



Oslo

Sykehjemsetaten

Velkommen til Lilleborg helsehus

Denne brosjyren inneholder nyttig
informasjon om oss og våre tjenester



Foto: Magnus Ross

Innhold

1	Velkommen	3
2	Om helsehus.....	4
3	Hva tilbyr helsehuset?	4
4	Kontaktinformasjon.....	5
5	Adkomst og parkering.....	5
6	Nyttig å ha med	5
7	Kompetanse	6
8	Oppstartssamtale	6
9	Praktisk informasjon	7
10	Ernæring og måltider.....	8
11	Teknologi for trygghet og mestring	8
12	Kommunikasjon med pårørende.....	9
13	Aktiviteter	9
14	Tro og livssynstjeneste	10
15	Utreise.....	10
16	Dine erfaringer er viktige.....	10
17	Dine klagemuligheter.....	10

Foto: Magnus Ross

1 Velkommen

Velkommen til Lilleborg helsehus. Vår hovedoppgave er å hjelpe deg med et tilrettelagt individuelt tilbud med utgangspunkt i dine behov. Dette gjør vi i samarbeid med bydel og andre helsetjenester.

Du skal få den helsehjelpen du trenger, og bli møtt med respekt og mulighet for medbestemmelse. Vi ønsker at du trives mens du er hos oss og at du vil nå dine mål. Spør oss gjerne om du lurer på noe!

Vennlig hilsen

Institusjonssjef Gry Håvi



2 Om helsehus

Hovedoppgaven til et helsehus er å bidra til at pasienter skal kunne bo lengst mulig i egne hjem. Målet med et korttidsopphold hos oss er å kartlegge din helsetilstand, samt behov for hjelp og opptrening. Oppholdet planlegges med utgangspunkt i dine ressurser og behov, i samarbeid med din bydel og pårørende.

Det er din bydel som fatter vedtak om opphold hos oss, og som bestemmer hvor lenge dette skal vare.

3 Hva tilbyr helsehuset?

Korttidsopphold i helsehus er et tilbud for personer med sammensatte helseutfordringer som har behov for behandling og/-eller rehabilitering.

Vi tilbyr:

- Medisinsk behandling, opptrening og rehabilitering i et avgrenset tidsrom, slik at du kan fortsette å bo hjemme
- Medisinsk behandling, pleie og oppfølging etter opphold på sykehus
- Trygghet og motivasjon på vei tilbake til hjemmet
- Samarbeid med spesialisthelsetjenesten, fastlege og hjemmetjenesten i bydelen for et best mulig tilbud til deg.

Vi har rehabiliteringsplasser, plasser for avklaring/behandling, samt skjermede plasser.

Når du kommer til oss, blir du tatt imot i avdelingen hvor du skal være, og en mottakssykepleier gjør en standardisert innkomstsamtale sammen med deg. I forkant har helsehuset og bydel vurdert hvilken type plass du vil ha nytte av.

4 Kontaktinformasjon

Besøksadresse:

Dynekilgata 20

0569 OSLO

Telefon: 23 43 50 00

E-post: postmottak.lilleborghelsehus@sye.oslo.kommune.no

5 Adkomst og parkering

Helsehuset ligger sentralt plassert, med kort vei til både buss og trikk. Sinsen og Carl Berner T-banestasjon ligger i gangavstand fra helsehuset.

Helsehuset disponerer parkeringsplasser som besøkende kan benytte. Parkeringen må registreres på nettbrettet ved resepsjonen.

Vi ber om at parkering utenom oppmerkede områder ikke forekommer, for å sikre forsvarlig adkomst for utrykningskjøretøy.

Se Ruter for informasjon om kollektivtilbudet.

6 Nyttig å ha med

Det er viktig å ha med følgende når du kommer til oss:

- Klær, gode sko og toalettsaker
- oppdatert medisinliste
- TT-kort dersom du har dette

Ta gjerne med deg hjelpemidler du bruker hjemme, som stakk, rullator, rullestol m.m. Hjelpemidler må være merket med navn.

7 Kompetanse

Helsehuset har bred faglig kompetanse. Her jobber det sykepleiere, hjelpepleiere, helsefagarbeidere, ergoterapeuter, fysioterapeuter, leger og flere andre yrkesgrupper. Vi jobber i tverrfaglige team slik at ditt opphold skal gi best mulig resultater for deg.

Alle som jobber på helsehuset, inkludert studenter og elever, har taushetsplikt.

8 Oppstartssamtale

Det vil bli avtalt en oppstartssamtale kort tid etter din ankomst. Ta gjerne med pårørende i dette møtet dersom du ønsker det. Din saksbehandler fra bydelen blir invitert, og du møter flere ansatte fra det tverrfaglige teamet som skal legge planen for oppholdet sammen med deg.

Dine ønsker og mål for oppholdet er viktig informasjon for oss. Vi vil være i tett dialog med deg og dine pårørende dersom det er ønskelig.



9 Praktisk informasjon

Frisør

Vi har frisør til stede 1 dag i uken. Personalet på avdelingen kan hjelpe deg med timebestilling. Du kan betale med enten kort, kontant, Vipps eller faktura.

TV på rommet

Vi har en begrenset tilgang på TV for pasienter. De med størst medisinsk behov, og de som er på lengre opphold, blir prioritert.

Klær og vask av tøy

Det er viktig å ta med rikelig med tøy til oppholdet og gode inne/utesko. Vi kan ikke vaske tøy, og henstiller de pårørende til å ta med skittent tøy hjem for vask.

