



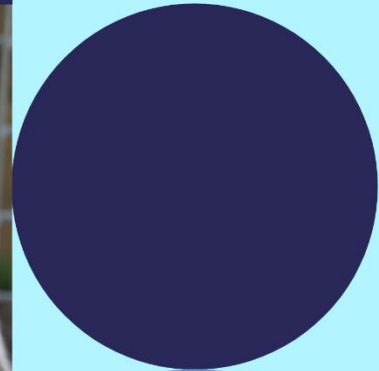
Oslo

Velkommen til Nordseterhjemmet



Til beboer og pårørende
"Livsutfoldelse i trygge omgivelser"

Foto: Tuva Karoline Haaland Stock



Innhold

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

1 Velkommen

Kjære beboere, brukere og pårørende

Velkommen til Nordseterhjemmet. Det er en glede å kunne ønske dere velkommen til et hjem der trygghet, omsorg og verdighet står i sentrum.

Nordseterhjemmet er en institusjon med et bredt og helhetlig tilbud. Vi har skjermet enhet for personer som trenger ekstra tilrettelegging, avlastningsplasser som skal gi støtte og pusterom for brukere og pårørende, en trygghetsavdeling for dem som trenger ekstra oppfølging i en korter periode, samt ordinære langtidsplasser. I tillegg tilbyr vi dagsenter, som er et viktig sosialt og aktiviserende tilbud til hjemmeboende eldre i nærmiljø.

Vårt mål er at Nordseterhjemmet skal oppleves som et trygt og godt sted å være – enten man bor her fast, eller er her på kortere opphold, eller deltar på dagsentertilbudet.

Vi legger stor vekt på individuelle behov, medbestemmelse, og respekt for den enkeltes livshistorie og ressurser. Sammen med dyktige og engasjerte medarbeidere arbeider vi hver dag for å skape gode øyeblikk og meningsfulle aktiviteter.

Godt samarbeid med pårørende er viktig for oss. Dere er en verdifull ressurs, og vi ønsker å møte dere med åpenhet, dialog og gjensidig tillitt.

Jeg håper denne brosjyren gir dere et godt innblikk i hvem vi er, og hva vi står for. Ta gjerne kontakt med oss dersom dere har spørsmål eller behov for mer informasjon.

Velkommen til Nordseterhjemmet.

Vennlig hilsen

Gry Haavik Institusjonssjef



2 Om sykehjemmet

Nordseterhjemmet ligger vakkert til i rolige omgivelser like ved Nordseter gård. Vi har en flott sansehage med turstier og lysthus som er tilrettelagt for gående og rullestolbrukere. Vi har god forbindelse til offentlig transport og parkeringsplass utenfor sykehjemmet.

Det er 31 somatiske og 28 skjermede langtidsplasser, 31 avlastningsplasser, 16 trygghetsplasser og 28 dagsenterplasser her ved Nordseterhjemmet. Alle rom er enerom, bortsett fra 5 dobbeltrom på trygghetsavdelingen. 12 av rommene har egne bad, mens alle rommene på Nordseterhjemmet har eget toalett.

*Vår visjon: **Livutfoldelse i trygge omgivelser***

*Våre verdier: **Omsorg - Glede - Mot - Raushet***



3 Kontaktinformasjon

Resepsjonen

Resepsjonen er åpen alle hverdager mellom klokken 08:00-15:35.

Telefon resepsjonen: 23 43 52 50

E-postadresse: postmottak.nordseterhjemmet@sye.oslo.kommune.no

Besøks- og postadresse til Nordseterhjemmet:

Nyquistveien 28

1176 Oslo

Post 1 - somatisk

Avdelingen: 23 43 52 10

Fagsykepleier: 23 43 52 12

Avdelingssykepleier: 23 43 52 11

Post 2 - avlastning

Avdelingen: 23 43 52 20

Fagsykepleier: 23 43 52 22

Avdelingssykepleier: 23 43 52 21

Koordinator: 90 74 29 88

Post 3 - skjermet

Avdelingen: 23 43 52 30

Fagsykepleier: 23 43 52 32

Avdelingssykepleier: 23 43 52 31

Trygghetsavdeling, hovedetasje

Telefon dagtid

23 43 52 71

Vakttelefon

23 43 52 72

Dagsenter, hovedetasje

Telefon

23 43 52 48

4 Adkomst og parkering

Klokken 15:30 blir hoveddøren låst, og man må benytte ringeklokken til høyre for å ringe på den avdelingen man skal besøke. Det kan ta litt tid før du blir sluppet inn da pleiepersonalet kan være opptatt med våre beboere.

Det er parkeringsmuligheter rett utenfor hovedinngangen for både bil og sykkel.

5 Samarbeid med pårørende

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.

Årlig holdes det pårørendemøter og pårørendeundersøkelse som hovedpårørende blir invitert til.

