



Oslo

Majorstuhjemmet

Velkommen til Majorstuhjemmet



Informasjon til deg som skal bo her
og til din e pårørende.

Innhold

1	Velkommen	3
2	Om sykehjemmet	4
3	Kontaktinformasjon	5
4	Adkomst og parkering.....	6
5	Samarbeid med pårørende	7
6	Praktisk	8
7	Forsikring av verdisaker.....	11
8	Innredning av rom	11
9	Måltider	12
10	Aktiviteter	13
11	Fasiliteter og tilbud	13
12	Venneforeninger, nærmiljø og frivillighet	18
13	Bruk av digitale verktøy	18
14	Endret behov for omsorg.....	20
15	Personvern og taushetsplikt.....	20
16	Klage.....	20

1 Velkommen

Majorstuhjemmet er et kommunalt sykehjem i Oslo, underlagt Sykehjemsetaten, Norges største drifter av langtidshjem og helsehus. Sykehjemsetaten behandler årlig 9000 beboere og pasienter med hjelp fra 10 000 dyktige medarbeidere. Arbeidsplassene i Oslo kommune preges av mangfold, og våre medarbeidere gjenspeiler byens befolkning.

Vi ønsker at du skal trives på Majorstuhjemmet og oppleve meningsfulle hverdager. Alle avdelinger har aktiviteter som vi håper du vil finne verdifulle. Det er viktig at du får god og riktig omsorg ut fra dine behov. Sammen med deg lager vi en plan for ditt tjenestetilbud, hvor dine ønsker kommer tydelig frem.

For å utvikle og tilpasse tjenestetilbudet, ønsker vi tilbakemeldinger fra deg om hva som kan gjøres bedre eller annerledes. Å flytte til sykehjem er for mange en stor overgang. Det er ofte både praktiske ting å ordne og mange følelser involvert, både for deg og dine nærmeste. Hos oss er målet å gjøre denne overgangen så trygg og smidig som mulig.

I denne velkomstbrosjyren har vi samlet informasjon dere vil ha nytte av. Det viktigste for oss er at du får en god og trygg start hos oss, og at både du og dine pårørende føler dere sett og ivaretatt fra start. Derfor har vi et eget velkomstteam på Majorstuhjemmet. Teamet består av ulike fagpersoner som møter nye beboere og pårørende samme dag, eller innen 24 timer etter innflytting. Her får dere tidlig informasjon om tilbudet vårt, praktisk nødvendig informasjon, hvordan vi jobber og hvordan velferdsteknologien fungerer. Vi ønsker at dere raskt skal føle dere trygge, godt informert og få avklart det dere lurer på.

Etter velkomstmøtet vil dere få en e-post fra avdelingsleder med invitasjon til et nettverksmøte. Dette gjennomføres innen 14 dager etter innflytting. Samtidig får dere også informasjon om hvem som er tjenesteansvarlig og primærkontakt, begge har ansvar for tjenestetilbudet som tilpasses deg og dine behov, og for oppfølgingen.

Tjenesteansvarlig med det faglige hovedansvaret, og primærkontakt for den daglige oppfølgingen. Jo mer vi vet om dine behov og forventninger, desto bedre kan vi tilrettelegge for et tilpasset tjenestetilbud innenfor de rammene vi har.

Vi ser frem til et godt samarbeid. Velkommen som beboer og pårørende til Majorstuhjemmet.

Med vennlig hilsen

Rakel Kristiansen
Institusjonsleder



2 Om sykehjemmet

- 94 ordinære langtidsplasser
- 28 spesialplasser for personer med nevrologiske lidelser
- 20 dagsenterplasser for hjemmeboende
- Tilhører bydel Frogner
- Driftes av Oslo kommune

Majorstuhjemmet er et nytt og moderne sykehjem som åpnet i 2024. Sykehjemmet er designet med et hjemmekoselig preg, behagelige farger og materialer, samt en universell utforming. Det er både terskelfritt og nøkkelfritt for enkel tilgang.

