Oslo

Velkommen til Lambertseterhjemmet

Her finner du praktisk informasjon om langtidshjemmet







Innhold

1 Velkommen til Lambertseterhjemmet 3

2 Om sykehjemmet 4

3 Kontaktinformasjon 6

4 Adkomst, parkering og adgangskort 7

5 Samarbeid med pårørende 8

6 Praktisk 9

7 Forsikring av verdisaker 10

8 Innredning av rom 10

9 Måltider 11

10 Aktiviteter 12

11 Fasiliteter og helse- og velvære tilbud 12

12 Venneforeninger, nærmiljø og frivillighet 13

13 Bruk av digitale verktøy 14

14 Endret behov for omsorg 15

15 Personvern og taushetsplikt 15

16 Hvem skal du snakke med hvis du ikke er fornøyd 15

Foto: Magnus Ross og @monicakvaale.

1 Velkommen til Lambertseterhjemmet

På Lambertseterhjemmet ønsker vi at du skal oppleve trygge og gode dager fylt med innhold, glede og mening. Vi er opptatt av at du får omsorg som er tilpasset dine behov og det som er viktig for deg.

For at du skal trives best mulig, er det viktig for oss å bli kjent med deg – hva du liker, hva som gir deg gode dager, og hva du har behov for. Vi ønsker derfor en åpen og god dialog med deg og dine nærmeste, slik at du kan føle deg trygg og ivaretatt.

Sammen med deg lager vi en plan for tilbudet du får hos oss. Du får en tjenesteansvarlig sykepleier og en primærkontakt som har et særlig ansvar for deg. De vil følge deg opp og bidra til trygghet, forutsigbarhet og god omsorg i hverdagen.

Din tjenenesteansvarlige sykepleier er: _____

Din primærkontakt er: _____

Avdelingen nås på telefon: _____

Vi setter stor pris på dine tilbakemeldinger, innspill og forslag. De er viktige for oss i arbeidet med å gjøre Lambertseterhjemmet til et godt sted å bo – både for deg og for andre beboere.

Hvis noe ikke fungerer som det skal, eller du ønsker at noe skal være annerledes, håper vi at du eller dine nærmeste sier ifra. Dine erfaringer og tanker hjelper oss å bli bedre.

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

Vennlig hilsen

Lillian Reiten
Institusjonssjef



2 Om sykehjemmet

Lambertseterhjemmet er et langtidshjem som eies og drives av Oslo kommune. Vi åpnet i juni 2023 og har plass til 130 beboere, fordelt på 88 somatiske plasser, 36 skjermede plasser og 6 forsterket skjermede plasser.

Hjemmet er delt inn i fire avdelinger med til sammen 17 små og oversiktlige bogrupper. I hver bogruppe bor det 6–9 beboere. Gruppene har fått navn fra gamle husmannsplasser i området, som Enden, Lurholt, Seterbråten, Røsedahlen og Bakkerud. Slik tar vi vare på litt av lokalhistorien.

Bogrupper er innredet i varme farger og med et hjemlig preg. Hver bogruppe har eget oppholdsrom, TV-stue og kjøkken, som gir gode muligheter for fellesskap og hyggelige stunder sammen.

Lambertseterhjemmet har:

- Lyse og romslige enerom med eget bad.
- Tre rom som kan brukes som dobbeltrom ved behov.
- En hyggelig bistro som er åpen for beboere, pårørende og naboer.
- Resepsjon og et område i første etasje for konserter og arrangementer.
- Moderne teknologi, blant annet digitalt tilsyn om natten, som gir trygghet og ro.
- Bar/pub i andre etasje som brukes som møteplass.
- Rom for aktivitet og velvære.
- Solrike uteområder, takterrasse og drivhus som gir gode muligheter for å være ute.

