

# Forberedelse før indflytning

## Hjemmebesøg

Du tilbydes et hjemmebesøg fra plejecentret, inden indflytning, hvor dine pårørende er meget velkomne til at deltage. På hjemmebesøget planlægger vi indflytningen ud fra dine ønsker og behov. Det betyder, at du gerne skal være tryk ved at vide, hvordan det skal foregå og hvem der tager imod dig. Plejecentret vil her meget gerne tale med dig om dine forventninger til livet i en plejebolig. Ved indflytningssamtalen deltager din kontaktperson, samt oftest enten afdelingsleder eller en sygeplejerske.

## Indflytningssamtale

Inden for 14 dage efter din indflytning, vil personalet følge op på hvordan indflytningen er gået. I denne sammenhæng taler vi også med dig og evt. dine pårørende om dine forventninger til os og dine ønsker til hverdagen. Inden for de første 6 uger følger vi igen op på indflytningssamtalen for at høre, om du er tilfreds med dit liv på vores plejecenter og om der er brug for nogle justeringer af den tildelte pleje. Vi vil gennemgå nedenstående emner under indflytningssamtalen.

## Døgnrytmeplan

I samarbejde med dig og evt. pårørende vil sygeplejerske, ergoterapeut samt din kontaktperson udarbejde en døgnrytmeplan, så dine ønsker og behov i videst muligt omfang tilgodeses, og at du kan fortsætte med at gøre de ting, du selv kan.

## Livshistorie

For at kunne yde den bedst mulige pleje, er det meget vigtigt for personalet at få viden om det liv, som du har levet hidtil. Du bestemmer selvfølgelig selv, hvilke oplysninger du synes, er relevante for os.

## Aktivitet og træning

Der vil være fokus på dine daglige aktiviteter, og hvilke træningsmuligheder der vil være en mulighed for dig i hverdagen på plejecentret. Plejepersonalet vil støtte og vejlede dig og dine pårørende i, hvilke daglige praktiske opgaver du med fordel selv kan udføre, og hvad du som udgangspunkt skal have støtte til.

## Hjælpemidler

Alle hjælpemidler, som du skal benytte efter indflytning i plejebolig, skal medbringes ved indflytningen, og betragtes som dit inventar. Du skal selv sørge for at flytte hjælpemidlerne.

Opstår der behov for andre hjælpemidler eller problemer med eksisterende hjælpemidler efter indflytning, skal du henvende sig til terapeuterne på plejecentret. Hvis der opstår behov for bleer, skal plejecentrets kontinenssygeplejerske kontaktes (se bilag.)

## Sygepleje

Sygeplejersker og SOSU-assistenten yder sygepleje som f.eks. medicindosering, lægekontakt, sondeernæring, sårpleje, kateterpleje. Disse sygeplejersker vil lave en aftale med dig og evt. dine pårørende hvor der vurderes, hvad du har brug for.

Sygeplejeartikler som bleer, stiklagener, forbindinger, katetre og kateterposer leveres gratis efter en individuel vurdering (jvf. Lov om social service § 97).

## Har du husket

- At melde flytning til folkeregister
- At søge boligstøtte
- At ændre postadresse på diverse abonnementer og lignende.
- At informere os om, hvis du er medlem af Danmark"
- At søge tilskud til fodplejen

# Indflytning i en plejebolig

## Vilkår for lejemålet

Når du flytter ind i en plejebolig, gælder de samme regler for vedligehold af lejemålet som i alle andre lejeboliger. Det betyder blandt andet, at du selv, eventuelt sammen med dine pårørende, skal kontakte boligselskabet, hvis der opstår problemer omkring lejemålet. Det kan være vedrørende el, stoppede afløb, dryppende vandhaner og lignende. Du skal også selv stå for indretningen af din nye plejebolig, dvs. opsætning af lamper, installering af fjernsyn, telefon og internet samt montering af løse ledninger. Udgifter til kørsel i forbindelse med indflytning på plejecentret, skal du også selv afholde.

## Sengetøj

Du skal selv medbringe puder, dyner og sengetæppe, som skal kunne vaskes i vaskemaskine. Medbring gerne 2 dyner, således at der er en ekstra dyne at skifte med. Sengelinned og håndklæder er inkluderet i servicepakken (se side 17). Hvis du ønsker at bruge eget linned og egne håndklæder, skal du og dine pårørende selv sørge for, at det bliver vasket.

Egne dyner og puder skal mærkes med bolignummer og navn. Mærkning udføres af dig selv eller dine pårørende. Du kan få mærkater hos os og låne en varmemaskine.



## Boligens indretning

Det er vigtigt, at du indretter dig med egne kendte møbler og ting. Hvis du har haft en hyggeklub eller en bestemt ynglingsstol, er det en rigtig god idé at medbringe den.