Sykehjemmet har totalt 122 beboerrom, inkludert to dobbeltrom. Det er også drift av et dagsenter med kapasitet til å ta imot 20 brukere. Sykehjemmet består av åtte etasjer og fem avdelinger, hvor etasjene fra andre til sjette etasje har beboerrom. Hver etasje huser 20 beboere som er organisert i små bogrupper med 6-8 beboere per gruppe.

Beboerrommene er romslige og inkluderer en forgang, eget bad, samt moderne teknologi og fasiliteter.

Bygget har en bistro som kan benyttes av beboere, ansatte og besøkende, og som også er åpen for nærmiljøet. Vi tilbyr frisør- og fotpleietjenester samt et eget spa-rom.

I bakhagen og på takterrassen finner du sansehager med variert beplantning, forskjellige overflater og uttrykk. Området mellom sykehjemmet og Sporveismuseet er et offentlig torg med beplantning og sitteplasser, hvor det kan arrangeres felles aktiviteter i samarbeid med andre aktører i nærområdet.

Majorstuhjemmet er Miljøfyrtårn-sertifisert.

3 Kontaktinformasjon

Resepsjon

Tlf. 23 49 68 00 – Hverdager 08:00 – 15:30. Lørdag og søndag er stengt

Tlf. Husansvarlig 23 49 68 80 (Døgnbemannet)

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

Post- og besøksadresse

Trudvangveien 38

0363 OSLO

Avdeling 2 - Avdelingssykepleier Nadia Artian ☎ 489 57 378

nadia.ym.artian@sy.e.oslo.kommune.no

Avdeling 3 - Avdelingssykepleier Cecilie Asghar-Birkelund ☎ 456 55 788

cecilie.hestmannbirkelund@sy.e.oslo.kommune.no

Avdeling 4 - Avdelingssykepleier Siri Gretland ☎ 404 38 326

siri.gretland@sy.e.oslo.kommune.no

Nevro 1 - Avdelingssykepleier Yasmeen Gill Rath ☎ 474 84 615

kulviryasmeen.gill-rath@sy.e.oslo.kommune.no

Nevro 2 - Avdelingssykepleier Mohamed Touhami ☎ 400 36 341
mohamed.touhami@syke.oslo.kommune.no

Institusjonsleder – Rakel Kristiansen ☎ 412 39 585
rakel.kristiansen@syke.oslo.kommune.no

Kvalitetssjef - Heidi Saugstad ☎ 481 96 218
heidi.saugstad@syke.oslo.kommune.no

Serviceleder – Lena Adde ☎ 404 27 866
lena.adde@syke.oslo.kommune.no

Avdelingstelefoner	Telefonnummer dag og kveld
Avdeling 2	23 49 68 23
Avdeling 3	23 49 68 33
Avdeling 4	23 49 68 43
Avdeling nevro 1	23 49 68 63
Avdeling nevro 2	23 49 68 73

4 Adkomst og parkering

Hovedinngangen er åpen i resepsjonens åpningstid, hverdager fra klokken 08.00-15.30.

Ved besøk utenfor resepsjonens åpningstid har vi ringeklokke til venstre for hovedinngangen. Ring på til den etasjen du skal til.



Vi har ingen parkeringsplasser til besøkende, gateparkering må benyttes ved ankomst med bil. I spesielle situasjoner kan vi tilby parkeringsplass. Ta kontakt med resepsjonen eller avdelingsleder. Det er et godt tilbud med kollektivtransport til Majorstuen, og vi har rikelig med sykkelstativ utenfor.

5 Samarbeid med pårørende

Majorstuhjemmet ser på pårørende som viktige personer i beboernes liv. Som beboer har du rett til å bestemme hvilken informasjon helsepersonell kan dele med din hoved pårørende. Ved innflytting til sykehjemmet oppgis en hoved pårørende, som vil være vår primære kontaktperson. Vi ønsker å forholde oss til en hoved pårørende. Dersom det er flere pårørende i samme familie, må du som er hoved pårørende dele informasjonen du får av oss med dem. For å lette kommunikasjonen mellom oss og din hoved pårørende, ber vi om at hoved pårørende oppgir sin e-postadresse. Vennligst merk at kun praktisk informasjon kan kommuniseres via e-post, og ikke personsensitive opplysninger.