Kort om ansatte og heltidskultur
På Lambertseterhjemmet jobber alle ansatte i hele stillinger. Det betyr at du som beboer møter få og faste hjelpere som kjenner deg godt og vet hva du trenger. For pårørende gjør dette også hverdagen enklere, fordi de forholder seg til færre medarbeidere.

Når de samme ansatte er til stede gjennom hele uken – også i helger og ferier – er målet å skape trygghet og kontinuitet.

Legetjenesten
Lambertseterhjemmet har to leger. Legetjenesten jobber dagtid, mandag til fredag. Dersom det er behov for akutt medisinsk tilsyn eller behandling utenom dagtid benyttes legevakt.

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

Fysioterapi og ergoterapi
Lambertseterhjemmet har fysioterapeut og ergoterapeut. De jobber på dagtid og hver 4.helg. Fysioterapeut og ergoterapeut har mest fokus på gruppetreninger, men gir i noen tilfeller individuell oppfølging ut ifra rehabiliteringspotensialet.

Trivselskoordinator og musikkterapeut
Trivselskoordinator og musikkterapeut arbeider på dagtid og arbeider hver 4. helg.

Trivselskoordinator planlegger og koordinerer aktivitetstilbudet sammen med musikkterapeuten, fysioterapeuten og ergoterapeuten. Trivselskoordinator er også frivillighetsansvarlig og kontaktperson for dem.

Musikkterapeuten gir både individuell oppfølgning og arrangerer aktiviteter i grupper. Det er musikkstunder i avdelingen og felles arrangement for alle avdelingene samlet.

Prest
Vi har tett samarbeid med prest. Presten tilbyr samtaler til beboere og pårørende som ønsker det. Presten kan også formidle kontakt til andre tro- og livssynssamfunn.

3 Kontaktinformasjon

Adresse: Østerliveien 42, 1153 OSLO
E-postadresse: postmottak.lambertseterhjemmet@sye.oslo.kommune.no
Telefonnummer: 23 43 55 00

Avdeling 1. (1.underetasje og 1.etasje)

Avdelingssykepleier:	Neelam Sharma
E-post:	neelam.sharma@sye.oslo.kommune.no
Telefon:	489 97 015

Telefon til avdeling	23 43 55 70	
Telefon til bogruppene	Enden U1 underetasje:	23 43 55 11
	Lurholt U1 underetasje:	23 43 55 12
	Enden 1. etasje:	23 43 55 13
	Lurholt 1. etasje:	23 43 55 14

Avdeling 2. (2.etasje)

Avdelingssykepleier:	Kefyalew Kebede
E-post:	kefyalew.kebede@sye.oslo.kommune.no
Telefon:	450 52 341

Telefon til avdeling	23 43 55 72	
Telefon til bogruppene	Enden	23 43 55 22
	Lurholt	23 43 55 23
	Seterbråten	23 43 55 25
	Røsedahlen	23 43 55 24
	Bakkerud	23 43 55 21

Avdeling 3. (3.etasje)

Avdelingssykepleier:	Mari Ormhaug Fløgstad
E-post:	mariormhaug.flogstad@sye.oslo.kommune.no
Telefon:	992 66 220

Telefon til avdeling	23 43 55 75	
Telefon til bogruppene	Enden	23 43 55 32
	Lurholt	23 43 55 33
	Seterbråten	23 43 55 35
	Røsedahlen	23 43 55 34
	Bakkerud	23 43 55 31

Avdeling 4. (4.etasje)

Avdelingssykepleier:	Haile Asmamaw
E-post:	haile.asmamaw@sye.oslo.kommune.no
Telefon:	47 50 54 37

Telefon til avdeling	23 43 55 77	
Telefon til bogruppene	Lurholt	23 43 55 43
	Seterbråten	23 43 55 45
	Røsedahlen	23 43 55 44

Institusjonssjef
Lillian Reiten
lillian.reiten@sye.oslo.kommune.no
Telefon: 986 15 345

Kvalitetssjef
Heidi Saugstad
heidi.saugstad@sye.oslo.kommune.no
Telefon: 481 96 218

Trivselskoordinator
Camilla Therese Meyer September
camillatherese.meyer@sye.oslo.kommune.no
Telefon: 488 65 494

4 Adkomst, parkering og adgangskort

Vi oppfordrer deg som har mulighet til å bruke kollektivtransport. Nærmeste T-banestasjon er Karlsrud (linje 1 og 4), og derfra er det omtrent fem minutters gange til Lambertseterhjemmet.

