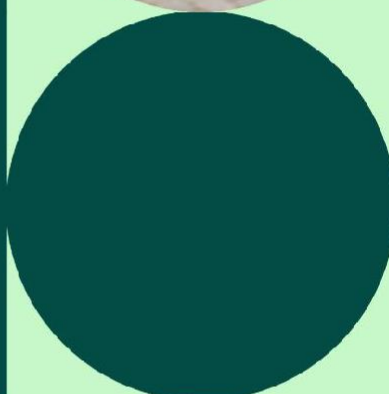




Oslo

Velkommen til Midtåsenhjemmet

Her finner du praktisk informasjon
om sykehjemmet.



Innhold

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

1 Velkommen

Sykehjemsetaten er Norges største drifter av langtidshjem og helsehus og er Oslo kommune sin nest største etat. Hvert år behandles 9000 beboere og pasienter av 10 000 dyktige medarbeidere. Arbeidsplassene i Oslo kommune skal preges av mangfold og våre medarbeidere skal gjenspeile byens befolkning.

Vi ønsker at du skal trives på Midtåsenhjemmet og målet vårt er å tilrettelegge for at du skal oppleve meningsfulle hverdager. Alle avdelinger har aktiviteter som vi håper du vil oppleve som verdifulle.

Det er viktig at du som beboer på Midtåsenhjemmet skal oppleve å få 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 eller innspill fra deg på hva som kan gjøres bedre eller annerledes.
Velkommen som beboer på Midtåsenhjemmet!

Grazina Dauksaite-Ruud
Institusjonssjef



2 Om sykehjemmet

Midtåsenhjemmet ligger vakkert til i rolige omgivelser på Nordstrand, og beboerne ved sykehjemmet har gode utemuligheter. Vi har to grønne hager med høner og planter, samt en stor solrik uteplass foran hjemmet. Alle avdelinger har utgang til veranda. Området ved sykehjemmet er flatt og innbyr til turer både for gående og rullestolbrukere. Ekstra populært er turene til Andersendammen.



I likhet med andre langtidshjem og helsehus i Oslo kommune, skal vi sørge for at Oslos innbyggere med behov for heldøgns pleie, rehabilitering og omsorg, mottar et best mulig tilbud. Vi arbeider kontinuerlig med å øke kvaliteten i tjenesten, og med fagutvikling og innovasjon, for å møte fremtidens behov. Vår visjon er å tilrettelegge for livsutfoldelse i trygge omgivelser, og jobber ut fra en holdning om at hver dag teller!

Midtåsenhjemmet er Miljøfyrtårn-sertifisert.

Fakta om sykehjemmet:

- 64 ordinære langtidsplasser
- 13 dagsenterplasser for personer med demenssykdom
- 29 plasser i skjermet enhet
- 3 forsterkede skjermede plasser
- Store og lyse enerom, alle rom har dusj og toalett
- Alle avdelinger har utgang til veranda
- Solrike og tilrettelagte uteplasser
- De skjermede enhetene har egne hager
- Ligger i bydel Nordstrand
- Driftes av Oslo kommune
- Bygningen er privat eid

3 Kontaktinformasjon

Telefon

23 49 59 00

E-post

postmottak.midtaseenhjemmet@sye.oslo.kommune.no

Postadresse:

Midtåsen 30

1 166 OSLO

Besøksadresse:

Midtåsen 30

1 166 OSLO

Åpningstider resepsjonen:

Mandag–fredag: 08:00–

15:30

Lørdag og søndag: stengt

4 Adkomst og parkering

På Midtåsenhjemmet finner du gode parkeringsmuligheter.

Sykkelparkeringsstativer er tilgjengelige ved hovedinngangen.

Se kollektivtransport på ruter.no for rutetider.

5 Samarbeid med pårørende

Sykehjemmet holder årlig pårørendemøte og gjennomfører ulike felles arrangementer (konserter, fester og lignende) for pårørende og beboere. Sykehjemsetaten gjennomfører 2 pårørendeundersøkelser i løpet av året.

Individuelle møter med lege/tjenesteansvarlig sykepleier/primærkontakt avtales etter behov.

Vi tilbyr samtalegruppe for pårørende til beboere med demens, se digital tavle for mer informasjon.

Informasjon til pårørende deles via Facebook (Midtåsenhjemmet), Instagram (Midtåsenhjemmet) og på e-post.

Annen type informasjon vil du finne på postens informasjonstavler og digital informasjonstavle.

Vi ønsker å forholde oss til én hovedpårørende. Dersom det er flere pårørende i samme familie, må du som er hovedpårørende dele informasjonen du får av oss med dem.