Kontaktpersoner i avdelingen

På avdelingen vil du ha en primærkontakt og en tjenesteansvarlig sykepleier som sikrer at du mottar et tjenestetilbud tilpasset dine behov. Vi har som rutine å tilby månedlige oppdateringssamtaler per telefon til hovedpårørende. Hovedpårørende får tilbud om en velkomstsamtale og oppfølging gjennom nettverksmøter. Det kan også gjennomføres som digitale videosamtaler. Med ditt samtykke vil primærkontakt og tjenesteansvarlig sykepleier gi fortløpende informasjon til hovedpårørende, fortrinnsvis per telefon.

Pårørendemøter og pårørendeundersøkelse

To ganger i året inviterer vi til pårørendemøter. Ett møte holdes avdelingsvis sammen med avdelingsleder, og ett møte holdes felles og arrangeres av institusjonsleder.

Sykehjemsetaten sender ut faste pårørendeundersøkelser via SMS til hoved pårørende.

- Nyinnflyttede mottar en undersøkelse 7 uker etter innflytting
- Halvårlige, sendes ut i mai og november hvert år
- Etterlatte, sendes ut, ca 4 uker etter oppholdet på langtidshjemmet er avsluttet

Hensikten med disse undersøkelsene er å få tilbakemeldinger på hvordan pårørende opplever å bli involvert og ivaretatt ved Majorstuhjemmet. Tilbakemeldingene brukes aktivt i vårt forbedringsarbeid. Dersom pårørende har noe de ønsker å bidra med, enten i forhold til den de er pårørende for eller for avdelingen, oppfordrer vi til å ta kontakt med avdelingsleder.

6 Praktisk

Vaskeri og renhold

Privatklær

Ved Majorstuhjemmet sørger vi for vask av privatklær ved vårt lokale vaskeri på Majorstuhjemmet. Det må påregnes omtrent 14 dager fra privatklærne blir sendt til vask, og til de er tilbake på beboerrommet. Det er derfor viktig å ha tilstrekkelig med klær tilgjengelig, slik at beboerne alltid har rene klær.

Privatklær må tåle vask ved 60°C i minimum 20 minutter. Klær som ikke tåler denne temperaturen, må vaskes av pårørende eller andre nærstående for å bevare klærnes opprinnelige tilstand. Vi har dessverre ikke mulighet til å rense, stryke eller reparere klær. For å sikre at riktig klær returneres til riktig beboer, må privatklær merkes. Merkelapper kan bestilles via personalet på avdelingen. Sykehjemmet har ikke erstatningsansvar for bortkomne klær eller klær som ødelegges i vask.

Vi ønsker å ta deg med på turer gjennom hele året, dersom du ønsker det. Derfor er det viktig at du har ytterklær og sko som passer til helårsbruk.

Økonomi

Dersom du har behov for det, må pårørende forvalte din økonomi, eller det må søkes statsforvalter om en økonomisk verge for deg. Statsforvalter kan oppnevne en verge fra sitt utvalg av faste verger, eller en nærstående person hvis det er mulig.

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

TV, internett og avis

Ønsker du å ha TV på rommet, er det TV-uttak tilgjengelig på hvert rom. Vi tilbyr en kanalpakke med 15 kanaler. Beboerrom er utstyrt med dekoder, fjernkontroll til dekoder, nettverkskabel og HDMI-kabel.

Du må selv medbringe egen TV og fjernkontroll til TV, som ikke kan være eldre enn to år og må ha HDMI-uttak. Det finnes også TV og kabel-TV i avdelingsstuen. Dekoder og utstyr tilhører sykehjemmet og må bli igjen på rommet. Dersom dekoder og utstyr blir tatt med hjem ved avslutning av oppholdet, vil vi fakturere kostnaden for dette

Internett

Det er tilgjengelig trådløst nettverk på Majorstuhjemmet.

Brukernavn: ok psk. Passord: M@j0rStuhj3mmen3

I passord: Vær oppmerksom på tallet 0, og ikke bokstaven O.