Kommer du med bil, finnes det gratis gateparkering utenfor hovedinngangen og i gatene rundt. Vi har også noen få parkeringsplasser reservert for pårørende med særskilte behov. Disse må avtales på forhånd med avdelingsleder, og du trenger parkeringskort.

Hovedinngangen er åpen fra kl. 08.00 til 16.00 på hverdager og stengt i helgen. Pårørende kan få eget adgangskort, som koster 100 kroner og kan kjøpes i Bistroen. Hvis døren er stengt og du ikke har adgangskort, kan du bruke ringeklokken til avdelingen. Den finner du på høyre side av hovedinngangen.

5 Samarbeid med pårørende

Vi ønsker et godt samarbeid med pårørende. Deres kjennskap til beboeren er svært verdifull for oss, og sammen kan vi bidra til trygghet og trivsel i hverdagen.

Vi oppfordrer beboere til å dele sin livshistorie gjennom et skjema vi deler ut. Pårørende er gjerne med og hjelper til med utfyllingen. Dette gir oss verdifull innsikt, slik at vi kan gi best mulig oppfølging.

I løpet av dagen er det perioder hvor personalets hovedfokus er å hjelpe beboerne med stell, måltider og andre grunnleggende behov. Da trenger beboerne vår fulle oppmerksomhet, og det kan være vanskelig for oss å svare på telefon akkurat da. Vi håper på forståelse for dette.

Vi er selvfølgelig tilgjengelige når situasjonen tillater det, og ved bekymringer eller viktige hendelser vil vi alltid ta kontakt med pårørende når det er behov.

Ønsker pårørende en lengre samtale om beboerens situasjon, oppfordrer vi pårørende til å avtale tid på forhånd. Samtaler med lege, tjenesteansvarlig sykepleier og primærkontakt avtales med avdelingen. Vi ønsker hovedsakelig å ha kontakt med en hovedpårørende. Dersom det er flere i familien som ønsker informasjon, ber vi om at hovedpårørende deler informasjon videre.

Vi inviterer jevnlig til pårørendemøter og pårørendeskole. Her deler vi informasjon, kunnskap og erfaringer, og pårørende får anledning til å stille spørsmål og komme med innspill. Vi har også et beboer- og pårørenderåd, hvor beboere og pårørende kan være med og påvirke tilbudet og hverdagen hos oss.

Sykehjemsetaten gjennomfører pårørendeundersøkelser to ganger i året. Disse sendes som SMS til hovedpårørende. Tilbakemeldingene er svært viktige for oss, og vi bruker dem aktivt til å forbedre tjenestene våre og samarbeidet med pårørende.



6 Praktisk

Vaskeri og renhold
Vi har eget vaskeri som vasker klærne til beboerne. Klær som vaskes hos oss må tåle maskinvask på 40 °C. Alle plagg må være tydelig merket med navn og romnummer, enten med klistrelapper eller påsydde merker. Pårørende har ansvar for merking av klær. Sykehjemmet erstatter ikke umerket klær.

Hvis det er klær du er ekstra redd for, anbefaler vi at pårørende vasker disse hjemme. Noen velger også å vaske alt selv. Dere kan velge den løsningen som passer best for dere.

Gode sko er viktig for trygghet og balanse. Vi anbefaler å bruke innesko med god støtte, gjerne med hælkappe.

