



Oslo

Velkommen til Ellingsrudhjemmet

Informasjon til deg som skal bo her
og til dine pårørende.

"Ditt liv - Ditt hjem - Vårt ansvar"



Innhold

1	Velkommen	3
2	Om sykehjemmet	3
3	Kontaktinformasjon	6
4	Adkomst og parkering.....	7
5	Samarbeid med pårørende	7
6	Praktisk	8
7	Forsikring av verdisaker og eiendeler	12
8	Innredning av rom.....	12
9	Måltider	12
10	Aktiviteter	14
11	Fasiliteter og tilbud	15
12	Venneforeninger, nærmiljø og frivillighet	15
13	Bruk av digitale verktøy	16
14	Endret behov for omsorg.....	16
15	Personvern og taushetsplikt	16
16	Klage	17

1 Velkommen

På Ellingsrudhjemmet har vi et bofellesskap med 146 boenheter og vi tilbyr nødvendige helsetjenester 24 timer i døgnet. I dette heftet finner du informasjon om langtidshjemmet og om de ulike tilbudene som finnes.

Husk at personalet er her for å hjelpe deg i ditt nye hjem, så bare spør om du lurere på noe.

Vi håper du vil trives og at du opplever Ellingsrudhjemmet som et godt sted å bo.

Med vennlig hilsen Institusjonssjef Connie Basmo

2 Om sykehjemmet

Ellingsrudhjemmet åpnet i mars 2017 og er tilrettelagt med små bofellesskap der seks til ni beboere deler kjøkken, dagligstue og balkong. Bygget ligger i rolige omgivelser midt mellom blokker og skogholt.



Sykehjemmet har

- 80 somatiske langtidsplasser
- 44 skjermete plasser for personer med demens
- 22 psykiatriplasser
- 36 dagsenterplasser
- Store beboerrom med bad

- To sansehager – en er tilknyttet skjermet avdeling
- Bydel Alna
- Driftes av Oslo kommune
- Bygget er privat eid

Utenfor hovedinngangen finnes flere sittegrupper som fritt kan brukes av beboere og besøkende. Det samme gjelder for de to hagene som ligger bak bygget.



Legetjenesten

Ellingsrudhjemmet har to faste leger. Legetjenesten er tilgjengelig fra mandag til fredag på dagtid. Dersom det er behov for akutt medisinsk tilsyn eller behandling utenom dagtid benyttes legevakt.

Sykepleietjenesten

Avdelingsleder og fagsykepleier har ansvar for sykepleietjenesten der du bor. Sykepleiere, helsefagarbeidere (hjelpepleiere) og pleieassistenter er på vakt hele døgnet, og bistår deg med det du trenger i det daglige.

Fysioterapi og ergoterapi

Det er to fysioterapeuter ved Ellingsrudhjemmet. Begge jobber på dagtid og er til stede mandag til fredag. Fysioterapeutene gir både individuell oppfølging og gruppetrening. I 1.etasje er det et behandlingsrom med mulighet for fysikalsk behandling og egentrening.

Ergoterapeuten jobber 4 dager i uken og kan bistå med råd, veiledning og kartlegging samt legge til rette omgivelsene slik at du kan greie deg mest mulig selv. Ergoterapeuten kan også hjelpe deg med å prøve ut, tilpasse og bruke tekniske hjelpemidler.

Prest

Presten ved Ellingsrudhjemmet er på «huset» fire dager i uken, og utover det kan det gjøres individuelle avtaler.

Presten holder jevnlig gudstjenester og andakter og tilbyr samtaler til alle beboere og pårørende som ønsker det (også tro- og livssynsnøytrale). Presten kan også formidle kontakt til andre tro- og livssynssamfunn.

Seremonirommet i 1-etasje er åpent for alle, enten du har behov for et stille rom eller ønsker å gjennomføre en religiøs seremoni.

