



Oslo

Sykehjemsetaten



Foto: Magnus Ross

# Velkommen til oss

– Om å flytte fra hjem til sykehjem



Nikolai Kobets Freund / Oslo kommune

## Velkommen!

Du som leser denne informasjonen, har trolig fått tilbud om plass ved et av Oslo kommunes sykehjem. Tilbudet er for deg som ikke lenger kan bo hjemme og som har behov for et permanent botilbud med pleie og omsorg.

Med denne brosjyren ønsker vi å gi deg den viktigste informasjonen du trenger i forkant av og under innflytting slik at du og dine pårørende får en god start i det nye hjemmet ditt.

# Om oss som skal hjelpe deg

## Livsutfoldelse i trygge omgivelser

Å flytte på sykehjem er for de fleste en stor endring i livet.

Sykehjemmet skal legge til rette for en god omsorg som sikrer deg et verdig og meningsfylt liv. Alle skal møtes med kunnskap, respekt og omsorg, uavhengig av kjønn, seksualitet, tro og bakgrunn.

Vi er opptatt av at du i størst mulig grad skal kunne leve livet ditt som du har gjort før. Det betyr å gjøre det du mestrer selv og få et tilrettelagt tilbud som gir deg et godt hverdagsliv.

### Innredning av ditt rom

Du er velkommen til å ta med deg private eiendeler for å innrede eget rom. Møbler og bilder fra ditt eget hjem kan gi gode minner og skape trivsel for deg.



Vi anbefaler at du/dere ser rommet før innredningen starter. En seng og et nattbord er en del av det faste inventaret. Ta kontakt med ditt lokale sykehjem for å se rommet.

Denne brosjyren gir deg gode råd på hvordan du kan innrede ditt eget rom, se [innredning\\_digitalt.pdf](#)



### Pleie og omsorg

Sykehjemmet skal sikre god og forsvarlig medisinsk behandling, riktig ernæring, pleie og en verdig omsorg.

På sykehjemmet møter du helsefagarbeidere, sykepleiere, assistenter, ergoterapeuter, fysioterapeuter, leger og flere andre yrkesgrupper.

Du har rett til gratis tannbehandling fra tannhelsetjenesten i Oslo kommune, dersom du har fått helsetjenester fra kommunen i mer enn tre måneder. Ønsker du behandling hos en privat tannlege betaler du for dette selv.

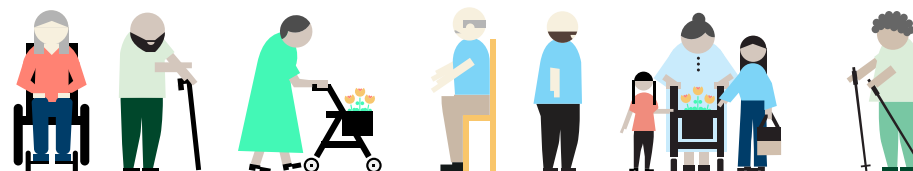
### Rom for alle

Oslo er en flerkulturell by som skal ha plass til alle uavhengig av etnisitet, seksuell legning og kulturell bakgrunn. Sykehjemmene ønsker å tilrettelegge for deg, uavhengig av din bakgrunn, så langt dette er mulig.

### Teknologi for trygghet og mestring

Teknologi har blitt en stor del av hverdagen også hos oss. Det skaper trygghet og bedre tjenester.

Velferdsteknologi kommer i tillegg til omsorg, og ikke istedenfor. Dette kan gi deg en mer selvstendig og sikrere hverdag, og brukes for eksempel for å forebygge fall. Noen sykehjem tilbyr også løsninger som gjør det lettere å holde kontakten med venner og familie.



# Hva bør du gjøre i forkant av oppholdet?

Det er noen ting du bør huske å gjøre før du flytter inn.  
Det er blant annet å:

- Omdressere post via posten.no
- Forsikre briller og høreapparat

Når du bor på et sykehjem, betaler du et vederlag for oppholdet til Oslo kommune. Vederlaget dekker ikke forsikring av briller, høreapparat eller verdifulle gjenstander som du selv ønsker å ha på rommet.



## Hva skjer den første tiden?

Når du flytter inn, tilbyr vi deg og dine pårørende en innsamtale innen 14 dager. Samtalen vil vare i cirka 45-60 minutter og kan også gjennomføres digitalt. Du vil blant annet møte en tjenesteansvarlig sykepleier og en primærkontakt som vil være dine hovedkontakter.

