske i forbindelse med at flytte på plejehjem. Vi står naturligvis altid til rådighed, hvis der skulle være yderligere spørgsmål.

Vi glæder os til, du flytter ind og håber, at du bliver rigtig glad for at bo her.

Forstander

Annette Lock Hansen
Tlf. 41 88 41 44

Viceforstander

Helene Reimer
Tlf. 21 38 12 65

Indhold

Huset	5
Sanserne og sansestimuli	5
Livshistorie.....	6
Boligen.....	7
Husleje.....	7
Boligstøtte.....	7
Indflytning	7
Kontaktperson.....	8
Møblering.....	8
Hvad findes allerede i boligen	9
Ved indflytningen er det en god ide at medbringe	9
Hjælpemidler.....	9
Nødkald	10
Forsikring	10
Adresseændring og post.....	10
Læge.....	11
Medicin	11
Kontanter og værdigenstande	11
Personale.....	12
Mad og måltider	12
Vask af tøj.....	12
Rengøring	13
Vinduespolering.....	13
Indkøb af personlige fornødenheder	14
Dagligdagen og aktiviteter	14
Plejehjemsrådet.....	14
Frivillig.....	15
TV, radio, telefon og internet	15
Fodpleje.....	15

Frisør	16
Tandlæge.....	16
Optiker	16
Hørevejledning.....	16
Træning	16
Kørsel	16
Rygning og levende lys.....	16
Husdyr	17
Information fra andre instanser.....	17
Fremtidsfuldmagter.....	17
Behandlingstestamente	17
Opsigelse og fraflytning	18
Kontakt Hestehavehusene	19

Huset

Omkranset af Marselisborgskoven ligger Hestehavehusene i smukke og idylliske omgivelser. Plejehjemmet består af to huse med i alt 49 lejligheder samt en tredje bygning, der huser køkken og fællesrum.

Mellem de to huse ligger vores skønne have med flere hyggelige kroge, frugttræer, blomster, krydderurter og et drivhus. Her er der gode muligheder for en gåtur tæt på hjemmet.

Vores store og lyse Havestue bruger vi til fællesspisninger, musikarrangementer, fejring af højtider mv. Du har også mulighed for at booke havestuen, hvis du fx ønsker at fejre livets højtider. Vi har desuden et krearum og et wellness- og reminiscensrum, der danner ramme om mange hyggelige stunder.

Sanserne og sansestimuli

På Hestehavehusene arbejder vi målrettet med at stimulere beboernes sanser. Det kan være alt fra at holde i hånden eller give et godt kram til målrettet arbejde med sanser.

Vi ved, at berøring reducerer stresshormonet kortisol og dermed sænker stressniveauet, som giver en oplevelse af mindre angst, bekymring og uro. Ved berøring øges ens selvværd og følelsen af at være ønsket. Berøring kan løfte humøret og give energi. Når vi taler berøring, er det altid med udgangspunkt i dine behov og grænser.

Stemninger i huset har stor betydning for, om man føler sig tryk. Mange sanser bliver svækkede, når vi bliver ældre. Det kan være en oplevelse af at høre dårligere, og måske bliver ubehagelige lyde mere fremtrædende og stressende. Det kan også være en oplevelse af ikke kunne se så godt, som kan påvirke både ens færden og trivsel.

Vi har fokus på at rammerne er tilpasset de udfordringer, som man måtte have. Vi forsøger at skabe et behageligt og et roligt miljø, hvor fx morgenbrødet bliver bagt i køkkenerne på hver etage, så duften af nybagt brød vækker dig og dine naboer.

Vi har også fokus på at de lyde, du hører, skal være afstemt situationen. Musik har en gavnlig effekt på den mentale tilstand og for mange kan bl.a. klassisk musik være beroligende og hjælpe en i gang om morgen. For andre er det pop og rock, der vækker gode minder. På Hestehavehusene har sang en stor prioritet, det kan både være sang for den enkelte og fællessang, som skaber en oplevelse af glæde og samhørighed.