6 Praktisk

Vaskeri og renhold

Vi har eget vaskeri som kan vaske ditt private tøy. Det må kunne vaskes ved minimum 40 grader. Alt tøy må merkes av pårørende, 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.

På Nordseterhjemmet har vi faste renholdere som vasker alle beboerrom og felles arealene etter behov. Pleiepersonellet ved avdelingen har ansvar for å holde nattbord og seng rene.

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 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.

KOMP

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. Beboer må betale et månedlig beløp for denne tjenesten.

Les mer om KOMP her: <https://www.noisolation.com/no/komp>

Ta kontakt med avdelingen eller resepsjonen dersom dere ønsker å benytte dere av dette tilbudet.

TV

Pårørende må selv skaffe TV til beboeren, og den må ikke være eldre enn 4 år. Signalene virker ikke på eldre TV-er.

Det må være en TV som støtter COAX-kabel (se bildet under).



AVIS

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

INTERNETT

Beboere og pårørende har gratis tilgang til trådløst internett bruk nettverket som heter «ok-psk», passordet er: Nordseter807!

Brannvern

Nordseterhjemmet 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. Det er brannslukningsapparater, brannslanger og branntepper tilgjengelig i alle avdelinger. Personalet har 2 praktiske brannøvelser hvert år og i tillegg er det hver måned nytt branntema som gjennomgås.

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. Institusjonen ikke er ansvarlig og erstatningspliktig for private eiendeler og verdisaker som oppbevares på beboers rom eller institusjonens fellesarealer.

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
- 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.



Oslo

Senter for fagutvikling og forskning

Råd om innredning av eget rom på sykehjemmet



Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester
OSLO

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

Nordseterhjemmet har et mottakskjøkken i underetasjen. Her sørger kokken 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.

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

Måltidstider

Frokost: 09:00 – 10:00

Lunsj: 13:00 – 14:00

Middag: 16:00 – 17:00

Kveldsmat: 18:30 – 19:30

10 Aktiviteter

Vi har et stort hjerte for musikk og et variert aktivitetstilbud tilpasset den enkelte.

På huset er det aktivtører og musikkterapeut, som arrangerer alt fra konserter til hyggelige arrangementer for å bidra til en god og variert hverdag. Det tilbys individuelle aktiviteter, så vel som fellesaktiviteter.

Eksempelvis fotturer, høytlesning, Quiz, bingo, frokost - og trimgrupper. Vi har vårt eget Nordseterløp på våren og markerer anledninger som 17. mai, Sankthans, eldredagen og Lucia før jul, i tillegg til høytidene. Av og til drar vi på små utflukter.

Vi er et syngende hus, og har årsabonnement på "Sang i eldreomsorgen", hvor det tilbys ulike sangstunder, trimsekvenser og trosrettede salmestunder. Vi har god kontakt med nærbarnehagene for generasjonsmøter. Vi tar også imot elever i programfaget "Innsats for andre".

Vi har en egen musikkterapeut på huset som tilbyr musikkterapi i grupper og individuelt. På hver avdeling er det piano der det blir levende musikk med varierte musikkgrupper, alt i fra allsang og dans til lyttestunder og mimring. Musikk- og miljøbehandling er et viktig tillegg til annen behandling for å gi ro, trygghet, glede og livskvalitet. Musikkterapeuten står også for andakt og bistår i arrangementer på huset.

Det gis individuell musikkterapi på rommene for de som har behov for dette. Her kan musikkterapeut ha med seg gitar, høyttaler eller el-piano. Det lages også individuelt tilpassede Spotify spillelister for enkelte beboere.

11 Fasiliteter og tilbud

Beboere som ønsker å låne kantinen/ storstuen i første etasje i forbindelse med bursdager eller andre arrangementer, kan gjøre avtale om dette med avdelingen.

Rett utenfor inngangspartiet ledes du inn til en godt utarbeidet sansehage, med asfaltert sti. Her vokser det sanselige vekster for syn, lukt og smak, herav bær- og frukttrær, samt plantekasser. Her finner du også lysthuset, som benyttes til sommerkafe og sommerkonserter, hyggelige høstkvelder og lysthuset kan også bookes til arrangement. Vis a vis Lysthuset finner du de to store sommerburene til våre dyr.

I kjelleren har vi et seremonirom, hvor det avholdes begravelser og månedlige andakter. Vi kan ellers være behjelpelig med å kontakte ulike tros- og livssynsorganisasjoner.

I foajeen står det en bok-hylle med "Ta en bok-gi en bok".

I underetasjen holder vår faste frisør til, og det er også ukentlig tilgjengelig fotpleier på huset. Det er også et trimrom her som du kan benytte deg av.

12 Venneforeninger, nærmiljø og frivillighet

Nordseterhjemmet har en trofast frivillig-stab som bidrar og holder i ulike arrangementer gjennom året;

Huskestua: Siste torsdag i måneden kommer frivillige og lager fest i kantina, med levende musikk, snitter og godt i glasset. Her er pårørende og venner hjertelig velkommen!