Avis og tidsskrifter

Majorstuhjemmet har ikke felles abonnement på aviser eller blader. Dette kan du abonnere på etter eget ønske. Dersom du ønsker å abonnere på lesestoff er dette noe du selv eller dine pårørende må bestille, og du må da oppgi ditt navn og romnummer. Det er ønskelig at resepsjonen får beskjed dersom du abonnerer på aviser, da disse blir levert til Majorstuhjemmet uten navn på. For at du skal få avisen din må resepsjonen vite om det. Vi publiserer også en lokalavis, "Majorstuhjemmet nyhetsbrev", omtrent månedlig. Her kan du lese om aktuelle hendelser hos oss, få praktisk informasjon, se glimt fra hverdagen, og kanskje se noen kjente ansikter.

Adgangskort

Vi kan tilby hovedpårørende adgangskort til bygget. Det koster kr 200,- i administrasjonsgebyrer, og kan bestilles ved henvendelse til resepsjonen:

Kontaktinformasjon for bestilling av adgangskort:

- E-post: postmottak.majorstuhjemmet@syke.oslo.kommune.no
- Telefon: 23 49 68 00

Adgangskortet gir adgang til hovedinngangen og dør ut til hagen fra resepsjonsområdet, samt inn til dagsenteret etter klokken 16:00

Telefonkontakt med beboer

Ansatte bruker rullerende vakt-telefoner, som skal og må brukes til å motta varsler fra beboere og samhandle seg imellom.

Beboer og pårørende er selv ansvarlig for at beboer har en telefon dersom dette er ønskelig.

Komp - kommunikasjonsverktøy

Komp er en lett anvendelig og ukomplisert datamaskin hvor beboere kan motta bilder, tekstmeldinger og videosamtaler fra familiemedlemmer og venner. Ved innkomstsamtalen kartlegges beboers behov for digital og sosial kontakt, for å vurdere om KOMP er ønskelig



Majorstuhjemmet har 20 stk. tilgjengelige Komp, som kan tildeles ved ledighet. Komp-enheten kan lånes gratis, men pårørende må selv betale abonnement på kroner 249,- i måneden hos selskapet No Isolation.

Ta kontakt med ergoterapeut på Majorstuhjemmet ved spørsmål.

For mer informasjon om Komp og abonnement, klikk på denne lenken eller bruk QR-koden.

HYPERLINK: <https://www.noisolation.com/no/komp>



7 Forsikring av verdisaker

Beboere har selv ansvar for verdisaker og kontanter som tas med til sykehjemmet. Vi anbefaler at eiendeler som briller, høreapparat, smykker, kunst, bunad og lignende er forsikret. Det er også lurt å kontakte ditt forsikringsselskap for å avklare om eksisterende innboforsikring fortsatt gjelder ved opphold i sykehjem, eller om det er behov for å tegne en ny forsikring.

8 Innredning av rom

Du er velkommen til å innrede ditt eget rom slik at rommet gir trivsel for deg. Noen tips vi ønsker du følger:

- Ikke ha teppe på gulvet (på grunn av fallrisiko)
- Oslo kommunes sykehjem er røykfrie
- Innred rommet slik at det er lett å bevege seg rundt.
- Alt elektrisk utstyr du har med deg (TV, lamper, ledninger og liknende) skal være i god teknisk stand. Elektrisk utstyr må være innenfor garantitiden på to år.



Senter for fagutvikling og forskning

Råd om innredning av eget rom på sykehjemmet



På Majorstuhjemmet er standard inventar seng, nattbord, gardiner og klesskap. Kleshengere må du ta med selv. Ønsker du flere møbler utover det, må disse være dine egne private møbler.

Det er en billed-list på veggen, slik at du kan henge opp private bilder. Det er ikke tillatt å bore i vegg.

På [Oslo.kommune.no](https://oslo.kommune.no) finner du flere tips til hvordan du kan innrede eget rom. Klikk på denne lenken eller bruk QR-koden.



Brannvern

Alle rom er utstyrt med røykvarslere og sprinkleranlegg, og hvert rom fungerer som en

egen branncelle. Slukningsutstyr er lett tilgjengelig i hele bygget, og det finnes flere ståldører som fungerer som brannskiller i hver etasje. Gjør dere kjent med branntegningene ved nødutgangene.