Af hensyn til medarbejdernes arbejdsmiljø, skal du være opmærksom på nogle ting, når du indretter din bolig. Du får fx en ny seng, som har nogle hæve og sænke funktioner. Det er vigtigt at tænke på at boligen ikke skal have for mange tunge møbler, da der skal være plads til at bevæge sig rundt med hjælpemidler. Af samme årsag, fraråder vi også gulvtæpper. Personalet vejleder gerne om den mest hensigtsmæssige indretning af boligen. Alle boliger får udleveret et nødkald, som besvares af personalet.

## Boligbetaling / Husleje

Du betaler husleje, varme og el til enten DAB, KAB eller Lyngby-Taarbæk Kommunes ejendomskontor. Du kan søge om boligstøtte ved kommunen. Betaling for Servicepakken opkræves en gang om måneden forud via Betalingsservice (PBS). Servicepakken betales fra og med indflytningdagen. Tilmeldingen til PBS kan enten ske ved hjælp af din NemID på plejecentrets hjemmeside, eller via din bank.

## Indboforsikring

Vi anbefaler, at du tegner/bevarer indboforsikringen, da indbo kun er dækket af kommunens forsikring, hvis der sker større skader, f.eks. vand- og brandskader.

Du skal selv bede dit forsikringselskab om den særlige plejehjems forsikring, der dækker tyveri, selv om døren til boligen har stået åben. Du skal være opmærksom på, at særligt værdifuldt indbo ikke er omfattet af forsikringen.

## Pension

Udbetaling af din pension fortsætter uændret efter indflytning i plejebolig, mens bistands- og plejetillæg bortfalder måneden efter indflytning. Du er berettiget til evt. personlige tillæg på lige vilkår med pensionister i eget hjem. Personlige tillæg kan efter ansøgning ydes til folke- og førtidspensionister, hvis økonomiske forhold er særligt vanskelige.

Hvis du har spørgsmål til din pensionsudbetaling, skal du kontakte Udbetaling Danmark. Ved akutte ændringer i din økonomi, skal du kontakte kommunen på telefonnummer 45 97 30 00.

# At bo på plejecenter

## Velkommen

til din nye bolig. Du står over for et nyt kapitel i dit liv, hvilket der kan være mange følelser og praktiske forhold forbundet med. Hverdagen skal indrettes på en anden måde, og helt nye omgivelser, rammer og mennesker vil fra nu af blive en del af din hverdag. For mange kan det være en livsforandrende situation, som kræver tid at vænne sig til, men for langt de fleste vil et 'farvel' til det gammelkendte heldigvis betyde et 'goddag' til nye muligheder.

## Ny på plejecenter

Ved indflytning vil personalet hjælpe dig. Vi taler sammen om den første tid, og hvad der skal til, for at du kan føle dig godt tilpas i de nye rammer. Dine pårørende kan være et vigtigt bindeled mellem det tidligere og fremtidige liv på plejecenteret. Personalet vil være klar til at hjælpe dig, så du kan føle dig tryk i forbindelse med indflytning på plejecentret. Pårørende er altid velkomne. De kan besøge dig og være en aktiv del af hverdagen som hidtil. Plejecentret har åbent døgnet rundt.

## Hverdagen

Afdelingens plejepersonale vil være omkring dig dagligt. I weekender og ferier vil du opleve at der også er afløsere for det faste personale på afdelingen. Personalegruppen er mangfoldig med forskellige køn, alder, uddannelse og etnicitet.

Personalet glæder sig til at lære dig og din pårørende at kende og vil derfor opfordre jer til at skrive din livshistorie. På den måde får personalet fra begyndelsen et større indblik i, hvem du er, og hvad der er vigtigt for dig.

Du bliver som beboer en del af et fællesskab sammen med andre ældre i forskellige livssituationer. Du bestemmer selv, hvor meget du har lyst til at være en del af dette fællesskab. Vi mennesker er forskellige, men langt de fleste trives bedst i samvær med andre. Sammen med dig vil vi finde ud af, hvad der fungerer bedst for dig.

Din hverdag på plejecentret kommer til at bestå af forskellige aktiviteter: de praktiske, dvs. hjælp til at komme i tøjet, hjælp til personlig pleje, tandbørstning, barbering mv. Du har også mulighed for at deltage i centrets aktiviteter sammen med de andre beboere, fx fællesspisning, sang, gudstjeneste og gymnastik som du kan vælge til og fra - alt efter dine interesser. Personalet vil altid opfordre dig til at deltage i aktiviteterne, fordi det er godt at holde sig i gang, fysisk som mentalt, men igen - det er dig, der bestemmer.

## Kontaktperson

Du får en kontaktperson på plejecentret, som dine pårørende har mulighed for at kontakte.