3 Kontaktinformasjon

Besøksadresse: Henrik Sørensensvei 44, 1065 Oslo

E-post: postmottak.ellingsrudhjemmet@sy.e.oslo.kommune.no

	Telefon	Navn/E-post
Sentralbord	23 43 49 07	Resepsjonen er bemannet fra kl 08-15.30
Institusjonssjef	41 31 71 91	Connie Basmo connie.basmo@sy.e.oslo.kommune.no
Kvalitetssjef	47 51 16 07	Rikke Karoline Karter rikkekaroline.karter@sy.e.oslo.kommune.no
Administrasjonssjef	23 43 49 01/ 916 43 406	Ann Jorunn Frydenlund jorunn.frydenlund@sy.e.oslo.kommune.no
Avd 1	23 43 49 10	
	95 07 29 65	Renata Malecka renata.malecka@sy.e.oslo.kommune.no
Døgnbemannet tlf	45 87 43 81	
Avd 2	23 43 49 20	
Avdelingsleder	47 64 84 36	Trude Lunden trude.lunden@sy.e.oslo.kommune.no
Døgnbemannet tlf	47 51 56 89	
Avd 3	23 43 49 30	
Avdelingsleder	48 95 36 34	Monica Garsjø Monica.garsjo@sy.e.oslo.kommune.no
Døgnbemannet tlf	47 51 55 37	
Avd 4	23 43 49 40	
Avdelingsleder	41 42 63 59	Erica Bratlie ericageorgsson.bratlie@sy.e.oslo.kommune.no
Døgnbemannet tlf	475 16 176	
Avd 5	23 43 49 50	
Avdelingsleder	950 19 863	Hege Skaaraas hege.skaaraas@sy.e.oslo.kommune.no
Døgnbemannet tlf	475 16 084	
Prest	47 62 24 05	Ellen Kolb Schiager ellen.kolb-schiager@sy.e.oslo.kommune.no
Frivillighet og Dagsenter	95 09 18 46	Eva Årseth

4 Adkomst og parkering

Ellingsrudhjemmet ligger øverst i Henrik Sørensens vei nr. 44. Nærmeste t-bane stopp er Ellingsrudåsen som ligger cirka 600-700 meter unna.

Du kan også benytte buss både fra Oslo og Lørenskog. Stoppestedet heter Karihaugen og det er omtrent like langt å gå som fra t-banen.

Parkeringsplassen ligger ved langtidshjemmet og har flere avgiftsfrie parkeringsplasser. Plasser for funksjonshemmede finnes rett utenfor hovedinngangen. Disse kan også brukes for av- og påstigning. Alle som parkerer ved Ellingsrudhjemmet må registrere bilnummeret på parkeringsautomaten som står ved resepsjon. Da kan du bruke parkeringsplassen gratis i 6 timer.

Hoveddøren er åpen fra kl 07.00 til 16.00. Til venstre for døren finner du porttelefonen.

Dersom pårørende ønsker det, kan det bestilles adgangskort i resepsjonen. Kortet koster kr 200,- . Ved tap av kort, gi beskjed til resepsjonen slik at kortet kan sperres.



5 Samarbeid med pårørende

Alle nye beboere og pårørende får tilbud om inntakssamtale med lege og sykepleier.

Vi ønsker en tett dialog der pårørende kan stille spørsmål og få nødvendig informasjon.

Sykehjemmet har pårørendemøter og sosiale sammenkomster der pårørende er hjertelig velkommen til å delta.

Vi ønsker å forholde oss til en hovedpårørende. Dersom det er flere pårørende i samme familie, ønsker vi at du som er hovedpårørende deler informasjonen med øvrig familie. Det sendes ut pårørendeundersøkelse regelmessig.

Mer informasjon om Ellingsrudhjemmet finner du på nettsidene under:

<https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/eldreomsorg/sykehjem-og-dagsenter/alle-sykehjem/ellingsrudhjemmet/>

<https://www.facebook.com/ellingsrudhjemmet>

6 Praktisk

Fellesarealet og besøkende

I bofellesskapet deler seks til ni beboere kjøkken, stue/TV stue og balkong. Her legges det til rette for felles måltider og aktiviteter for de som ønsker det.

Du kan fritt bruke fellesarealene, men husk å ta hensyn til de andre du bor sammen med når du har besøk.

For de aller fleste er det hyggelig når kjæledyr kommer på besøk sammen med pårørende. Dessverre er det noen beboere som av ulike årsaker, for eksempel allergi, ikke kan ha kontakt med dyr. Det er derfor fint om besøkende avklarer med personalet dersom de ønsker å ta med seg dyr inn.