Renhold av fellesarealer og beboerrom utføres av et eksternt rengjøringsfirma. Si gjerne ifra hvis du eller dine pårørende opplever noe som ikke fungerer, enten det gjelder vask av klær eller renhold.

Vi tilbyr også praktisk hjelp ved behov. Vaktmester, frivillighetssentralen og OsloKollega kan hjelpe med enkelte praktiske oppgaver.

Beboerregnskap
Dersom du har behov for bistand til å ivareta din økonomi, oppfordrer vi til at pårørende eller en verge forvalter dette.

Sykehjemmet kan eventuelt bistå deg etter avtale med dine pårørende. 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.

TV, internett og avis
Hvis du ønsker TV-tilbud, kan du få en dekoder som gir tilgang til rundt 30 kanaler i grunnpakken. Lambertseterhjemmet dekker kostnaden for både dekoder og TV-lisens. Du må selv ta med egen TV. Husk også å melde flytting til lisenskontoret.

Dersom du ønsker flere kanaler, kan du selv inngå en avtale med leverandør.

Ønsker du aviser eller tidsskrifter, må dette bestilles av deg eller dine nærmeste.

For tilgang til internett kan du koble deg til nettverket **ok-gjest**. Du vil få passord tilsendt på SMS.

Personlige hygieneprodukter
Vi har standard hygieneprodukter som tannbørste, tannkrem, såpe, hårsjampo og hudkrem. Dersom du ønsker elektrisk tannbørste, en spesiell hudkrem, såpe, deodorant, hårsjampo eller annet, er du velkommen til å ta med dette selv.

Fellesareal og besøkende
Vi ønsker at besøk skal være hyggelige og gode for både deg og for andre beboere.

Når du har besøk, ber vi om at besøkende følger råd og veiledning fra personalet, spesielt når det gjelder opphold i avdelingens fellesarealer. Dette er viktig for å skape trygghet, ro og trivsel for alle som bor her.

Under måltidene trenger personalet å ha fokus på å legge til rette for gode måltidsopplevelser. Mange beboere har behov for hjelp, og flere trenger ro ved måltider. Vi oppfordrer derfor til at besøkende tar hensyn til dette.

Pårørendeundersøkelse

Det sendes ut pårørendeundersøkelse to ganger per år via sms. Det sendes også ut en undersøkelse etter innflytting, og etter avsluttet opphold. Vi bruker tilbakemeldingene aktivt for å bli bedre og setter pris på tiden som brukes til å svare.

7 Forsikring av verdisaker

Beboere har selv ansvar for verdisaker og penger som de har med seg til sykehjemmet. Du kan selv tegne en innboforsikring som dekker dette. Det kan være lurt å forsikre briller, høreapparat, smykker, malerier, bunad og andre eiendeler du er glad i.

8 Innredning av rom

Hver boenhet har eget bad med toalett og dusj. Rommene har seng, nattbord, klesskap, gardiner og veggskinne for oppheng av bilder m.m.

Du er velkommen til å innrede rommet ditt slik at det føles hyggelig for deg. Det er fint om du tar med ting som gir deg trivsel i hverdagen. Ønsker du å ha egen mat og drikke, anbefaler vi å ha et lite, privat kjøleskap, da felleskjøleskapet ikke kan benyttes til dette

Det er viktig at rommet innredes slik at vi kan ivareta godt renhold og god hygiene. Derfor ber vi om at du tar hensyn til dette når du møblerer og innreder. Her er noen tips vi anbefaler at du følger:

- Ikke ha teppe 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.
- Det er ikke lov med levende lys på Lambertseterhjemmet (unntak: seremonirom).



På Oslo.kommune.no finner du flere tips til hvordan du kan innrede eget rom: demens_rad-om-innredning-av-eget-rom-pa-sykehjem_a5_digital.pdf

9 Måltider

Vi ønsker å legge til rette for gode måltidsopplevelser. Frokost, lunsj, mellommåltider og kveldsmat tilberedes på kjøkkenet i den enkelte bogruppe. Middagsmaten leveres fra et felles produksjonskjøkken på Silurveien og varmes opp i dampovner.

