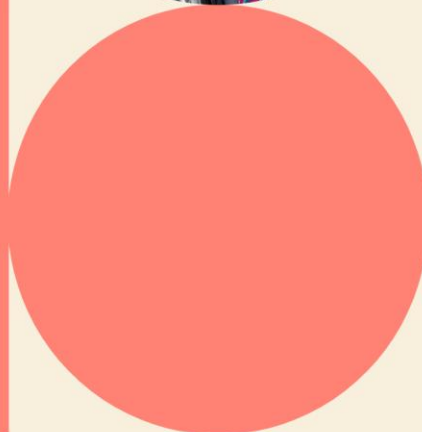




Oslo

Velkommen til Stovnerskoghjemmet

Her finner du praktisk informasjon
om sykehjemmet



Innhold

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

1 Velkommen

Sykehjemsetaten er Norges største drifter av langtidshjem og helsehus og er Oslo kommunes sin nest største etat. Hvert år behandles 9000 beboere og pasienter av 10000 dyktige medarbeidere. Arbeidsplassene i Oslo kommune skal preges av mangfold og våre medarbeidere skal gjenspeile byens befolkning.

Stovnerskoghjemmet sin visjon er å skape gode dager. Vi ønsker at du skal trives hos oss, og vårt mål er å tilrettelegge for at du skal oppleve meningsfulle dager med «hva er viktig for deg». Alle avdelinger har aktiviteter som vi håper du vil oppleve som verdifulle.

For oss er det viktig at du som beboer ved Stovnerskoghjemmet skal få oppleve å få god og riktig omsorg ut ifra dine behov. Sammen med deg lager vi en plan for ditt tjenestetilbud, der dine ønsker kommer tydelig fram.

For å utvikle og tilpasse tjenestetilbudet, ønsker vi tilbakemeldinger eller innspill fra deg på hva som kan gjøres bedre eller annerledes.

Velkommen til Stovnerskoghjemmet!

Stein Dyrseth
Institusjonssjef



2 Om sykehjemmet

Stovnerskoghjemmet ligger ved Høybråten stasjon. Sykehjemmet ligger i et grøntområde og har god utsikt over Høybråten og deler av Groruddalen. Vi har sansehager, turstier og uteområde med sitteplasser utenfor sykehjemmet.

Stovnerskoghjemmet er Miljøfyrtårnsertifisert

Fakta om sykehjemmet:

- 106 somatiske plasser
- 23 spesialplasser (16 langtids og 7 korttid) for personer med rusavhengighet /forsterkede plasser
- 10 forsterkede demensplasser og 9 ordinære demensplasser
- Dagsenter (31 plasser fordelt på 5 dager) Bydel Grorud disponerer disse plassene
- Demens avdelingen har egen sansehage
- Enkeltrom med dørklokker og egne bad
- Kommunal eierform – Sykehjemsetaten
- Vi er geografisk tilknyttet Bydel Stovner

3 Kontaktinformasjon

Telefon

23 43 32 00

E-post

postmottak.stovnerskoghjemmet@sye.oslo.kommune.no

Besøksadresse/ Postadresse

Ruths vei 4

0980 OSLO

Åpningstider i resepsjonen:

Mandag – fredag 09:00-15:00

Åpningstider i Kantina:

Mandag – fredag fra kl.11:00-13:30

Helger fra kl.12:00 – 14:30

4 Adkomst og parkering

Vi har 40 oppmerkede P-plasser til ansatte og besøkende samt 2 HC plasser ved hovedinngangen. Besøkende må registrere bilnummeret via et nettbrett i resepsjonen.

Dersom det ikke er ledige P- plasser, så må du benytte ledige parkeringsplasser i nærområdet.

Sykkelstativer er tilgjengelige ved hovedinngangen samt en egen sykkel bod nede ved parkeringen. Kode til sykkel boden kan du få ved å henvende deg i resepsjonen.

Det er gode kollektive transportmuligheter til sykehjemmet – gå inn på ruter.no/ for rutetider.

Av sikkerhetshensyn så er vår hovedinngang åpen fra kl. 07:30 – 1900 mandag til fredag og fra kl.10:00 -1900 lørdag og søndag. Etter stengetid må du ringe på til avdelingen der din nærstående bor, slik at personalet kan lukke opp for dere.

Du som nærmeste pårørende har mulighet til å kjøpe adgangskort til hoveddøren. Dette kan bestilles i resepsjonen og koster 100 kr (kontant).