Kjæledyr skal alltid føres i bånd på fellesarealene.

Brannsikkerhet

Brannsikkerheten ved Ellingsrudhjemmet ivaretas gjennom generelle brannvernregler og forebygging.

Elektriske apparater skal ha egen timer og må kunne betjenes forsvarlig dersom du skal ha apparatet inne på boenheten.

Skjøteledninger kan dessverre ikke brukes.

Siden det ikke er tillat å røyke inne på boenheten har hver etasje røykerom både i sør, - og nordenden av bygget. Balkongene er røykfrie.

Ellingsrudhjemmet har sprinkelanlegg i alle rom og det varsles over høyttaler dersom alarmen utløses. Personalet følger brannvernrutiner og hjelper deg i sikkerhet dersom det er nødvendig.

Vaskeri og renhold

For at du skal få tilbake rene klær til rett tid skal klærne som vaskes på Ellingsrudhjemmet merkes. Vi oppfordrer deg eller dine pårørende til å merke klærne så snart som mulig etter innflytting. Navnelapper kan bestilles på internett.

Dersom du ikke har noen til å hjelpe deg med merkingen vil personalet bistå deg med dette.

Klærne merkes med navnelapper som strykes på med tilstrekkelig høy varme slik at lappene ikke faller av under vask.

På navnelappen skal det stå «Ellingsrudhjemmet - fornavn og etternavn».

Har du tøy som ikke tåler strykning med høy varme brukes tekstil penn. Av erfaring kan det være vanskelig å bevare ulltøyet pent. Vi anbefaler derfor å bruke tøy som tåler maskinvask over 40 grader.

Dersom pårørende ønsker å vaske klærne selv avtales det med personalet på avdelingen.

Renholderne ved Ellingsrudhjemmet vasker fellesareal og boenheten din etter en såkalt renholdsplan. Noen rom vaskes daglig og etter behov, mens andre rom vaskes sjeldnere.

Renholderne tørker ikke støv inne på rommet ditt. Pleierne hjelper til når de har tid og pårørende må gjerne bistå hvis de har mulighet til det.

Beboerregnskap

Dersom du har behov for det, oppfordrer vi til at pårørende forvalter din økonomi. Sykehjemmet kan eventuelt bistå deg etter avtale. Det blir da opprettet en bankkonto og vi følger en instruks for dette arbeidet. Tjenesten er gratis for deg og er underlagt Kommunerevisjonen i Oslo.

Personalet har ikke mulighet til å motta kontanter fra deg eller dine pårørende.

Toalettartikler

Alle beboere får toalettartikler som såpe, sjampo, tannkrem og lignende. Dette finnes på fellesslager med begrenset sortiment.

Ønsker du å bruke andre toalettartikler kjøper du dette selv.

Klær og sko

Vi anbefaler godt fottøy for å forebygge fall. Spør gjerne personalet om råd. Såkalte antisklisokker kan også være et alternativ hvis du har lett for å falle.

Ellingsrudhjemmet har jevnlig besøk av ulike firmaer som selger klær og sko. Oppslag om dette henges opp i god tid på forhånd.

TV, datatilgang og internett

Dagligstuene i fellesarealet har TV som er tilgjengelig for alle. Hvis du har egen TV må apparatet ha HDMI inngang og ikke være eldre enn 5 år.

Ellingsrudhjemmet har trådløs tilgang til internett. Følg «oppskriften» under for å få tilgang.

1. Velg Innstillinger (nettbrett/smarttelefon) eller Nettverk (PC).
2. Velg Wi-fi
3. Velg nettverket OSLO GUEST
4. Åpne nettleseren
5. Fyll inn rubrikken og legg inn mobilnr (+47). Godta vilkårene. Trykk på motta passord.
6. Skriv inn tilsendt passord (som består av 6 tall) og koble til.
7. Man får tilgang til å bruke mobilnummeret og tilsendt passord på 2 enheter (for eksempel telefon og nettbrett)

Markering av merkedager

Hvis du ønsker å invitere familie og venner til fødselsdager eller andre merkedager kan du låne lokaler, duker og servise i 1.etasje.

Det er også mulig å bestille matretter og kaker. Dette avtales med resepsjonen og betales av den enkelte beboer.