Vores motto er at *"sanser skal stimuleres ellers visner de hen og dør"*. Vind i håret og regndråber på huden er med til at lade os mærke, at vi er i live. Al bevægelse stimulerer vores balancesans. Vi har de dejligste udeomgivelser, og alle kan have glæde af at komme ud, uanset om man selv kan færdes eller har brug for hjælp.

Livshistorie

Når du flytter ind, vil vi spørge ind til din livshistorie. Det gør vi, fordi vi gerne vil kende dig, dine vaner og din historie. Ved at kende til det liv, du har levet frem til nu, kan vi lettere hjælpe dig med at bevare det, der giver dig glæde i hverdagen.

Når vi spørger ind til din livshistorie, er det også for at få de bedste forudsætninger for at hjælpe dig med at få stimuleret dine sanser ud fra dine behov.

Vi vil også gerne vide, hvordan du og din familie og netværk godt kan lide at være sammen, og hvad I plejer at lave sammen, så vi kan hjælpe med at sikre rammer til, at I kan fortsætte med det eller give ideer til nye aktiviteter på plejehjemmet.



Boligen

Boligerne på et plejehjem fungerer på samme måde som i en boligforening. Det betyder bl.a., at der hvert år indkaldes til møde med Bygningsafdelingen, hvor boligernes budget og regnskab gennemgås, fastsættelse af husleje og hvor andre principielle beslutninger er på dagsordenen. Som beboer kan du også bede om at få punkter på dagsordenen. Du kan invitere dine pårørende med til mødet. Du kan også ved fuldmagt give dine pårørende stemmeret.

Husleje

Husleje, el, vand og varme opkræves fra den dag, du overtager boligen (dato står på dit tilbud om bolig).

Spørgsmål om indskud, husleje, lejekontrakt m.m. kan rettes til Boligadministrationen på tlf. 89 40 66 44 mandag til onsdag kl. 9-12 og fredag 9.30-12 og på mail: boligadm@mso.aarhus.dk

Ud over den faste husleje, kan du tilkøbe forskellige servicepakker, som måltider, linned og rengøringsartikler. Prisen på servicepakkerne reguleres én gang årligt.

Nøgler til din bolig udleveres ved indflytning af husets pedel.

Boligstøtte

Du kan ansøge om boligstøtte digitalt på borger.dk. Hvis du ikke kan det, skal du kontakte Borgerservice på tlf. 89 40 22 22, som kan fritage dig fra at ansøge digitalt.

Det er Udbetaling Danmark, der udbetaler boligstøtte til dig. Har du spørgsmål om boligstøtte, kan Udbetaling Danmark hjælpe dig.

Indflytning

For at hilse på dig inden du flytter ind og give dig og dine pårørende den bedste oplevelse af flytningen, tilstræber vi at besøge dig inden du flytter ind.

Senest 14 dage efter indflytning skal der udfyldes en fejl- og mangelliste, som afleveres til pedellen.

På indflytningsdagen vil en medarbejder fra plejehjemmet modtage dig og dine pårørende. Du vil blive vist rundt i huset, vejledt om forskellige forhold, og få mulighed for at få besvaret eventuelle spørgsmål.

Efter cirka to uger, afholdes der indflytningssamtale, hvor vi sammen vil drøfte dine ønsker og behov.

Derefter vil vi aftale samtaler efter behov, og du eller dine pårørende er altid velkommen til at kontakte plejehjemmets medarbejdere eller ledelse.

Kontaktperson

En af plejehjemmets faste medarbejdere vil blive din kontaktperson. Kontaktpersonen har det overordnede ansvar for din hverdag på plejehjemmet.

Du bedes vælge en primær kontakt fra din familie eller dit netværk, som vi vil kunne henvende os til ved behov og efter aftale med dig. Det kan omhandle praktiske ting som hjælp til indkøb, betaling af regninger med videre. Det kan også omhandle samtykke til behandling, hvis du ikke selv kan give samtykke.

Derfor er det vigtigt, at vi får besked, hvis der sker ændringer i din primære kontaktpersons kontaktoplysninger.

Møblering

Det er dig som lejer, eventuelt med hjælp fra din familie og netværk, der står for møblering, ophængning af gardiner, lamper, billeder og lignende.