6 Praktisk

Vaskeri og renhold

Vi tilbyr å vaske klærne dine. De må merkes med navnelapp/romnummer som skaffes av sykehjemmet. Det er viktig at navnelapper klemmes hardt inn i vaskeanvisningen eller kleslappen ved merking av klær slik at limet kommer godt inn i tøyfibrene. Tøy må merkes, selv om det vaskes privat. Tøy som ikke kan vaskes på over 40 grader og ulltøy/ikke vaskbart tøy, oppfordrer vi pårørende til å vaske selv. Sykehjemmet har ikke erstatningsansvar for bortkomne klær eller klær som ødelegges i vask.

Sykehjemmet har faste renholdere som vasker alle beboerrom og felles arealene etter behov. Pleiepersonellet ved avdelingen har ansvar for å holde nattbord og seng rene. Pårørende tørker støv av private møbler og gjenstander.

Beboerregnskap

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

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

TV, internett og avis

Alle beboerrom er utstyrt med antenneuttak som gir deg tilgang til flere kanaler. Antennekabel skaffes av deg eller pårørende. Beboere og pårørende har gratis tilgang til trådløst internett (bruk nettverket som heter «osloguest»).

Midtåsenhjemmet har ikke felles abonnement på aviser, tidsskrifter eller blader. Dersom du ønsker å abonnere på lesestoff, er dette noe du selv eller din pårørende bestiller.

Brannvern

Midtåsenhjemmet er utstyrt med sprinkleranlegg, brannslanger og branndører som kan stå imot brann i opptil 30 minutter. I hver etasje finnes det

orienteringsplan og tydelig merkede nødutganger.

Ved brannalarm skal beboere og besøkende holde seg rolige og bli der de er til ansatte gir videre instruksjoner.

7 Forsikring av verdisaker

Beboere har selv ansvar for verdisaker og penger som de har med seg til sykehjemmet. Det er lurt å forsikre briller, høreapparat, smykker, malerier, bunad og liknende. Vi anbefaler at du sjekker med ditt forsikringsselskap om du trenger ny innboforsikring eller om tidligere tegnet forsikring fortsatt gjelder når du flytter på institusjon.

8 Innredning av rom

Rommet må innredes på en forsvarlig måte med tanke på brannsikkerhet. Det bør tas hensyn til hvordan møbler og private gjenstander blir plassert slik at renholdet kan ivaretas og at det er plass til å bevege seg uten fallfare, samt muligheter for personalet til å bruke hjelpemidler hvis det trengs.

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)
 - Alt elektrisk utstyr du har med deg (TV, lamper, ledninger og liknende) skal være i teknisk god 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>

[https://www.oslo.kommune.no/getfile.php/13391913-1611042233/Tjenester og tilbud/Helse og omsorg/Nedsatt funksjonsevne/Demens_Råd om innredning_digitalt.pdf](https://www.oslo.kommune.no/getfile.php/13391913-1611042233/Tjenester%20og%20tilbud/Helse%20og%20omsorg/Nedsatt%20funksjonsevne/Demens_Råd%20om%20innredning_digitalt.pdf)

Oslo kommunes sykehjem er røykfrie.



Senter for fagutvikling og forskning

Råd om innredning av eget rom på sykehjemmet



Utdelingscenter for
sykehjem og hjemmetjenester
2022

9 Måltider

Vi har en kafé som ligger i 1.etg. Kaféen er åpen på hverdager. Her serveres blant annet varm lunsj, rundstykker, bagetter, kaker, kaffe, te og mineralvann. Det selges også kioskvarer.

Midtåsenhjemmet har et mottakskjøkken i underetasjen. Her sørger kjøkkenpersonalet for at tørrvarer, kjølevarer, middag og frukt deles ut til alle avdelinger.

Personalet på hver avdeling bestiller matvarer etter beboernes diettbehov, for eksempel glutenfri eller laktoseredusert kost.

Middagen lages på produksjonskjøkkenet ved Silurveien sykehjem. Maten leveres i store porsjonspakker (sousvide-metoden) og varmes i egne «regenereringsovner» rett før servering kl. 16:30. Ta kontakt med personalet på avdelingen dersom du har tilbakemeldinger som gjelder måltider, mat og meny.

10 Aktiviteter

Vi er opptatt av å legge opp aktivitetstilbudet etter beboernes ønsker og interesser. Aktivitetsplanen blir jevnlig oppdatert og lagt ut på Facebook (Midtåsenhjemmet) og de digitale informasjonstavlene på sykehjemmet.

Beboerne får blant annet tilbud om ulike interesseklubber, diktdeling, styrke- og balansetrening, turer, musikkterapigruppe, bingo, fredagsbar, andakter og ulike høytidsfester. Vi arrangerer også jevnlig konserter og andre kulturelle arrangementer.

Midtåsenhjemmet har miljøterapeut, ergoterapeut og fysioterapeut som leder ulike aktiviteter og gruppevirksomhet. Alle øvrige ansatte har også ansvar for å følge opp det daglige aktivitetstilbudet for den enkelte beboer. Sammen med deg lager vi din individuelle aktivitetsplan som skal følges opp av medarbeidere.