5 Samarbeid med pårørende

Stovnerskoghjemmet har pårørende møter 2 ganger pr år og vi gjennomfører ulike felles arrangementer (konserter, fester, med mer) for beboere og pårørende. Se egen aktivitetsplan.

Vi har beboer og pårrenderåd der formålet er å skape en arena for medvirkning, erfarings, -og kunnskapsdeling mellom fagmiljøet ved institusjonen, brukere og pårørende. Dersom du eller din pårørende har mulighet til å være med så ta kontakt med din avdelingssykepleier eller institusjonssjef for mer informasjon.

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

Sykehjemslegene har det medisinske ansvaret for deg så lenge du bor her. De medisiner du måtte trenge dekkes av institusjonen.

Avdelingen tilbyr deg og dine pårørende en inntakssamtale og videre oppfølgingssamtaler.

Vi trenger din pårørendes navn, adresse, epostadresse og telefonnummer for å være sikre på at vi kan få kontakt med dem. Dersom hoved pårørende ikke har mobiltelefon eller epost så ønsker vi at de registrerer denne informasjonen til en annen pårørende. Vi ønsker å forholde oss til én hoved pårørende.

Dersom det er flere pårørende i samme familie, må du som er hoved pårørende dele informasjonen du får av oss med dem.

Spørreskjemaet kalt «Min livshistorie» er et verktøy vi benytter for å kunne møte deg på best mulige måte. Vi håper at du og dine pårørende vil dele informasjon og svare på spørreskjemaet.

Vårt ønske og mål er at vi kan gi deg et tilbud som er best mulig tilpasset deg når vi kjenner bedre til deg og din historie.

Pårørendeundersøkelser sendes ut regelmessig og resultatene brukes til forbedring. Ta gjerne kontakt med oss dersom du/dere har tilbakemeldinger utover dette eller lurer på noe.

Informasjon til pårørende deles via Facebook (Stovnerskoghjemmet) og på e-post. Annen type informasjon vil du finne på avdelingens informasjonstavle.

6 Praktisk

Vaskeri og renhold

Vask av beboer tøy

Vi tilbyr vask av privattøy og det er derfor viktig at du merker alle dine klær med fullt navn. Dette kan gjøres enkelt med påtrykbare klistrelapper som dere selv kan bestille i diverse nettbutikker. Vi kan bistå med å stryke på navnelappene dersom du har behov for det.

Klærne bør være lettstelt og av god kvalitet. Sykehjemsetaten har et krav om at tøy som vaskes ved institusjoner skal vaskes ved 60 grader i minimum 20 minutter.

Klær av ull og silke som må håndvaskes, kan **ikke** vaskes i vårt fellesvaskeri. Vi oppfordrer deg og dine pårørende til å benytte privattøy som kan vaskes på normal vask.

Utgifter for rens av tøy må betales av beboeren selv. Vi har ikke mulighet for å rense, stryke eller reparere tøy.

Det kan dessverre skje at tøy kommer bort eller blir vasket feil. Sykehjemmet har ikke erstatningsplikt i slike tilfeller.

Renhold

Sykehjemmet har faste renholdere som vasker alle beboerrom fast to ganger i uken – og enda oftere ved behov. Renholdet består av gulvvask og grundig vask av bad. Toalettene vaskes hver dag.

Pleiepersonellet ved avdelingen har ansvar for å holde nattbord og seng rene, samt vanne blomster.

Pårørende tørker støv der hvor det er mange pyntegjenstander og vanskelig for pleiepersonell å kunne gjøre dette på en effektiv måte.

Beboerregnskap

Dersom du har behov for bistand til privat økonomi, så er det dine pårørende som må bistå deg.

Verge

Vi kan være behjelpelig med å søke om en verge til deg dersom du har behov for det. Dette er bare til hjelp og medfører ikke at du som beboer umyndiggjøres. Du og dine pårørende er velkommen til å ta kontakt med avdelingssykepleier eller lege for å få ytterligere informasjon angående dette.

Kontanter

Vi har ingen mulighet til kontantuttak her. Nærmeste bank er på Stovner senter. Vi oppfordrer deg til ikke å ha store kontantbeløp liggende på rommet.

TV, internett og avis

I resepsjonen får du utlevert en TV-kabel (dersom det mangler på rommet), som gir tilgang til kanalene NRK1, NRK2 og NRK3. Det er dessverre ikke alle TV`er (gjelder gamle tv modeller) som klarer å sende disse tre kanalene kun med TV-kabel, så det kan være at du trenger en dekoder i tillegg.