I forbindelse med møblering af lejligheden vil det være hensigtsmæssigt at:

- Der er et godt loftsllys og anden belysning i lejligheden, så du kan færdes sikkert og personalets arbejde kan foregå forsvarligt.
- Alle ledninger er fastgjorte, så der ikke er risiko for fald.

- Der altid er ekstra elpærer indkøbt.
- Undgå overmøblering. Vi ved, det er svært at skille sig af med kendte møbler, men både du og personalet skal kunne komme sikkert rundt i lejligheden
- Løse tæpper anbefales ikke på grund af faldrisiko
- Hvis der lægges tæpper på, skal du være opmærksom på, at det kan blive nødvendigt at fjerne eventuelle tæpper, hvis der bliver behov for det, fx ved brug af kørestol eller lift

Det kan blive nødvendigt at ommøblere lejligheden, så der kan anvendes hjælpemidler, hvis dit funktionsniveau falder og du har brug for hjælp til forflytning, kørestol, rollator og lignende.

Hvad findes allerede i boligen

I boligen findes:

- Garderobeskabe
- Tekøkken med eget køleskab

Ved indflytningen er det en god ide at medbringe

- Tandkrus – gerne 2 sk.
- Personlige artikler (neglesaks, hårbørste/kam, barbermaskine/skraber, plaster, termometer, cremer mv.)
- Dyne og pude
- Det er muligt at leje lagen og sengelinned, men du er også velkommen til at medbringe dit eget

Hjælpemidler

Har du hjælpemidler fra Aarhus Kommune i din nuværende bolig, skal du sørge for at flytte dem med i dit nye hjem – med undtagelse af plejeseng.

Bruger du plejeseng, hjælper vi med at bestille en ny, som står klar, når du flytter ind.

Hvis du er kørestolsbruger, gør vi opmærksom på, at det er dine pårørende, der skal hjælpe dig med at få hjulene lappet ved behov. I kan eventuelt få hjælp hos den lokale cykelhandler.

Nødkald

Der er installeret et nødkald i din bolig. Et nødkald er et elektronisk apparat, der gør det muligt for dig at tilkalde akut hjælp, hvis du pludselig får behov for det.

Ved indflytning taler vi om, hvordan et nødkald må bruges.

Forsikring

Aarhus Kommune har tegnet en fælles brandforsikring for bygningerne. Du skal selv sørge for indbo-/tyveri-/ og ansvarsforsikring, hvis du vil have det.

Alt i boligen opbevares på eget ansvar.

Adresseændring og post

Der skal melde flytning senest fem dage efter flytning. Det kan gøres via borger.dk eller telefonisk til Borgerservice på 89 40 22 22.

Hver bolig har selvstændig postadresse og en postkasse. Medmindre der laves andre aftaler, tømmes postkassen af dig eller dine pårørende.

Din nye adresse er:

Dit navn

Hestehavevej 6 (og lejlighedsnummer).

8270 Højbjerg

Læge

På plejehjemmet har vi en fasttilknyttet læge. Lægen kender plejehjemmet godt og har et tæt samarbejde med plejehjemmets medarbejdere.

Hestehavehusene har 'Familielægen Højbjerg' tilknyttet som plejehjemslæge.

Ved indflytning kan du gratis skifte over til plejehjemmets læge. Du kan også vælge at beholde din gamle læge.

Som udgangspunkt er det dig og dine pårørende, der sørger for transport til og fra planlagte besøg hos læge/på hospitalet.

Medicin

Sammen med sygeplejersken finder vi ud af en god løsning for at håndtere din medicin.

Vi gør opmærksom på, at medarbejderne kun må administrere medicin, som er ordineret af læger (egen læge/hospital/speciallæger). Hvis der ordineres medicin fra andre fx fra tandlægen, så skal der foreligge en skriftlig ordination herpå.

Har du behov for at få bragt medicin uden for apotekets almindelige åbningstid, kan det leveres med taxa, som du skal betale kontant. Alternativt kan du aftale med dine pårørende, at de kan afhente og levere den akutte medicin.