Lørdagskafeen: Cirka annenhver lørdag kommer frivillige hit og steker vafler og serverer kaffe, sammen med musikalsk underholdning og quiz. Pårørende er hjertelig velkommen.

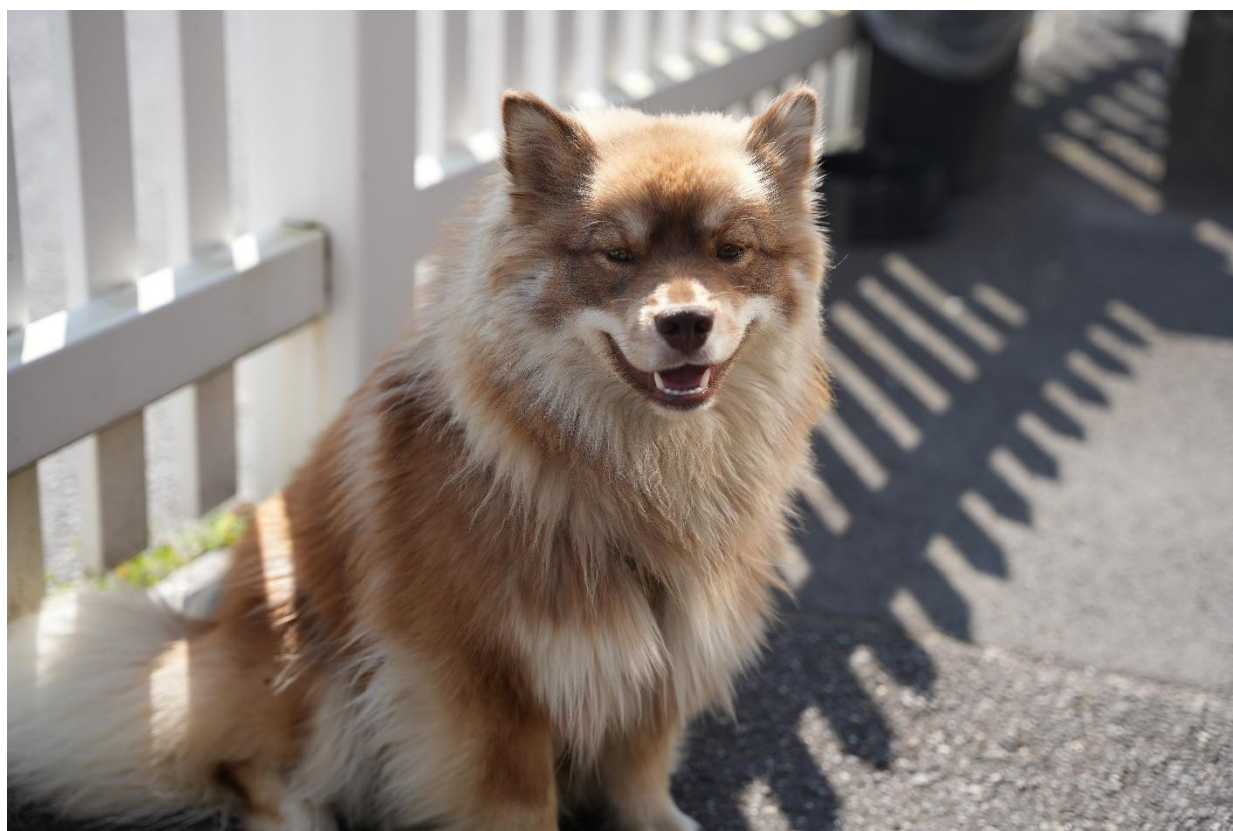
Nabo-besøk: Cirka hver annen måned kommer faste naboer fra nærmiljøet og serverer kaffe og kaker under levende musikk.

Herre-klubben NHK: Cirka en gang i måneden møtes herrerne til et treff, hvor de små og store temaer blir berørt under inntak av tilhørende retter og drikke ut fra temaene.

Julelunsj for beboerne: Hvert år får Venneforeningen en pott penger som går til snitter og lett underholdning før jul.

Frokostverter og besøksvenner: Vi har faste frivillige som kommer jevnlig for frokosttilberedning, luftturer ut, samt besøksvenner med hund.

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.



13 Bruk av digitale verktøy

Vi bruker velferdsteknologi på våre sykehjem og helsehus for å gi best mulig helsehjelp. Vi har opparbeidet oss gode erfaringer etter flere år med velferdsteknologi og ser at teknologien bidrar til trygghet, selvstendighet, mestring og økt kvalitet i helsetilbudet.

Nordseterhjemmet benytter 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 istedenfor avtalebøker på papir og "gule lapper". Du vil ofte se ansatte bruke ELISE på nettbrett 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 sykehjems plass på skjermet avdeling, men at du etter hvert får behov for en vanlig langtids plass, 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 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