Ansatte får årlig opplæring i brannvern og øvelse i slokking. Det er alltid en brannvernansvarlig til stede i bygget. Når brannalarmen går, har vi egne beredskapsrutiner for dette, og beboere holder seg i ro på rommet og følger ansatte og brannvesenets instruksjoner. Er det besøkende til stede på rommet i den sonen alarmen går, ber vi dere holde dere i ro sammen med beboeren, og følge ansattes instruksjoner.

Går dere ut av beboergruppen, er det fint om dere sier ifra til ansatte, slik at vi ved en eventuell alarm unngår en leteaksjon.

Det er ikke tillatt til å ta inn elektriske apparater som er eldre enn ca. to år. Apparatet må ikke ha feil eller brudd på ledning eller kontakt. For eksempel kan en gammel lampe som har en nostalgisk betydning, få ledningen klippet av, og pæren erstattet med batterilys. Dette er et ledd i forebyggende brannvern.

Røyking

I 2. etasje i del C har vi et røykerom for beboere. Beboere kan røyke på verandaer. Besøkende må ut av hovedinngangen og til torget for å røyke.

9 Måltider

Frokost og kveldsmat bestilles og tilberedes av serviceverter på avdelingene. Lunsj lages av egen kokk som har fokus på ernæringsrik mat basert på økologiske råvarer.

Middag leveres fra produksjonskjøkken ved Silurveien sykehjem. Du kan selv velge når du vil spise, og vi tilbyr fire hovedmåltider hver dag.

- Frokost fra kl. 09:00
- Lunsj fra kl. 13:00
- Middag fra kl. 16:00
- Kveldsmat fra kl. 19:00
- Vi tilbyr deg sen kveldsmat, tidlig frokost og mellommåltider etter ditt behov.
- Du får tilbud om en liten godbit/mat/kaffe ved aktiviteter og besøk.

Ta kontakt med personalet på avdelingen dersom du har tilbakemeldinger som gjelder måltider, mat og meny. Vi ønsker også svært gjerne at du deltar på evalueringen av

måltidene, som skjer to ganger i året. Avdelingenes serviceverter blir faglig oppdatert av vår kokk. Servicevertene inngår i et ernæringsnettverk som har månedlige møter. Her har vi fokus på forbedringsarbeid og fagfornyelse innenfor gode måltidsopplevelser.

10 Aktiviteter

Majorstuhjemmet har fysioterapi, ergoterapi, aktivitør og miljøterapeut. Vårt tverrfaglige team samarbeider om å utvikle aktivitets- og kulturprogrammer som føres opp på en ukeplan som henges opp i resepsjonen og i alle fellesområdene. Kulturprogrammet publiseres også ukentlig på sosiale medier som vår Facebook side og Instagram konto

Pårørende er velkommen til arrangementene

Vi tilbyr aktiviteter tilpasset dine ønsker og behov. Aktivitetene pågår enten i avdeling, fellesarealer i første etasje, eller i et av våre møterom. Vi legger vekt på din historie for å bli bedre kjent med deg.

Selv om et høyt aktivitetsnivå ofte assosieres med trivsel og gode hverdager på sykehjem, er det viktig å huske at beboerne selv bestemmer over sine liv. Mange av våre beboere foretrekker fred og ro, og kan være slitne og ha begrenset energi, og orker ikke alltid å delta på aktiviteter. Det kan være utfordrende for pårørende som ønsker det beste for sine kjære. Vi oppfordrer pårørende til å følge oss på vår Facebook-side og Instagram-konto, hvor vi deler hendelser og daglige øyeblikk gjennom uken.

Innimellom blir du invitert til fest, turer og konserter. Familie og venner er hjertelig velkommen til å delta på disse arrangementene. Dersom du ønsker å ha med en av dine nærstående på arrangert fellestur, så sørger vi for plass i transporten. Meld ditt ønske til personalet som videreformidler det til aktivitør.