Møtet blir brukt til å bli bedre kjent med deg og dine behov. Ta gjerne med deg dine pårørende.

# Pårørendesamarbeid

Et godt samarbeid med dine pårørende er viktig fordi vi ønsker at de skal føle seg trygge på at du har det bra.

Dine pårørende er en viktig støtte for deg og for medarbeiderne som jobber på sykehjemmet. De kjenner deg godt og kan bidra med kunnskap og erfaring når det skal tas avgjørelser om din helse- og livssituasjon.

Sykehjemmet gjennomfører et årlig fellesmøte for pårørende. Det legges til rette for at pårørende enkelt kan gi tilbakemelding og innspill, og at henvendelser følges opp.

Hovedkontaktene du får på sykehjemmet vil kjenne din situasjon best. Vi ønsker derfor at dine pårørende kontakter disse for informasjon og dialog knyttet til dine behov.

Pårørende får riktig kontaktinformasjon fra det lokale sykehjemmet.



På [www.oslo.kommune.no](http://www.oslo.kommune.no) finner du detaljert informasjon om hvert enkelt sykehjem.

Flere sykehjem er aktive på Facebook. Gjennom å følge Facebook-siden for det aktuelle sykehjemmet får pårørende et innblikk i både hverdagsliv og aktiviteter.

# Hverdagen på sykehjemmet

Vi ønsker at du skal oppleve sykehjemmet som ditt hjem. Behovene og ønskene dine skal i størst mulig grad danne grunnlaget for det daglige tilbudet.

## Kosthold og måltidsrytme

God mat og riktig ernæring har stor betydning for god helse og livskvalitet. Sykehjemmene får middagen levert fra vårt sentralkjøkken. Middagen varierer etter sesong, og det lages egne menyer ved høytider og merkedager. Alle andre måltider tilberedes på sykehjemmet. Vi tilrettelegger for gluten- og laktosefritt kosthold og tilpasser for ulike preferanser som for eksempel vegetar og halal.

## Aktiviteter

Sykehjemmene tilbyr et stort spenn av aktiviteter. Det kan for eksempel være konserter på huset, lesegrupper, generasjonstreff, matlaging og ulike fysiske aktiviteter. Tilbudene varierer noe fra sykehjem til sykehjem. Pårørende oppfordres til å delta. Frivillige, pårørende og nærmiljøet er viktige for å skape gode hverdager for deg.

## Besøk

Vi ønsker å tilrettelegge for besøk når du ønsker det, og sykehjemmene har ofte fleksible besøks-tider. Vi anbefaler at du sjekker besøksrådene for sykehjemmene på [www.oslo.kommune.no](http://www.oslo.kommune.no)



Foto: Magnus Ross



Foto: Magnus Ross

## Din økonomi

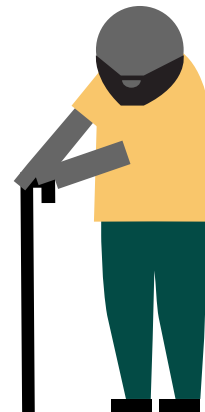
Dersom du har behov for det, oppfordrer vi til at pårørende forvalter din økonomi. Sykehjemmet kan eventuelt bistå med dette etter avtale med pårørende. Sykehjemmet følger da en sentral rutine, som er i tråd med reglene i «forskrift om disponering av kontantytelser fra folketrygden til personer under opphold på sykehjem».

Det kan være lurt å sørge for fremtidsfullmakt for dine pårørende. En fremtidsfullmakt betyr at du kan bestemme hvem som skal ivareta dine interesser dersom du i fremtiden skulle bli ute av stand til å gjøre dette selv.

## Dine klagemuligheter

Vi ønsker å utvikle og forbedre våre tjenester. Ta kontakt med en ansatt eller leder på avdelingen dersom det er noe du ikke er fornøyd med, som vi kan endre. Dine tilbakemeldinger er viktige for å skape trygghet, trivsel og gode boforhold for deg.

Det er ellers flere muligheter til å klage. Informasjon om Statsforvalteren, Pasient- og brukerombudet i Oslo og Viken og andre som kan bistå deg finner du i linken under.



[www.oslo.kommune.no](http://www.oslo.kommune.no)



Oslo



Hjertelig  
velkommen  
til oss!

### **Kontakt**

Telefon: 21 80 21 80

E-post: [postmottak@sy.e.oslo.kommune.no](mailto:postmottak@sy.e.oslo.kommune.no)

Postadresse: Postboks 435 Sentrum, 0103 Oslo