# Servicepakken

på plejecentret indeholder

- Alle dagens måltider
- Sociale aktiviteter
- Omsorgstandpleje
- Rengøring
- Vinduespudsning
- Vask og leje af linned mv.
- Vask af eget tøj
- Toiletartikler



# Måltiderne

Den Kommunale Madservice (DKM) tilbyder mad lavet fra bunden i lokale køkkener. Maden tilberedes med udgangspunkt i årstidens råvarer og så tæt på serveringstidspunktet som muligt. Døgnforplejningen skal drøftes ved indflytningssamtalen og din kontaktperson vil løbende følge op på dine ønsker. Du kan vælge mellem et udvalg af produkter. Dine valg bliver noteret (i det elektroniske dokumentationssystem), så personalet kender dine ønsker. Forplejning er inkluderet i "servicepakken". Priser for døgnforplejningen samt regler for af- og tilmelding (se vedlagt bilag).

## Ugens måltider

DKM laver en menuplan for én uge ad gangen, så der altid er mulighed for at få sæsonens gode råvarer. Ugens menuplan finder du på din afdeling eller centrets hjemmeside. Vi hører meget gerne, hvis du har ønsker til menuen.

## Særligt tilbud til småt spisende

Er du småtspisende og har svært ved at holde vægten, så tilbyder DKM berigede mellemmåltider. Du er kandidat til at få de berigede mellemmåltider når du er blevet ernæringsvurderet af personalet på afdelingen. Snak med personalet eller køkkenet om, hvad der er muligt.

## Fødselsdage

Til din fødselsdag kan du ønske menu til dagens varme ret. Køkkenet skal have besked senest onsdag i ugen forinden fødselsdagen.

## Gæster

Hvis du får gæster vil vi gerne hjælpe med maden. Dine gæster kan spise med til dagens måltider enten i din bolig, caféen eller i spisestuen på afdelingen, afhængig af hvad I har lyst til, og hvor der er plads.

DKM kan også lave noget særligt til dig og dine gæster. Det kan være alt fra fødselsdagslagkage, smørrebrød og aftensmad. Tag kontakt til køkkenet, så vi kan tale om dine ønsker, og hvilke muligheder der er.

Tilmelding af mad til dine gæster skal ske senest tre hverdage før planlagt servering.

Betaling af måltiderne aftales nærmere med køkkenet.

# Medicindosering og opbevaring

Opbevaring og udlevering af medicin sker i henhold til aftale med din egen læge samt plejecentrets sygeplejersker. Får du dosispakket medicin på apoteket, fortsætter denne ordning på plejecentret. Hvis du ikke har nogen aftale om dosispakning af medicinen, foreslår vi, at en sådan aftale udarbejdes i samarbejde med din praktiserende læge. Sygeplejerskerne kan orientere dig mere om dette.

Når du flytter ind skal du medbringe medicin i doseringsæsker til to uger. Du kan købe doseringsæsker på nogle af plejecentrene, spørg personalet. Ønsker du selv at administrere din medicinen, kan du tale med sygeplejersken om det. Plejecentrene har indgået aftale med Lyngby Svane Apotek og Virum Apotek om levering af medicin, vi henstiller derfor til at du benytter dig af disse. Du skal selv betale direkte til apoteket for medicinen samt levering. Vi anbefaler derfor, at du får oprettet en aftale via Betalingsservice.





# Aktivitet og frivillighed

## Terapeuter på plejecentrene

Vi har tilknyttet faste ergo- og fysioterapeuter fra Trænings- og Rehabiliteringscentret, som kommer på alle kommunens plejecentre. I samarbejde med dig og personalet udarbejder terapeuten en træningsplan, i forbindelse med din indflytning. Terapeuten vurderer hjælpemiddelbehov og sørger derudover for bestilling af disse. De varetager genoptræning af borgere, og har typisk et par holdaktiviteter hver uge med henblik på at borgerne får rørt sig.

## Musikterapeuterne

Vi har også glæde af kommunens musikterapeuter. De har nogle enkelte individuelle musikterapi-forløb og enkelte små-grupper på plejecentret. Desuden vejleder de personalet i at bruge musikken som værktøj både i plejesituationer og som aktivitet. Derfor har vi musikvogne på afdelingerne, som både kan bruges finde anvendelse hos den enkelte beboer og i fælles arealer. Musikterapeuterne kan også tilkaldes i den sidste tid mhp en fin og værdig afslutning på livet. Da vi kun har musikterapeuten ganske få timer om ugen, prioriterer sygeplejerskerne sammen med musikterapeuterne, hvem der kan tilbydes musikterapi.