- Ønsker du at få hjælp til medicindosering, skal du medbringe doseringsæsker til 14 dage (de store), som kan købes på apoteket.

Kontanter og værdigenstande

Vi anbefaler, at du ikke har større kontantbeløb liggende i din bolig. Kommunen har ikke en forsikring, der dækker bortkomst af værdigenstande og kontanter.

Personale

Medarbejderne på plejehjemmet er sosu-hjælpere, sosu-assistenten, ernæringsassistenter, sygeplejersker, fysioterapeuter, ergoterapeuter og en pedel. Du vil også møde ufaglærte medarbejdere, som særligt hjælper i weekender og ferier.

Der er flest medarbejdere på arbejde mellem kl. 8-15. Om eftermiddagen, aftenen og natten er der færre medarbejdere på arbejde, men vi er her altid.

Plejehjemmet er uddannelsessted for sundhedspersonale, hvilket betyder, at vi i perioder har elever og studerende i praktik samt personer i jobtræning med videre.

Mad og måltider

Du har mulighed for at købe forplejningspakken, som indeholder alle måltider og drikkevarer i løbet af dagen. Pakken indeholder ikke drikkevarer såsom vin, øl og sodavand i hverdagen.

Der er en fast pris for fuld forplejning, som reguleres årligt. Beløbet dækker indkøb af fødevarer, løn til køkkenpersonale samt andre remedier relateret til køkkenet. Det er ikke muligt at fravælge enkelte måltider i forplejningspakken og dermed få reduceret i prisen.

Det er op til dig, om du vil spise dine måltider i den fælles stue, i din egen lejlighed alene eller sammen med dine gæster.

Dine gæster er meget velkomne til at spise med sammen med dig. Maden skal bestilles 7 dage før hos en medarbejder, som også kan oplyse om priser og betaling. Dine gæster må også gerne medbringe egen mad, som I kan spise i din bolig.

Vask af tøj

Aftaler omkring vask af dit tøj, laver vi sammen med dig ved indflytning. Aftalerne kan selvfølgelig ændres efter behov.

Vi har eget vaskeri, hvor dit tøj bliver vasket. Ved indflytning er det en god ide at dit tøj, dyne, pude og evt. linned og håndklæder mærkes med dit navn.

Du skal medbringe 2 vaskeposer, som kan bruges til undertøj og strømper.

Uld-, silke eller andet tøj, som kræver speciel vask skal vaskes af pårørende eller sendes til rens på din regning. Vi aftaler ved indflytning, hvordan vi koordinerer dette.

Rengøring

Måske kan og vil du gerne selv gøre rent, måske kan vi gøre det sammen med dig. Vi laver aftaler, som passer til dig.

Er det nødvendigt, at personale varetager den fulde opgave, vil du blive visiteret til rengøring. Der vil som udgangspunkt blive gjort rent hver 2. uge. Rengøringen består af støvsugning, gulvvask, rengøring af bad/toilet, tørre støv af (vandrette flader i nåhøjde), skift af sengetøj, rengøring af hårde hvidevarer og rengøring af hjælpemidler

Du kan tilkøbe den del i serviceaftalen som omfatter rengøring, der bl.a. indeholder rengøringsklude, rengøringsmidler, plastikposer, toiletpapir/køkkenrulle/skumvaskeklude, flydende håndsæbe og håndsprit til dispenser.

Uden tilkøb, skal du selv indkøbe remedierne til brug for rengøring, herunder være opmærksom på, at alle rengøringsmidler skal opfylde gældende krav i arbejdsmiljølovgivningen.

Hvis du ønsker at få gjort rent oftere, opfordrer vi dig til at bestille hjælp fra et rengøringsfirma eller bede om hjælp i dit netværk. Det er muligt at låne støvsuger og rengøringsvogn.

Vinduespolering

Foretages 6 gange om året udvendigt og 4 gange om året indvendigt. Poleringen udføres af et privat firma.

Indkøb af personlige fornødenheder

Som udgangspunkt løser du og dine pårørende selv praktiske opgaver som for eksempel at købe nyt tøj og sørge for, at der er shampoo, tandpasta og din yndlingschokolade i skabet.