Vi har tilrettelagt gruppetilbud for ulike behov. For tiden kan vi tilby håndtrening, parkinson-gruppe og kognitiv stimuleringsterapi. En gang i uken arrangeres det fellestrim på avdelingen. Har du mer behov for trening, kan fysioterapeut i samarbeid med personalet lage et treningsprogram tilpasset deg og ditt behov.

11 Fasiliteter og tilbud

Fysioterapi

Fysioterapeuten jobber med å forebygge funksjonstap. Tiltak som igangsettes tar sikte på å forebygge funksjonstap, vedlikeholde funksjon og gi opptrening etter for eksempel fall, operasjon eller slag. Tiltakene er i hovedsak veiledning til egentrening eller trening i små grupper. Ved spesielle behov vurderes individuell trening. Ved ønske om hyppigere oppfølging kan fysioterapeut sette deg i kontakt med eksterne private tilbud. Fysioterapeuten iverksetter også utprøving, tilpasning og trening i bruk av ganghjelpemidler, senger, personløftere og seil.

Ergoterapi

Ergoterapeuten kartlegger dine ressurser og funksjoner - fysisk, psykisk og sosialt. Ergoterapeuten tilrettelegger aktiviteter for at du skal fungere best mulig med tanke på egne ønsker og behov. Vedkommende foretar også utprøvnings, tilpasning og trening i bruk av tekniske hjelpemidler. Ergoterapeuten er kontaktperson for utvalgt velferdsteknologi på huset, som blant annet "Komp" og andre kommunikasjonsverktøy. Ergoterapeuten har kontor i underetasjen sammen med fysioterapeut, hvor det også finnes et eget treningsrom.

Tannpleier/tannlege

Vi har avtale med lokal tannklinikk som dekker ditt behov for tannhelsetjenester. Tilbudet er en del av ditt opphold, det er frivillig, men anbefalt. Tannpleierne kommer til sykehjemmet for å vurdere din tann- og munnhelse samt behovet for en tannlegetime. Tannpleierne besøker oss fast fire ganger i året og følger opp nye beboere samt de som trenger ekstra tilsyn. De samarbeider med vårt personale for å gi deg best mulig oppfølging av din tannhelse. Det er mulig å benytte egen tannlege, men dette må bekostes selv. Vi kan bistå med bestilling av transport og følge ved behov.

Fotpleie

Vi har fotterapeut som gir behandling etter henvendelse fra avdelingene. Behandlingen dekkes for de som har et vedtak fra lege av medisinske årsaker. Utover det må du bekoste denne tjenesten selv. Fotterapeuten holder til i 1.etasje del C i servicegaten. Ta kontakt med avdelingen for informasjon om timebestilling.

Frisør

Vi tilbyr frisørtjenester hvor avdelingen bestiller time etter avtale. Frisøren kan tilby både drop-in og faste avtaler. Kostnaden for frisørtjenester må dekkes av beboeren selv.

Frisøren holder til i 1. etasje, del C, i servicegaten. Prisene varierer avhengig av ønsket behandling. Ta kontakt med avdelingen for informasjon om timebestilling.

Hage

I første etasje finnes en flott bakhage med sansehager som har variert beplantning, forskjellige overflater og uttrykk. Hagen har små vandre stier tilrettelagt for at pårørende kan ta med sine nærstående ut for en hyggelig tur sammen. Området er utstyrt med små sittegrupper til fri benyttelse for beboere og deres pårørende. Hagen har også en utescene som benyttes til små intimkonserter i vår- og sommerperioden.



Majoren bistro

Majorstuhjemmet har bistro i 1. etasje som driftes av serviceavdelingen. Bistroen er åpen på hverdager mellom kl. 10.00 – 14.30, og er åpen for alle. Her selges lunsj, bakevarer og andre kioskvarer. Det finnes også en kaffemaskin her, som kan benyttes både i bistroens åpningstider og utenom. Lokalet kan gjerne benyttes av beboere og besøkende utenom åpningstidene.

Når været tillater det settes små kafebord ut slik at de som bor her, og bistroens gjester kan nyte maten eller en kopp kaffe utenfor i solen ved det offentlige torget.