Ønsker du tilgang til flere kanaler så kan du abonnere på dette via Riks TV. Du eller dine pårørende må da kontakte Riks TV og opprette abonnement selv. Du vil da få tilsendt en dekoder fra Riks TV, denne trenger du i tillegg til TV-kabelen for at oppkoblingen skal virke.

Internett

Vi har trådløst nett hvor alle kan få gratis tilgang med et passord som varer i ett år av gangen. Dette kan fornyes på forespørsel. Hos oss kan du få tilbud om å bruke Komp (ser ut som en liten tv).

Dette er en enkel og trygg teknologi for bildedeling, tekstmeldinger og videosamtaler med venner og familie. Vi har en kontaktperson som kan gi mer informasjon om denne løsningen. Beboer må betale et månedlig beløp for denne tjenesten. [Komp – Datamaskinen med én knapp](#)

7 Forsikring av verdisaker

Beboere har selv ansvar for verdisaker og penger som de har med seg til sykehjemmet. Vi kan ikke ta ansvar for personlige eiendeler som for eksempel penger, smykker, høreapparat eller briller som kommer bort, dette dekkes ikke av Oslo kommunes forsikring.

Du må selv ta kontakt med ditt forsikringsselskap for å få forsikret dine eiendeler.

8 Innredning av rom

Vi har store lyse rom. Alle inngangsdørene har dørklokker, vi ringer på før vi går inn på rommet. Dette er ditt hjem – tilpasset en hverdag med stell og pleie.

Du får gjerne sette ditt personlige preg på rommet ved å henge opp egne bilder og ta med egne møbler.

Av hygieniske årsaker, brannforebygging og ivaretagelse av helse, miljø og sikkerhet for ansatte må dere avtale med avdelingen før rommet møbleres med private eiendeler.

Sengen og nattbordet som står på rommet kan ikke skiftes ut da disse er nødvendige for at vi skal kunne gi deg den hjelpen du trenger.

Her er 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. Alle medbrakte lamper og elektriske apparater må ha sveiset støpsel. Vi ønsker at bruken av skjøteledninger begrenses til et minimum.

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/De mens_R%C3%A5d%20om%20innredning_digitalt.pdf](https://www.oslo.kommune.no/getfile.php/13391913-1611042233/Tjenester%20og%20tilbud/Helse%20og%20omsorg/Nedsatt%20funksjonsevne/De%20mens_R%C3%A5d%20om%20innredning_digitalt.pdf)



Oslo

Senter for fagutvikling og forskning

Råd om innredning av eget rom på sykehjemmet



Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester
OSLO

9 Måltider

Serveringstider	
Morgenmat	06:00
Frokost	09:00
Frukt	11:00
Lunsj	13:00
Middag	16:30
Kveldsmat	20:00

****Alle klokkeslettene er omtrentlige, endringer kan forekomme.**
Dersom du blir sulten på natten vil nattevaktene servere deg litt å spise.

Våre kokker produserer lunsjer fra bunn av 5 dager i uken.

De øvrige dagene har avdelingene ansvar for lunsjen. Vi ønsker at du som beboer gir oss en tilbakemelding på lunsjmenyen. Kom gjerne med forslag til ønsket lunsjrett.

Middagen blir produsert og levert fra Silurveien sentralkjøkken som består av en fire ukers rullerende meny som varierer etter ulike årstider. Middagen består enten av en suppe til forrett og middag, eller middag og dessert. Evaluering av middagene foregår 2 ganger per år og her kan du som beboer påvirke.

10 Aktiviteter

Sykehjemmet har 2 aktivitører og en trivselskoordinator som tilbyr varierte fellesaktiviteter i kantina og på aktivitetsrommet. Dette er faste aktiviteter som bingo, herreklubb, sherryaften, samtalegruppe, trimgruppe, hyggetreff med Røde Kors, allsang og film. Det tilbys i tillegg aktiviteter på den enkelte avdeling.

Vi tilbyr alt fra store kulturarrangementer til små hyggestunder på avdelingene. Hver avdeling har egen aktivitetsplan. Vi er også opptatt av å markere høytidene på en god måte.