Tider for måltidsservering:

- Frokost ca. klokken 09:00
- Lunsj ca. klokken 13:00
- Middag ca. klokken 16:30
- Kveldsmat ca. klokken 19:00

Vi tilbyr også mellommåltider og senaftens for de som ønsker det. Personalet på hver avdeling bestiller matvarer etter beboernes diettbehov, for eksempel glutenfri eller laktoseredusert kost. Si også gjerne i fra dersom det er noe du liker spesielt godt og som du ønsker at vi kjøper inn.

10 Aktiviteter

Trivselskoordinator, musikkterapeut, fysioterapeut og ergoterapeut samarbeider om et rikt aktivitetstilbud, med god hjelp fra frivillige. Vi er opptatt av å legge opp tilbudet etter beboernes ønsker og interesser. Aktiviteter vi har er blant annet:

- Musikkstund, allsang og individuell musikkterapi.
- Trimgruppe, sykkeltrening og fallforebyggende trening.
- Andakt og gudstjeneste.
- Regnbuetreff for skeive eldre.
- Gåtur og på tur i buss til ulike lokasjoner.
- Ukentlige konserter og andre kulturelle arrangementer.
- Faste interessegrupper som beboerkor, hagegruppe og strikkekafe.
- Faste arrangementer som pubkveld, pianoquiz og herreklubb.
- Spesielle arrangementer som afternoon tea og rullatorløp, samt aktiviteter rundt høytider og merkedager.

11 Fasiliteter og helse- og velvære tilbud

Lambertseterhjemmet har fine uteområder og oppholdsarealer i hver etasje. I 4. etasje har vi to takterrasser med urter, blomster og planter. Du og dine pårørende kan gjerne låne takterrassene dersom dere ønsker å samle familie og venner. Vi har også noen lokaler på dagsenteret som kan benyttes etter nærmere avtale.

Bistro
Vi har en bistro som ligger i 1.etasje. Beboere, pårørende, naboer og andre i nærmiljøet ønskes velkommen. Her kan du kjøpe blant annet lunsj, varmretter, påsmurt mat og bakevarer.

Frisør, fotterapeut, fysikalsk aromaterapi
Frisør og fotterapeut holder til i første etasje, i området ved resepsjonen. Vi har også tilbud om fysikalsk aromaterapi. Dette er tjenester du må betale for selv. Det er mulig å få tilsendt faktura. Personalet kan bistå med å bestille time dersom du har behov for det.

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 Lambertseterhjemmet og utføres av tannpleier. Dersom du har behov for behandling gjøres det på Karlsrud tannklinikk. Avdelingen hjelper deg med å formidle kontakt med tannhelsetjenesten dersom du har behov utenom den årlige kontrollen.

12 Venneforeninger, nærmiljø og frivillighet

Vi ønsker at Lambertseterhjemmet skal være et inkluderende sted og et samlingspunkt for beboere, pårørende, naboer og venner. Derfor inviterer vi nærmiljøet inn og skaper rom for frivillige, kulturtilbud, menighet, naboer, skoler, barnehager, babytreff og mange andre som bidrar til gode møter mellom mennesker.

Over 50 frivillige bidrar til mye glede og hygge for beboerne på Lambertseterhjemmet. De er besøksvenner, trivselsverter og hjelper til ved aktiviteter og arrangementer. Vi har et nært samarbeid med Lambertseter og Nordstrand frivillighetssentral og Lions Club.

Lambertseterhjemmet er også en utdanningsarena. Det betyr at du og dine pårørende vil møte mennesker som er i praksis, arbeidstrening, læringsløp eller studier. Dette kan være helsefaglig praksis, språkpraksis eller arbeidstrening. Vi er stolte av å bidra til læring og utvikling for nye fagfolk.