Dagligdagen og aktiviteter

På plejehjemmet foregår mange forskellige aktiviteter, både dagligt, ugentligt og årstidsbestemt. Medarbejderne vil sammen med dig finde ud af, hvordan du får en god hverdag. Vi vil altid orientere dig om arrangementer og spørge dig, hvad du har lyst til at deltage i.

Medarbejdernes arbejdskraft vil i stort omfang gå til pleje og omsorg. Derfor vil du også kunne møde frivillige til aktiviteterne på plejehjemmet.

Vi håber, at din familie og netværk mærker, at de er meget velkomne på plejehjemmet. Der er mange muligheder for at deltage i livet på plejehjemmet, hvis du og dine pårørende har lyst til det.

Det er en stor hjælp for os, når pårørende giver en hånd med, når vi holder arrangementer som fx julefrokost eller sommerfest. I dagligdagen kan det også være, at dine pårørende har lyst til at samle puslespil, spille guitar, klippe julepynt, læse højt af avisen/en bog eller strikke i fællesrummet sammen med dig og andre beboere. At pårørende på forskelligvis deltager på plejehjemmet, giver liv, som både beboere og medarbejdere har glæde af.

Du og dine pårørende er altid velkomne til at sige til, hvis I har gode idéer til aktiviteter og arrangementer eller har noget, I gerne vil vende med os.

Når du har haft besøg i din bolig, er det de besøgende, der hjælper med oprydning og opvask af brugt service. Efter fælles arrangementer, hjælpes vi ad med at rydde op.

Plejhjemsrådet

Langt de fleste plejehjem har tilknyttet et plejhjemsråd bestående af beboere og pårørende. Plejhjemsrådet mødes cirka fire gange årligt. Rådet kan blandt andet drøfte det gode samarbejde,

resultater af tilsyn, måltider, status på budget og rekruttering med mere. Rådsmedlemmer kan også indgå i ansættelsesudvalget ved ansættelse af ledelse på plejehjemmet. Nogle plejehjem har også en afdelingsbestyrelse, der repræsenterer beboerne i spørgsmål omkring driftsbudget, vedligehold m.v.

Du er altid velkommen til at spørge ledelsen på plejehjemmet om dine muligheder for at engagere dig.

Frivillig

Måske har dine pårørende lyst til at blive frivillig og være med til at skabe aktiviteter på plejehjemmet.

At være frivillig behøver ikke være en fast ting. Vi er taknemmelige for hjælp, uanset om det er for et par timer, en gang om ugen, måneden eller året. Nogle plejehjem har et aktivitetsudvalg, hvor frivillige kan bidrage til at planlægge og udføre aktiviteter og arrangementer. Se mere på **frivillig.aarhus.dk** eller tal med ledelsen på plejehjemmet.

TV, radio, telefon og internet

Der er fællesantenne i huset. Al henvendelse vedr. eventuelle tilkøb, flytning med videre, skal ske direkte til YouSee på tlf. 70 70 34 48.

Der er telefonstik i boligen, så du kan bibeholde din fastnettelefon. Du skal selv sørge for flytning heraf. Vi kan vejlede om dette ved indflytning.

Der er mulighed for opkobling til internet. Du skal selv kontakte ønsket udbyder.

Fodpleje

Hvis du har problemfrie fødder, er fodpleje en del af plejen. Ved visse sygdomme yder det offentlige tilskud til behandling hos en autoriseret fodterapeut efter henvisning fra læge.

Der kommer en fast fodplejer i huset, som du kan bruge. Du kan også benytte dig af din egen fodplejer, hvor du selv skal sørge for ledsagelse og transport.

Frisør

Der kommer en fast frisør på plejehjemmet. Du kan også benytte din egen frisør, hvor du selv skal sørge for ledsagelse og transport.

Tandlæge

Du kan beholde din egen tandlæge.

Hvis du har svært ved at komme til egen tandlæge, kan du tale med plejehjemmet om mulighed for at blive visiteret til omsorgstandpleje.