Takterrasse

Ta heisen til 8. etasje og nyt den fantastiske utsikten. Her kan du oppleve en 360-graders panoramautsikt, med Oslofjorden i sør til Holmenkollen i nordvest. Det finnes flere sitteplasser på terrassen, som er svært solrik ved pent vær.

Bibliotek

Vi har et bibliotek i første etasje i del B. Her kan du låne bøker og sette fra deg en bok om du vil. Biblioteket er innredet med to lenestoler og en leselampe slik at det er fullt mulig å sette seg ned med en god bok. Rommet kan være lite eller utvides til dobbel størrelse.

Colosseum - allrom

Colosseum er byggets største fellesrom. Det er fleksibelt og kan deles i to eller tre seksjoner. Rommet er utstyrt med skjerm og talerstol, og kan bookes via vår resepsjon.

Bruk av fellesområder og utleie

Dersom du får besøk, er det mulig å benytte noen av våre fellesrom, forutsatt at de er ledige. Lokalene kan benyttes på kveldstid og i helger etter nærmere avtale.

For våre beboere og deres nærmeste pårørende er lokalene ved Majorstuhjemmet tilgjengelige til bruk ved minnestunder, jubileer, bursdager eller andre private arrangementer, forutsatt at det er ledig kapasitet. Bruk av lokalene må avtales på forhånd og reserveres via resepsjonen.

Kontaktinformasjon for booking:

- E-post: postmottak.majorstuhjemmet@sye.oslo.kommune.no
- Telefon: 23 49 68 00

Det påløper en avgift for leie av servise, duker og rengjøring.

Ta kontakt med resepsjonen for reservasjon av lokaler og for gjeldende retningslinjer for bruk.

Hvilerom

I første etasje har vi et hvilerom. Rommet inneholder en sovesofa, kommode og en sittegruppe. Dette rommet kan tilbys ved behov eller ønske om overnatting i forbindelse ved spesielle hendelser, som for eksempel livets siste dager.

Servicegaten

I første etasje, bak resepsjonsområdet, finnes servicegaten. Her tilbyr vi ulike tjenester som frisør og fotpleie. Du finner også et spa - rom og et treningsrom i dette området. Ergoterapeuter, fysioterapeuter og leger har sine kontorer i servicegaten, sammen med andre viktige funksjoner som serviceleder, kvalitetssjef, digitaliseringkonsulent og institusjonsleder.

WC for besøkende

Vi har toaletter for besøkende i servicegaten. Dørene er godt merket, og kan også brukes av personer med funksjonsnedsettelse.

Spa-rom

Rommet er designet for å gi en avslappende og god opplevelse.

Pårørende er hjertelig velkomne til å bruke sparommet sammen med sin nærstående. Vi håper at dette kan være en hyggelig stund for dere begge.

Sparommet er utstyrt med et badekar med hev og senk funksjon i tillegg til at det har innebygget behagelig lys som sørger for en avslappende opplevelse. Rommet kan gi en dempet belysning, og i taket kan du se ulike stjernemønstre som blant annet Karlsvognen m.m. Det er tilgang til avslappende musikk for å skape en behagelig atmosfære.

For å sikre at alle får muligheten til å bruke sparommet, kan du booke tid via resepsjonen. Vi håper du får en avslappende opplevelse

Treningsrom

Treningsrommet er utstyrt med ulike treningsapparater, inkludert tredemølle, frivekter og bokseseikk. Som pårørende er du velkommen til å bruke treningsrommet sammen med din nærstående.

Treningsrommet benyttes også av fysioterapeut og ergoterapeut, og kan leies ut til blant annet yogagrupper, barselgrupper og seniorgrupper

12 Venneforeninger, nærmiljø og frivillighet

Å bygge frivillighet er svært berikende for både beboere og frivillige. Det bidrar til økt trivsel og livskvalitet for beboerne.