11_Fasiliteter og tilbud

På Midtåsenhjemmet har beboerne tilgang til:

- Trimrom med blant annet treningssykler med konseptet «Motiview»
- Frisør
- Fotterapeut
- El-sykler til utlån
- Hage med høner og mulighet for hagearbeid

Beboere som ønsker å låne Dagsenteret/kaféen i forbindelse med bursdager eller andre arrangementer, kan gjøre dette etter avtale i resepsjonen. Ønsker du å bestille mat og drikke til arrangement, må dette avtales med ansatte i kafeen eller med eksterne leverandører.

Det er mulig å bruke Midtåsenhjemmets seremonirom til bisettelse. Seremonirommet ligger i underetasjen og har ca. 20 plasser. Her er det mulighet for digital streaming.

12_Venneforeninger, nærmiljø og frivillighet

Sykehjemmet har kontakt med flere frivillige som bidrar til aktiviteter på sykehjemmet.

Pårørende som ønsker å bidra med frivillig arbeid eller på annen måte har (eller kjenner til) ekstra ressurser som kan være til glede for beboerne, er hjertelig velkommen til å ta kontakt med oss. Det kan være datter/sønn/barnebarn/venner som vil bidra med sang, musikk, drama, kakebaking/vaffelsteking eller for eksempel å ta noen med ut på en liten spasertur osv.

Midtåsenhjemmet trenger flere frivillige. Om du kan bidra med litt av din tid, er alt bedre enn ingenting.

Hos oss har vi også et trivselsråd. Det består av pårørende, beboere, ansatte og ledelse. Her diskuterer vi aktiviteter og kultur tilpasset beboernes ønsker.



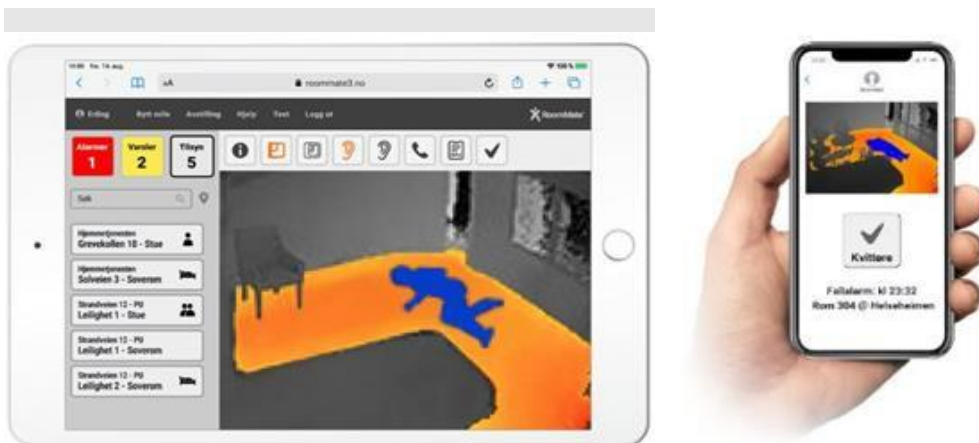
13_Bruk av digitale verktøy

Vi bruker digitalt tilsyn på enkelte rom i første etasje. Digitalt tilsyn er et passivt varslingsystem som kan innstilles til å gi personalet et tilpasset varsel ut i fra dine behov. Det betyr at hvis du har denne teknologien på ditt rom, og skulle være uheldig å falle, trenger du ikke å varsle personalet fordi sensoren varsler for deg.

Midtåsenhjemmet kan ikke bruke digitalt tilsyn uten samtykke fra deg.

Beboerne på Midtåsenhjemmet får tilbud om alarmmatter og alarmsmykker med bevegelsessensor som brukes for tilkalling av personalet ved behov for hjelp.

Figur 1: Bilder som viser digitalt tilsyn.



Hos oss kan du få tilbud om å bruke Komp. Dette 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.

Det er mulig å få tildelt en Komp-skjerm så lenge vi har ledige skjermer.

Beboer må betale et månedlig beløp for denne tjenesten.

I tillegg bruker Midtåsenhjemmet ELISE (Elektronisk Informasjonsdeling mellom Samhandlende Enheter i helse). ELISE er en digital samhandlingsløsning som gjør at de ansatte får rask tilgang til informasjon om beboere for eksempel ifm. innflytting, utreise, endret helsestatus, endret ernæringsstatus, endret fallrisiko og ulike helseparametere. ELISE benyttes også istedenfor avtalebøker på papir og "gule lapper". Du vil ofte se ansatte bruke ELISE på iPad i fellesarealer og beboerrom.

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

Du har rett til å vite hva legen og andre ansatte 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 forbedres 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

