



Oslo

Sykehjemsetaten

Velkommen til Ullern helsehus

I denne brosjyren finner du nyttig
informasjon om oss og våre tjenester



Foto: Magnus Ross

Innhold

1	Velkommen.....	2
2	Om helsehus	3
3	Hva tilbyr helsehuset?	3
4	Kontaktinformasjon.....	4
5	Adkomst og parkering	4
6	Nyttig å ha med	5
7	Kompetanse.....	5
8	Oppstartssamtale	6
9	Praktisk informasjon.....	6
10	Ernæring og måltider	7
11	Teknologi for trygghet og mestring.....	7
12	Kommunikasjon med pårørende	8
13	Aktiviteter.....	9
14	Tro og livssynstjeneste.....	9
15	Utreise	9
16	Dine erfaringer er viktige	9
17	Dine klagemuligheter	9

1 Velkommen

Velkommen til Ullern helsehus. Vår hovedoppgave er å hjelpe deg med et tilrettelagt individuelt tilbud med utgangspunkt i dine behov. Dette gjør vi i samarbeid med bydel og andre helsetjenester.

Du skal få den helsehjelpen du trenger, og bli møtt med respekt og mulighet for medbestemmelse. Vi ønsker at du trives mens du er hos oss og at du vil nå dine mål. Spør oss gjerne om du lurer på noe!

Hilsen institusjonssjef

Jeanett Vasskog



2 Om helsehus

Hovedoppgaven til et helsehus er å bidra til at pasienter skal kunne bo lengst mulig i egne hjem. Målet med et korttidsopphold hos oss er å kartlegge din helsetilstand, samt behov for hjelp og opptrening. Oppholdet planlegges med utgangspunkt i dine ressurser og behov, i samarbeid med din bydel og pårørende.

Det er din bydel som fatter vedtak om opphold hos oss, og som bestemmer hvor lenge dette skal vare.

3 Hva tilbyr helsehuset?

Korttidsopphold i helsehus er et tilbud for personer med sammensatte helseutfordringer, og som har behov for behandling og/-eller rehabilitering.

Vi tilbyr:

- Medisinsk behandling, opptrening og rehabilitering i et avgrenset tidsrom, slik at du kan fortsette å bo hjemme
- Medisinsk behandling, pleie og oppfølging etter opphold på sykehus
- Trygghet og motivasjon på vei tilbake til hjemmet
- Samarbeid med spesialisthelsetjenesten, fastlege og hjemmetjenesten i bydelen for et best mulig tilbud til deg.

Vi har rehabiliteringsplasser, avklaringsplasser og skjermede plasser. I tillegg har vi noen få øremerkede korttidsplasser for mennesker med psykiske lidelser.

Når du kommer til oss, blir du tatt imot i avdelingen hvor du skal være, og en mottakssykepleier gjør en standardisert innkomstsamtale sammen med deg. I forkant har helsehuset og bydel vurdert hvilken type plass du vil ha nytte av.

4 Kontaktinformasjon

Besøksadresse:

Ullernchausséen 111, bygg A
0284 OSLO

Telefon: 23 43 57 00

E-post: postmottak.ullernhelsehus@sye.oslo.kommune.no

Er du pårørende og ønsker å komme på besøk? Besøktidene er hverdager mellom kl. 14-19. Helgedager kl. 12-17.

Telefontid: For å sikre best mulig oppfølging, ber vi pårørende om å ringe avdelingen i tidsrommet kl.10:00-14:00 på hverdager, med mindre det dreier seg om noe akutt.

5 Adkomst og parkering

Ullern helsehus har gode kollektivforbindelser. Både trikk (Sollerud holdeplass) og buss (Vækerøveien holdeplass) ligger i umiddelbar nærhet.

Det er mulig å parkere i parkeringskjelleren i bygg C. Du ser nedkjøringen til garasjen til venstre i det du svinger inn på tunet. Det er begrenset med plasser. Dersom det ikke er ledige parkeringsplasser, må gateparkering benyttes.

Parkering i parkeringskjeller må registreres elektronisk på iPad ved resepsjonen i bygg A og C.

Det er kun tillatt å kjøre opp til hovedinngangen for av- og påstigning og varelevering. Det finnes handicaplass i garasjen, samt foran bygg A og C. De som parkerer her, må ha synlig handicapskilt i ruten.

Ullerntunet består av Ullern Helsehus, Ullernhjemmet og Ullern dagsenter. Sammen utgjør vi Ullerntunet. Helseshuset befinner seg i bygg A, som ligger til høyre når man beveger seg inn på Ullerntunet, og består av fire avdelinger med 24 pasientrom per avdeling. Ullern helsehus og Ullernhjemmet er 2 selvstendige driftsenheter.