## Aktiviteter på plejecentret

Vi har mange slags aktiviteter. Der er de helt nære og dagligdags, hvor personalet forsøger at inddrage dig og øvrige beboere i dagligdags opgaver efter formåen. Der er daglige spontane gå-ture, spil i dagligstuen og musiklytning som eksempler. Der er de planlagte aktiviteter som stolegymnastik, busture, koncerter i caféen, erindringsdans, banko, markering af højtider og meget mere. Alle disse aktiviteter og arrangementer løftes af plejepersonale, aktivitetsmedarbejdere, terapeuter og frivillige. Du kan holde dig orienteret om aktiviteter og arrangementer både i vores husavis og på vores hjemmeside.

## Frivillighed på plejecentret

Vi har stor glæde af at have frivillige tilknyttet plejecentret. Som frivillig bidrager man til at øge livskvaliteten for beboerne. Vi har f.eks. frivillige, som er besøgsven for en person eller kommer fast på en afdeling, vi har cykelpiloter, der sørger for at beboerne kan få en cykeltur i lokalområdet, vi har nogle, der går ture med beboerne, og nogle der hjælper til ved større arrangementer. Mulighederne er mange. Ønsker du at blive frivillig – eller kender nogle, der gør, så henvend dig venligst på telefon 22 22 68 13 eller pr mail: [frivillig-hos-aeldre@ltk.dk](mailto:frivillig-hos-aeldre@ltk.dk)

# Diverse informationer

## Aktiviteter

Du har mulighed for at deltage i plejecenterets aktiviteter, der løbende tilbydes. (For mere information se plejecentrets hjemmeside.) Du betaler et fast månedligt beløb for at deltage i de valgfrie sociale aktiviteter.

## Aviser

Plejecentret modtager hver uge lokalavisen "Det Grønne Område". Hvis du abonnerer på en avis, vil den blive afleveret i din postkasse ved indgangen til plejecentret sammen med din øvrige post.

## Bank

Plejecentret har ikke særskilt kontakt med noget pengeinstitut og kan derfor ikke tilbyde nogen service i denne forbindelse.

## Beklædning / tøjvask

Du skal selv sørge for indkøb af alt personligt tøj og fodtøj. Dit eget tøj skal mærkes med bolignum-mer. Det anbefales at du har fastsiddende skridsikre hjemmesko. Hvis dit tøj vaskes af personalet på plejecentret, betales det over servicepakken og vaskes på 40 og 60 grader. Hvis dit tøj ikke kan tåle at blive vasket i almindelig fin- eller kogevaske, skal du eller dine pårørende bringe til renseri. Tøj og vask er på egen risiko/erstatning.

## Bibliotek

Det er muligt via kommunens bibliotek at låne bøger, lydbøger og musikbånd. Bestilling af bøger kan aftales på tlf. 45 97 37 00. Personalet kan være behjælpelig med kontakten.

## Fodpleje

Der er en privatpraktiserende fodterapeut tilknyttet plejecentret. Behandling aftales med fodterapeuten og kan foregå i egen bolig. Der betales for behandlingerne over den månedlige regning eller kontant. Offentligt tilskud til behandlingen søges efter de sædvanlige regler. Hvis du ønsker at få fodpleje "ude i byen", skal du selv dække transportudgifter. Fodterapeuten kan mod betaling også klippe dine fingernegle, hvis du lider af diabetes.

## Fodring af fugle

På grund af risikoen for at tiltrække rotter og andre gnavnere, er det forbudt at fodre fugle eller andre dyr på arealet omkring bygningen.

## Frisør

Der er frisør på centret. Enten vil der være en frisør på stedet ellers er der tilknyttet en udefra. Tid aftales med frisøren og klipningen kan foregå i egen bolig.

## Kioskvarer

Hvis du har lyst, kan du eller dine pårørende tegne abonnement hos diverse bladforhandlere. Du kan også aftale, med diverse supermarkeder om udbringning af varer. Der afregnes direkte med bladforhandler eller supermarked.

## Kørsel

I forbindelse med undersøgelse og behandling hos nærmeste speciallæge, vil personalet i afdelingerne være behjælpelige med at kontakte Borgerservice for evt. at få dækket transportudgifterne. Hvis du af helbredsmæssige årsager er forhindret i at anvende offentlige transportmidler, er der mulighed for bevilling af HT handicapkørsel via de sagsbehandlende ergoterapeuter. Plejecentret råder over en mindre bus, som bruges af personalet til ture med beboerne. Bussen må af forsikringsmæssige hensyn ikke udlånes til andre.

## Tandpleje

Du kan tilmelde dig omsorgstandpleje på plejecentret (se servicepakken).

## Wi-Fi

For at du kan logge på Lyngby-Taarbæk Kommunes gratis WIFI-løsning LTKAIR, skal du gøre følgende: Skriv dit mobilnummer i den lille boks, der kommer frem, når du går på internettet. Herefter modtager du en kode via SMS, som du skal indtaste for at få adgang. Dette skal fornyes dagligt.