Vi følger norske tradisjoner rundt påske, jul og høytidsdager som 17.mai og St.Hans. I tillegg markerer vi sesongbaserte begivenheter som nyttårsfest, vårfest, høstfest og nissegrøt fest

Om sommeren arrangerer vi fellesturer. Vi har fine turmuligheter og sitteplasser utenfor sykehjemmet.

Alle beboere får tilbud om å delta på aktivitetene som arrangeres. Deltakelse er frivillig.

11 Fasiliteter og tilbud

Tjenestetilbud

Fysioterapi, Ergoterapi, legetjeneste og tannhelse

Sykehjemmet har faste ansatte fysioterapeuter, en ergoterapeut og 3 leger som har ansvar for sine respektive fagområder for beboerne.

Fotterapeut

Vi har fotterapeut som er til stede 2 ganger per uke (økning i antall dager vil forekomme). Fotterapeuten har sitt behandlingsrom i underetasjen. Egen prisliste henger oppslått på avdelingene. Fotterapeut vil sende faktura for utført behandling. Dette er et tilbud som du selv må be om.

De som henvises av oss av medisinske årsaker (legen) da er det vi som er ansvarlig og betaler faktura.

Frisør

Vi har en fast frisør som er til stede ukentlig. Frisøren har sin salong i underetasjen. Egen prisliste henger oppslått på avdelingen. Frisør kan sende faktura for utført behandling.

Tannhelsetjeneste

Beboerne kan benytte Tannlegetjeneste ved Haugenstua kommunale tannlege tjeneste. Tannpleietjenesten tilbyr tannscreening 2 x per år

Helsepersonell ved din avdeling kan bestille time for akutt behandling ved behov. Tannpleier kartlegger alle hjemmets beboere en gang i året og henviser videre til tannlege.

Prest

Stovnerskoghjemmet har en prest i 40 % stilling. Presten holder andakter og gudstjenester og tilbyr samtaler med beboere og pårørende som ønsker det.

Kantine

Vår kantine er åpen for alle beboere, pårørende, besøkende og ansatte. Her tilbys varm mat, smørbrød, kaker, frukt, varme og kalde drikker.

Åpningstider

Mandag til fredag kl. 11:00 – 13:30

Helger fra kl.12:00-14:30

Vi anbefaler pårørende og besøkende å benytte kantinen til hyggelig samvær med beboerne. Det gir avveksling i hverdagen å kunne nyte en hyggelig stund i andre omgivelser.

13 Bruk av digitale verktøy

Sykehjemmet kan tilby ulike digitale løsninger som GPS – sensor og komp. Her er litt informasjon om de ulike løsningene vi har hos oss.

GPS: er en sporingsbrikke som kan bæres i halssnor som varsler personalet eller alarmsentral hvis en beboer går utenfor et eget valgt område. Den kan også benyttes som en trygghetsalarm slik at man kan trykke på sporingsbrikken hvis man faller utenfor sykehjemmet for å ringe til personalet og prate gjennom sporingsbrikken. GPS blir brukt for at beboere kan gå på tur ute alene, men med ekstra trygghet for beboer og personalet.

Bevegelsessensor: er en trådløs sensor som settes på bakken, for eksempel ved seng, som registrerer og varsler personalet gjennom sykesignalanlegget når en beboer med for eksempel høy fallfare reiser seg fra sengen alene. Bevegelsessensoren blir brukt for å varsle personalet raskt om at en beboer kan ha falt slik at beboeren ligger kortest mulig på gulvet etter fall. Den kan også forebygge selve fallet, men i mindre grad.

KOMP: er en skjerm med kun én knapp. Familie og venner kan sende inn bilder, meldinger og videosamtaler via en app som kommer opp på beboerens KOMP skjerm. KOMP kan også vise hvor mye klokken er, dato og værmeldingen der du bor. Alle funksjonene (utenom videosamtale) rullerer fortløpende på skjermen. KOMP blir brukt for å skape enkel og trygg pårørendekontakt og for å øke sosial kontakt. [Komp – Datamaskinen med én knapp](#)

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 som utføres av lege og sykepleier og andre fagpersoner i nært samarbeid med deg og dine pårørende. Et eksempel kan være at du har fått en sykehjemsplass på skjermet avdeling, men at du etter hvert får behov for en vanlig somatisk langtids plass, enten hos oss eller ved et annet sykehjem. Dette er noe vi vil ha en god kommunikasjon sammen med deg og dine pårørende om.

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 innsyn 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

STOVNERSKOGHJEMMET