Du finner resepsjonen i helsehusets første etasje, rett innenfor hovedinngangen i bygg A. Avdelingene er nummerert i stigende rekkefølge, med avdeling 1 beliggende i første underetasje.

6 Nyttig å ha med

Det er viktig å ha med følgende når du kommer til oss:

- Klær, gode sko og toalettsaker
- oppdatert medisinliste
- TT-kort dersom du har dette

Vi anbefaler at du lar verdisaker ligge hjemme i den grad det lar seg gjøre. Se eget punkt om forsikring under praktisk informasjon.

7 Kompetanse

Helsehuset har bred faglig kompetanse. Her jobber det sykepleiere, hjelpepleiere, helsefagarbeidere, ergoterapeuter, fysioterapeuter, leger og flere andre yrkesgrupper. Vi jobber i tverrfaglige team slik at ditt opphold skal gi best mulig resultater for deg.

Alle som jobber på helsehuset, inkludert studenter og elever, har taushetsplikt. I spisestuen vil du møte en servicemedarbeider som bistår helsepersonellet i å legge til rette for gode måltidsopplevelser.



8 Oppstartssamtale

Det vil bli avtalt en oppstartssamtale kort tid etter din ankomst. Ta gjerne med pårørende i dette møtet dersom du ønsker det. Din saksbehandler fra bydelen blir invitert, og du møter ansatte fra det tverrfaglige teamet som skal legge planen for oppholdet sammen med deg.

Dine ønsker og mål for oppholdet er viktig informasjon for oss. Vi vil være i tett dialog med deg og dine pårørende dersom det er ønskelig.

9 Praktisk informasjon

Vi har en kafe som er åpen mandag til fredag 10:00-14:00. Den er stengt lørdag og søndag. I resepsjonsområdet finnes automater der det er mulig å kjøpe mineralvann, samt et assortert utvalg av andre godbiter også utenfor kafeens åpningstider

Klær og vask av tøy

Alt tøy vaskes privat. Ved akutte tilfeller der vi må vaske klærne på avdelingen er dette på eget ansvar. Vi kan derfor ikke ta ansvar for mistet eller ødelagte klær.

Verdisaker

Helsehuset tar ikke ansvar for medbrakte verdisaker. Vi anbefaler derfor at du unngår å ta med verdisaker til oss, og at du eventuelt har en egen forsikring for briller, proteser og høreapparater.

Frisør og fotterapeut

Helsehuset har frisør og fotterapeut. Dette er tjenester du betaler for selv.

Frisør: Anne Tveiten, telefon: 47 25 20 64

Fotterapeut: telefon: 45 28 79 20; E-post: viola@bedriftsterapeutene.as

Røyking

Det er kun tillatt å røyke på anviste plasser utendørs.

Gjestenett

Dersom du eller dine pårørende ønsker å koble dere til internett, kan du bruke vårt gjestenett på følgende måte:

1. Åpne nettverket = Oslo-guest
2. Klikk for å legge inn ny bruker, du må fylle inn navn og mobiltelefon.
3. Du får et passord sendt til din mobil. Brukernavnet er ditt mobiltelefon- nummer og passord er det du får tilsendt. Dette er gyldig i syv dager. Prosessen må gjentas etter denne perioden.

10 Ernæring og måltider

Helsehuset får middagen levert fra Sykehjemsetaten sitt sentralkjøkken. Alle andre måltider lages hos oss. Vi serverer følgende måltider:

Frokost: 09:00 – 10:00

Lunsj: 13:00 – 14:00

Middag: 16:00 – 17:00 (16:30 -17:30)

Aftens: 19:00 – 19:30

Sen aften: 21:00 – 22:00 (for de som ønsker det)

Vi tilrettelegger for gluten- og laktosefritt kosthold og tilpasser for ulike preferanser som for eksempel vegetar og halal. Kontakt personalet ved ønske om mat utenfor oppsatt tid.

Etter forskrift fra Mattilsynet er det kun personalet som kan benytte kjøkkenet.

11 Teknologi for trygghet og mestring

Teknologi har blitt en stor del av hverdagen også hos oss. Vi har opparbeidet oss gode erfaringer etter flere års bruk, og ser at denne teknologien bidrar til trygghet, selvstendighet, mestring og økt kvalitet i helsetilbudet. For å gi best mulig helsehjelp bruker vi velferdsteknologi, også flere typer i tandem.