Verdisaker

Helsehuset er ikke ansvarlig og erstatningspliktig for private eiendeler og verdisaker som oppbevares på ditt rom eller i helsehusets fellesarealer. Dette gjelder for eksempel smykker, briller, høreapparat, mobiltelefon, klær mm

TV

Det er begrenset tilgang til TV inne på pasientrommene, men det er TV i fellesarealene. Vi har også et begrenset antall dekodere til utlån dersom du ønsker å benytte egen TV.

Gjestenett

Dersom du eller dine pårørende ønsker å koble dere til internett, kan du bruke vårt gjestenett på følgende måte:

1. Åpne nettverket = Oslo-guest
2. Klikk for å legge inn ny bruker, du må fylle inn navn og mobiltelefon.

Du får et passord sendt til din mobil. Brukernavnet er ditt mobiltelefon- nummer og passord er det du får tilsendt. Dette er gyldig i syv dager. Prosessen må gjentas etter denne perioden.

Røyking

Det er kun tillatt å røyke på anviste plasser.

10 Ernæring og måltider

Helsehuset får middagen levert fra Sykehjemsetaten sitt sentralkjøkken. Alle andre måltider lages lokalt. Vi serverer følgende måltider:

Ca kl. 11:00	Drikke og frukt
Ca kl. 13:00	Lunsj
Ca kl. 16:30	Middag
Ca kl. 18:00	Kaffe
Ca kl. 20:00	Kveldsmat

Måltidene er for mange høydepunktene på dagen, derfor ønsker vi mest mulig ro i forbindelse med disse. Vi tilrettelegger for gluten- og laktosefritt kosthold, allergier og tilpasser for ulike preferanser som for eksempel vegetar og halal.

Etter forskrift fra Mattilsynet er det kun personalet som kan benytte kjøkkenet.

11 Teknologi for trygghet og mestring

Teknologi har blitt en stor del av hverdagen hos oss. Det skaper trygghet og bedre tjenester for deg. Helsehuset har blant annet pasientsmykke, rompanel og digitalt tilsyn.

Med et pasientsmykke kan du varsle oss ved å trykke på knappen. Vi kommer så raskt vi kan. Husk å ha på deg smykket, slik at du kan tilkalle hjelp uansett hvor du er på helsehuset.

Rompanelet kan fungere som to-veis kommunikasjon. Da kan vi kommunisere med deg, dersom vi ikke har mulighet til å komme med en gang.

Med digitalt tilsyn kan vi undersøke hvordan du har det på natten, til faste tider, uten å vekke deg. Digitalt tilsyn varsler også om mulig fall på rommet om natten, og kan utløse generelle varsler om hjelp når du trykker på alarmsmykket.

Alle utgangsdører og dører til pasientrom har en døralarm som kan settes på ved behov. Våre medarbeidere bruker telefoner som arbeidsverktøy. Det er her vi får eventuelle alarmer fra deg.

12 Kommunikasjon med pårørende

Dine pårørende kjenner ofte deg og dine behov godt. Det er derfor viktig for oss med et godt samarbeid og god dialog med dem.

Vi ønsker at du informerer oss om hvem som skal være din hovedpårørende. Som regel avklares dette i oppstarts samtalen. Den hovedpårørende tar ansvar for å informere andre pårørende i tråd med dine ønsker.

13 Aktiviteter

Det er aller mest fokus på trening, rehabilitering og at du skal settes i stand til å klare deg mer selv under opphold i helsehus. Tidvis arrangeres det felles konserter og arrangementer. Dette blir det informert om i oppslag i avdeling.

Servicemedarbeidere er tilknyttet avdelingene for å skape trivsel og gode måltidsopplevelser.



14 Tro og livssynstjeneste

Vi ønsker å legge til rette for at pasientene får utøvet sin tro eller livssyn. Fortell oss derfor om det er særskilte hensyn vi skal ta, eller om det er et ønske om noen å samtale med. Vi har prest som er til stede noen dager i uken.

Som pasient kan en ofte kjenne på de store spørsmålene eller et større behov for noen å prate med.

15 Utreise

Utreise planlegges i samarbeid med deg, helsepersonell på avdelingen og din bydel. Utreisen planlegges normalt på formiddagen. Når du drar, kan du bli spurt om å svare på en undersøkelse om dine opplevelser av oppholdet.

16 Dine erfaringer er viktige

Vi ønsker å utvikle og forbedre våre tjenester. Ta kontakt med leder på avdelingen eller institusjonssjef dersom du erfarer at noe bør endres, eller du har gode erfaringer du ønsker å dele.

Etter at du skrives ut får din nærmeste pårørende en SMS fra helsehuset, hvor vi spør etter pårørendes erfaringer med oppholdet. Disse tilbakemeldingene brukes av helsehuset til å forbedre tilbudet til pasientene og pårørende.

17 Dine klagemuligheter

Dersom du opplever at du ikke får den tjenesten du har krav på, er det flere muligheter for å klage. Her finner du informasjon om Statsforvalteren, Pasientombudet i Oslo og Viken og andre som kan bistå deg:

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

Lilleborg helsehus er ett av 4 helsehus i Oslo kommune. Vi er en del av Sykehjemsetaten, som skal gi innbyggere i Oslo med behov for heldøgns pleie og omsorg et best mulig tilbud.

Se mer om Sykehjemsetaten her:

<https://www.oslo.kommune.no/etater-foretak-og-ombud/sykehjemsetaten/>