Post

Post som er adressert til deg blir utlevert på avdelingen eller lagt i postkassen utenfor vaktrommet slik at pårørende kan hente den.

Vi gjør oppmerksom på at det kan forekomme at brev åpnes i resepsjonen. Dette er av økonomiske eller helsemessige årsaker. Brevene som kommer i beboernes navn kan inneholde fakturaer og epikriser fra sykehus som Ellingshjemmet skal håndtere. Brev som ikke har tydelig avsender utenpå konvolutten må derfor åpnes for å sikre at fakturaer ikke går til forfall eller at epikriser blir borte.

Når boforholdet ved Ellingsrudhjemmet opphører skal posten omadresseres eller stoppes

7 Forsikring av verdisaker og eiendeler

Beboere har selv ansvar for verdisaker, penger og eiendeler som de har med seg til sykehjemmet. Dersom du ønsker å tegne en innboforsikring kan det for eksempel gjøres for innbo/løsøre som f.eks klær, briller, høreapparat, smykker, malerier, bunad og lignende.

8 Innredning av rom

Hver boenhet er på 30-32 m² og har eget bad med toalett og dusj. Rommene har seng, nattbord, klesskap og gardiner.

Du er velkommen til å innrede ditt eget rom slik at rommet gir trivsel for deg. Av hensyn til hygiene må rommet innredes på en slik måte at renholdet kan ivaretas. Noen tips vi ønsker du følger:

- Unngå tepper på gulvet (på grunn av fallrisiko)
- Alt elektrisk utstyr du har med deg (TV, lamper, ledninger og liknende) skal være i god teknisk stand. Elektrisk utstyr skal ikke være eldre enn fem år.

På Oslo.kommune.no finner du flere tips til hvordan du kan innrede eget rom:

https://www.oslo.kommune.no/getfile.php/13391913-1611042233/Tjenester%20og%20tilbud/Helse%20og%20omsorg/Nedsatt%20funksjonsevne/Demens_R%C3%A5d%20om%20innredning_digitalt.pdf

9 Måltider

Det er opptil deg om du vil spise måltidene dine inne på boenheten, eller om du vil spise sammen med de andre på kjøkkenet.



Oslo

Senter for fagutvikling og forskning

Råd om innredning av eget rom på sykehjemmet



Tidspunkt for måltidene er retningsgivende og kan tilpasses dine ønsker og behov, så langt det er mulig. Drikke er alltid tilgjengelig på kjøkkenet.

Klokkeslett	Måltid
07.00	Tidlig frokost
09.00	Frokost
11.00	Frukt
13.00	Lunsj
16.00	Middag
19.00	Kveldsmat
21.00	Sen aftensmat

Ta kontakt med personalet på avdelingen dersom du har tilbakemeldinger som gjelder måltider, mat og meny.

Kaféen i 1.etasje og er til vanlig åpen fra klokken 10.00 til klokken 15.00, mandag til fredag. «Afternoon tea», kaker, tapas, bagetter og snitter kan bestilles som catering.



10 Aktiviteter

Ellingsrudhjemmet ønsker å legge til rette for at du kan delta i aktiviteter utfra dine ønsker og behov. Dette kan for eksempel være hverdagsaktiviteter som å dekke på bordet, vanne blomster eller lese aviser.

Eksempler på andre aktiviteter du kan få tilbud om er fellestrim, sittedans, sangstund, ut på tur, besøkshund, se film eller være med på quiz.

Har du egne forslag eller ønsker kan du snakke med primærkontakten din eller andre i personalgruppen.

Arrangementer

Det er et variert kulturprogram på Ellingsrudhjemmet. De enkelte arrangementene kunngjøres på plakater og oppslag og på vår Facebook side.

Noen arrangementer foregår ute, og noen i fellesarealet i 1.etasje eller oppe på avdelingene. Frivillige, deriblant Venneforeningen, bidrar aktivt og arrangerer flere av kulturaktivitetene.

Ta gjerne kontakt med personalet på avdelingen eller frivillighetskoordinatoren hvis du har ønsker og forslag til kulturaktiviteter.

11 Fasiliteter og tilbud

Frisør og fotpleie

Frisøren og fotterapeuten holder til i 1.etasje. Det er også mulig å tilby fotpleie til beboere som er sengeliggende. Behovet formidles gjennom personalet på avdelingen.