Alle pasientrom er utstyrt med sensorteknologi. Dette gjør at vi kan passe på deg om natten uten å måtte forstyrre nattesøvnene ved å gå inn på rommet. Samtidig kan vi reagere raskt ved behov, og du beholder ditt privatliv. Med sensorer og kameraer kan vi følge med uten å forstyrre. Det er kun aktivert på faste tidspunkt om natten eller dersom du trenger hjelp.

Digital pasientvarsling gir helsepersonell beskjed med en gang du trenger hjelp, for eksempel ved fall eller dersom du oppholder deg for lenge på badet.

Du vil også ha en alarmknapp i et smykke slik at du kan kontakte personalet raskt. Ved å bruke det, kan du som pasient enkelt og raskt tilkalle hjelp uansett hvor du befinner deg på helsehuset, og tid på døgnet. Dette er ment for å gi bedre sikkerhet til deg som beboer, gjøre risikoen mindre for alvorlige hendelser og skape en effektiv arbeidsflyt for oss helsepersonell.

Du trykker én gang på alarmknappen på smykket for å tilkalle hjelp.

Hvert pasientrom er utstyrt med et rompanel, her kan dine pårørende markere at de er til stede ved å trykke på den grønne knappen. Man kan også be om assistanse ved å trykke på den røde knappen. Panelet har et innebygd telefonsystem som tillater oss å ringe inn dersom vi ikke har mulighet til å hjelpe med en gang.

Alle pasient- og utgangsdører har en døralarm, denne er på om natten, og er til for at vi skal komme oss raskere til deg om døren din åpnes.

12 Kommunikasjon med pårørende

Dine pårørende kjenner ofte deg og dine behov godt. Det er derfor viktig for oss med et godt samarbeid og god dialog med dem.

Vi ønsker at du informerer oss om hvem som skal være din hoved pårørende. Som regel avklares dette i oppstarts samtalen. Den hoved pårørende tar ansvar for å informere andre pårørende i tråd med dine ønsker.

Hovedpårørende vil etter avsluttet opphold motta en SMS med lenke til pårørendeundersøkelsen. Vi setter stor pris på om pårørende tar seg tid til å gi en tilbakemelding på oppholdet som viktig bidrag inn i vårt forbedringsarbeid.

13 Aktiviteter

Det er aller mest fokus på trening, rehabilitering og at du skal settes i stand til å klare deg mer selv under opphold i helsehus. Tidvis arrangeres det felles konserter og arrangementer. Dette blir det informert om i oppslag i avdeling.

Servicemedarbeidere er tilknyttet avdelingene for å skape trivsel og gode måltidsopplevelser.

14 Tro og livssynstjeneste

Vi ønsker å legge til rette for at pasientene får utøvet sin tro eller livssyn. Fortell oss derfor om det er særskilte hensyn vi skal ta, eller om det er et ønske om noen å samtale med.

Som pasient kan en ofte kjenne på de store spørsmålene eller et større behov for noen å prate med.

Prest

Ingrid Rian, telefon 482 51 933. Betjener pasienter, beboere, pårørende og ansatte. Dager på huset: mandag, onsdag og fredag.

15 Utreise

Utreise planlegges i samarbeid med deg, helsepersonell på avdelingen og din bydel. Utreisen planlegges normalt på formiddagen. Etter utreise vil du få tilsendt en pasientundersøkelse automatisk på SMS (dersom du har mobiltelefonnummeret registrert).

16 Dine erfaringer er viktige

Vi ønsker å utvikle og forbedre våre tjenester. Ta kontakt med leder på avdelingen eller institusjonssjef dersom du erfarer at noe bør endres, eller du har gode erfaringer du ønsker å dele.

Etter at du skrives ut får din nærmeste pårørende en SMS fra helsehuset, hvor vi spør etter pårørendes erfaringer med oppholdet. Disse tilbakemeldingene brukes av helsehuset til å forbedre tilbudet til deg og dine pårørende.

17 Dine klagemuligheter

Dersom du opplever at du ikke får den tjenesten du har krav på, er det flere muligheter for å klage. Her finner du informasjon om Statsforvalteren, Pasientombudet i Oslo og Viken og andre som kan bistå deg:

<https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/sok-helse-og-omsorgstjenester/klag-pa-helse-og-omsorgstjenester/#gref>

Oppslag med informasjon om klagemuligheter, og kontaktinformasjon til aktuelle instanser finnes også på oppslagstavle ved resepsjonen og/ eller i avdelingen.