Vi har et godt samarbeid med OsloKollega, som bidrar i vaskeriet, bistroen og med ulike oppgaver i bogruppene. Dette samarbeidet bidrar til mer tid til omsorg, aktiviteter og små øyeblikk som gjør dagen god. Samtidig er det viktig å huske at de som er i praksis eller arbeidstrening, fortsatt er under opplæring. De kan derfor trenge litt ekstra veiledning og tid til enkelte oppgaver.



13 Bruk av digitale verktøy

Alarmsystem og nøkkel til rommet

Alle som bor på Lambertseterhjemmet, får et armbånd som fungerer både som alarm og nøkkel. Med armbåndet kan du enkelt be om hjelp fra personalet, uansett hvor du er i bygget. Armbåndet er også nøkkelen til rommet ditt.

Når du lukker døren og går ut, låses rommet automatisk. Når du kommer tilbake, åpnes døren for deg. Bare du og personalet har tilgang til rommet ditt – andre beboere kan ikke låse seg inn. Du kan alltid åpne døren fra innsiden, også uten armbåndet.



Digitalt tilsyn om natten

Vi bruker digitalt tilsyn om natten for å gi trygghet og samtidig sikre god nattesøvn. Det betyr at nattevaktene følger med digitalt i stedet for å gå inn på rommet ditt mens du sover. Målet er at du skal få ro om natten, samtidig som personalet raskt kan hjelpe hvis du trenger det.



Eksempel på et digitalt tilsyn

På rommet ditt henger det en liten svart boks i taket. Dette er et kamera som kun slås på når nattevakten gjør et planlagt tilsyn, eller hvis alarmen på rommet ditt går. Kameraet står ikke på hele tiden. Det er aktivt i opptil 60 sekunder per tilsyn, og ingen bilder lagres. Dette er viktig for å ivareta privatlivet ditt.

Rommet har også sensorer som kan aktivere hendelsesbaserte alarmer som for eksempel at du går ut av sengen eller ut av rommet ditt. Da får personalet automatisk et varsel, slik at de kan komme og hjelpe deg.

Digitalt tilsyn er en del av tilbudet på Lambertseterhjemmet. Hvilke varsler som er aktivert, vurderes individuelt ut fra dine behov. Det er kun autorisert personell som har tilgang til systemet, og all bruk blir loggført.

Ansatte bruker nettbrett for tilgang til din journal (eRom)

Du vil se at de ansatte bruker nettbrett i arbeidet sitt. Det gjør at viktig informasjon om deg alltid er lett tilgjengelig – for eksempel hvordan du ønsker å få hjelp til morgenstell eller hvordan natten har vært.

På nettbrettet kan personalet både lese i journalen din og legge inn nye opplysninger. Rask tilgang til oppdatert informasjon er viktig for at vi skal kunne gi deg best mulig hjelp og omsorg.

14 Endret behov for omsorg

Dine behov for pleie og omsorg kan endre seg over tid. Derfor vurderer vi jevnlig om du får det tilbudet som passer best for deg. Dette gjør vi sammen, på tvers av faggrupper.
Det kan for eksempel være at du i starten ønsker mye sosialt samvær og aktiviteter, men senere får større behov for ro, skjerming eller mer tilpasset oppfølging. Da ser vi sammen på om en annen avdeling – hos oss eller ved et annet sykehjem – kan gi deg en tryggere og bedre hverdag.

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 familiemedlemmer og nære kjente som du ikke har oppgitt som din hovedpårørende.

16 Hvem skal du snakke med hvis du ikke er fornøyd

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 selv om du har gitt beskjed, er det flere muligheter for å klage. Her er informasjon om hvem du kan kontakte og hvordan, scan QR-koden:

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

Har du en god opplevelse setter vi stor pris på om du også deler det med oss.