Frisørtime og time hos fotterapeut bestilles via avdelingen eller direkte på telefonnummer 23 43 49 12 (frisør) og 23 43 49 13 (fotterapeut)
Primærkontakten kan hjelpe deg å bestille timer dersom det er ønskelig.
Beboer betaler selv (i kafeen) for timer hos fotterapeut. De som ikke har mulighet for det får tilsendt faktura. Beboer vil få tilsendt faktura fra frisør.

Tannhelsetjeneste

Du har krav på tannbehandling gjennom tannhelsetjenesten i Oslo kommune dersom du har hatt hjemmesykepleie eller opphold på sykehjem i over 3 måneder. Det er frivillig å ta imot tilbudet. Ønsker du heller behandling hos en privat tannlege betaler du for tjenesten selv.

Tannhelsetjenesten tilbyr alle beboere en årlig sjekk. Kontrollen foregår på Ellingsrudhjemmet og utføres av tannpleier. Dersom du har behov for behandling gjøres det på Furuset tannklinikk. Primærkontakten hjelper deg med å formidle kontakt med tannhelsetjenesten dersom du har behov utenom den årlige kontrollen.

12 Venneforeninger, nærmiljø og frivillighet

Frivillighetsarbeid er et viktig og positivt tilskudd for å øke trivsel i hverdagen. Ellingsrudhjemmet har noen frivillige men ønsker enda flere som kan inngå faste avtaler.

Dette kan for eksempel være oppdrag som besøksvenn, tur venn, hagearbeid, lesegrupper og være med og gjennomføre kulturkvelder.

Alle frivillige knyttes til Venneforeningen. Venneforeningen er registrert som foretak, og har et eget styre. Foreningen er et tilbud til personer i nærmiljøet, pårørende og andre som er interessert i å gjøre en innsats for beboere på Ellingsrudhjemmet. Ta kontakt med frivillighetskoordinatoren hvis du kjenner noen som kan tenke seg å bidra som frivillig.

13 Bruk av digitale verktøy

Ellingsrudhjemmet har tilgang til Velferdsteknologi som kan brukes for sosial og fysisk aktivitet og trygghet.

KOMP er en enkel og trygg teknologi for bildedeling, tekstmeldinger og videosamtaler fra venner og familie. Vi har en kontaktperson som kan gi mer informasjon om denne løsningen. Beboer må betale et månedlig beløp for denne tjenesten.

Motiview gir motivasjon for fysisk aktivitet. Med Motiview sykkel kan beboere sykle på virtuell tur gjennom kjent og ukjent landskap.

14 Endret behov for omsorg

Ditt behov for pleie og omsorg kan forandre seg med tiden. Derfor blir det vurdert jevnlig om du får det riktige tilbudet. Dette er en tverrfaglig vurdering. Et eksempel kan være at du har fått en sykehjemsplass på skjermet avdeling, men at du etter hvert får behov for en vanlig langtidsplass, enten hos oss eller ved et annet sykehjem.

Ved opphør av boforholdet har pårørende ansvar for at eiendeler ryddes ut av boenheten i løpet av 1-2 døgn etter boforholdet opphører.

15 Personvern og taushetsplikt

Alle våre ansatte har taushetsplikt. Det betyr at de ikke kan gi informasjon om deg og din helsetilstand til utenforstående dersom du ikke har gitt samtykke til det. Utenforstående er i denne sammenheng også familie medlemmer og nære kjente som du ikke har oppgitt som din hovedpårørende.

Du har rett til å vite hva legen skriver om deg i din journal.

16 Klage

Vi ønsker at du skal trives og være trygg hos oss. Derfor er tilbakemelding fra deg eller dine pårørende om hva som bør bedres viktig. Snakk med dine hovedkontakter eller leder på avdelingen.

Dersom du opplever at du ikke får den tjenesten du har krav på, er det flere muligheter for å klage. Her er informasjon om hvem du kan kontakte og hvordan:

<https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/sok-helse-og-omsorgstjenester/klag-pa-helse-og-omsorgstjenester/#gref>

Pasient- og brukerombudet i Oslo og Viken kan bistå om du trenger hjelp. Se www.ombudet.no