Majorstuhjemmet jobber aktivt med å rekruttere frivillige til sykehjemmet gjennom lokale nettverk, sosiale medier, og samarbeid med frivillige organisasjoner. Frivillige skal ikke utføre oppgaver som krever fagkompetanse, men bidra til sosiale aktiviteter og fellesskap. Det kan være alt fra å arrangere små konserter, til å organisere små turer, lesegrupper, temagrupper, bakegrupper, sanggrupper osv. Arbeidet koordineres via vår miljøterapeut.

Majorstuhjemmet samarbeider med blant annet seniorsentret og Deichmanske bibliotek på Majorstuen.



13 Bruk av digitale verktøy

Majorstuhjemmet er et moderne sykehjem som benytter velferdsteknologi og digitale løsninger i det daglige arbeidet. Dette bidrar til økt trygghet og sikkerhet i oppfølgingen av beboerne.

Digitalt tilsyn

Vi har digitalt tilsyn som er en teknologi som gir økt beboersikkerhet og trygghet. Ved hjelp av sensorer følger vi med på beboernes bevegelser og aktiviteter. Medarbeidere får automatisk varsel på mobilen når noe uventet skjer, som fall eller at noen har vært for lenge på badet. Dette gjør at ansatte kan reagere raskt ved behov selv om de ikke fysisk er til stede på rommet eller i bo-gruppen. Våre medarbeidere får nødvendig opplæring og støtte i bruk av teknologien.

Mobiltelefoner i tjeneste

Alle medarbeidere har en tjenestetelefon som brukes gjennom hele vakten. Her mottar de varsler fra pasientvarslingsystemet og kan enkelt kontakte hverandre ved behov. Besøkende vil derfor se ansatte med mobiltelefoner i arbeidshverdagen.

Pasientvarslingsystem – Sensio

Sensio – smykke

Alle beboere får utdelt et personlig Sensio-smykke, som kan bæres rundt halsen, festes på klær eller tilpasses individuelle behov. Smykket har tre hovedfunksjoner:

1. Adgang til eget rom
Når smykket nærmer seg beboerens dør fra korridoren, låses døren automatisk opp. Smykket gir kun tilgang til eget rom. Døren er alltid ulåst fra innsiden. Medarbeidere har egne smykker som gir tilgang til alle rom. Ta kontakt med en medarbeider dersom døren er låst.
2. Varsling ved behov for hjelp
Ved å trykke på knappen (rødt lys), varsles personalet. Dette tilsvarer en tradisjonell «alarmsnor», men gir større bevegelsesfrihet fordi smykket er mobilt.
3. Posisjonsdeling
Smykket gjør det mulig for medarbeidere å se hvor beboeren befinner seg innenfor avdelingen. Det kan også gi varsel ved vandring.

Sensor:

Alle beboerrom er utstyrt med en synlig sensor i hovedrommet. Sensoren kan registrere hendelser som for eksempel fall, eller dersom en beboer oppholder seg lenge på badet. Ved slike hendelser sendes det automatisk varsel til medarbeidernes telefoner.

Rompanel:

Ved inngangsdøren til hvert rom finnes et rompanel. Her kan pårørende og besøkende registrere seg som «Til stede» (grønt ikon). Når dette er aktivert, vil sensoren på rommet midlertidig settes ut av funksjon, og kun varsler fra Sensio-smykket sendes til personalet.

Husk å registrere deg som «Ut» (dør-ikon) når besøket avsluttes.

Dokumentasjon på nettbrett

Dokumentasjon av tjenestene du mottar er en viktig del av vårt arbeid og viktig for deg som mottar tjenestene.

Dokumentasjon har best kvalitet om det utføres så nær tiden for når hendelsen skjer. Våre ansatte bruker nettbrett til blant annet dokumentasjon, oppslag i prosedyresystemet, musikk og avspilling av filmer. Du vil se ansatte sitte med nettbrett i fellesarealene.



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.

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 hoved pårørende.

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

Beboer og pårørenderåd

Alle sykehjem har et beboer- og pårørenderåd. Hvor blant annet ansatte, beboere og pårørende er representert. Formålet er skape en arena for medvirkning, erfarings- og kunnskapsdeling mellom fagmiljøet ved institusjonen, beboere og pårørende. Majorstuhjemmet har et etablert beboer- og pårørenderåd.