Optiker

Der er ikke en fast optiker tilknyttet plejehjemmet. En del optikere laver hjemmebesøg.

Hørevejledning

Din kontaktperson kan vejlede dig eller kontakte kommunens hørevejledning.

Træning

Ud fra en individuel vurdering kan du visiteres til træning. Træning foregår både i grupper og individuelt på plejehjemmet.

Kørsel

Nogle pensionister er berettiget til kørselsordning. Man visiteres til dette af en borgerkonsulent. Spørg din kontaktperson om mulighederne.

Rygning og levende lys

På plejehjemmet er vi optagede af brandforebyggende tiltag og vores medarbejderne deltager i jævnlige brandøvelser.

Beboere og besøgende må ryge i egen bolig. Døren til fællesarealer skal være lukket og der skal luftes ud inden personalet kan hjælpe dig.

Alle fælles arealer er røgfri områder.

Hvis du ryger, anbefaler vi, at du anskaffer dig brandhæmmende udstyr. Vi kan hjælpe med at finde ud af, hvad du har brug for, og hvordan du kan anskaffe dig det.

På grund af brandfare opfordrer vi til at hygge med levende lys i boligerne overgår til hygge med LED "stearinlys".

Husdyr

Det er ikke tilladt at holde husdyr på Hestehavehusene.

Dine besøgende er velkommen til at tage dyr med på besøg.

Information fra andre instanser

Vi kan ikke tilgå din post eller digital post. Det er derfor vigtigt, at du eller dine pårørende giver personalet besked, hvis du modtager post omkring behandlinger, indkaldelse til undersøgelser eller lignende.

Fremtidsfuldmagter

En fremtidsfuldmagt er en fuldmagt, som kan sættes i kraft en gang i fremtiden, hvis du bliver syg, svækket eller mister evnen til selv at tage vare på dine økonomiske eller personlige forhold. Du kan give fremtidsfuldmagt til en eller flere personer, som du selv udpeger.

Du kan læse mere om fremtidsfuldmager på

www.borger.dk/samfund-og-rettigheder/fuldmagter/fremtidsfuldmagt

Behandlingstestamente

Et behandlingstestamente er en udvidelse af det hidtidige livstestamente og træder efter oprettelse i kraft, hvis du ikke længere selv er i stand til at tage stilling til din behandling.

I et behandlingstestamente kan du fravælge livsforlængende behandling, herunder genoplivning ved hjertestop i tre situationer. Du kan også tage stilling til, om du vil fravælge behandling med tvang for en fysisk sygdom i en situation, hvor du ikke længere er i stand til at tage vare på dig selv.

Du kan oprette og ændre et behandlingstestamente elektronisk på www.sundhed.dk

Opsigelse og fraflytning

Opsiges lejemålet på grund af fraflytning til anden bolig, skal der skrives til Boligadministrationen på mail:

boligadm@mso.aarhus.dk

Ved dødsfald vil plejehjemmet opsige lejemålet.

Lejligheden skal afleveres i rengjort stand. Efter fraflytning synes boligen sammen med dine pårørende. Udgift til istandsættelse af boligen fratrækkes dit indskud. Istandsættelsen foretages af et kommunalt godkendt firma.

Med denne pjece håber vi at have besvaret
nogle af dine spørgsmål.

Endnu engang velkommen til Plejehjemmet Hestehavehusene.

Forstander

Annette Lock Hansen

Tlf.41 88 41 44

Mail: anloha@aarhus.dk

Viceforstander

Helene Reimer

Tlf. 21 38 12 65

Mail: rhew@aarhus.dk

Kontakt Hestehavehusene

Hus 1

Stuen, kl. 7-23: 29 20 45 43

1. sal, kl. 7-23: 29 20 45 44

2.sal, kl. 7-23: 29 20 45 45

Nattevagt: 41 85 54 42

Hus 2

Stuen, kl. 7-23: Tlf. 29 20 45 52

1. sal, kl. 7-23: Tlf. 29 20 45 53

2.sal, kl. 7-23: Tlf. 29 20 45 54

Nattevagt: 41 85 54 42