



Plekehjemsleder

Sabrina Martha Grøne Jensen

9931 5336

Assisterende plekehjemsledere

Maja Strelander, hus 2

9931 5337

Oddrun Aagesen Dahl, hus 4

9931 5338

Boenhederne

Thulebakken 2

9931 5314

Thulebakken 4

9931 5318

Thulebakken 20

9931 5322

Områdesygeplejerske

Vibeke Poulsen, træffes hverdage klokken 8-14

9931 3411

Driftscenter Hasseris Boligselskab

Mail: drift@hasseris-boligselskab.dk

Telefon: 9818 3621 mellem kl. 07.30 – 12.00

Myndighedsafdelingen

Støtte og Omsorg

- f.eks. angående træning eller hjælpemidler

Telefontid: alle hverdage mellem kl. 08.00 og 15.00

samt torsdage til kl. 17.00

9982 5000

Plekehjemslæge

Mie Aarup

9818 2233

Købmandsordning

Spar Kornblomstvej 50

E-mail: 0721977@spar.dk

9818 3289

Frivillige

Ældre hjælper Ældre

Træffes tirsdag og torsdag fra kl. 10.00-13.30

9816 3236



Velkommen til
**Plekehjemmet
Thulebakken**



**Aalborg
Kommune**

Thulebakken 2, 4 og 20
9000 Aalborg

Velkommen

til Thulebakken

Thulebakken 2 og 4

Rummer 50 boliger fordelt på fem boenheder, hvoraf den ene er for borgere med demens.

Boligerne består af stue, badeværelse, forgang med garderober og tekøkken.

Thulebakken 20

Rummer 22 boliger fordelt på to boenheder. Boligerne består af stue/soveværelse - adskilt af skillevæg – badeværelse, køkkenniche, garderobe og tekøkken.

Alle boliger på Thulebakken er tilknyttet nødkald enten med et armbånd eller med en "halskæde", så du på alle tider af døgnet kan komme i kontakt med personalet.

Til alle boliger hører fælles opholds-/spisestue, køkken og eget kælderrum. Du er velkommen til at benytte hele huset.

Som beboer bliver du tilknyttet husets team og får tildelt en kontaktperson. Hvis du har spørgsmål, kan du altid henvende dig til din kontaktperson og det øvrige personale. Du er naturligvis også velkommen til at henvende dig til mig.

Aalborg Kommune har udarbejdet en kvalitetsstandard, der beskriver vores serviceniveau for beboere på plejehjem, som du kan få udleveret hos mig.

Jeg håber, at både du og din familie vil finde jer godt i dit nye hjem.

Venlig hilsen

Sabrina Martha Grøne Jensen
Plejhjemsleder
Telefon 9931 5336
E-mail:
sabrina.martha.jensen
@aalborg.dk

Lægeordineret fysioterapi

Sygesikringen yder tilskud til lægeordineret fysioterapi. For visse varige lidelser er fysioterapien gratis efter lægehenvielse. Der er mulighed for at vælge kommunale eller privatpraktiserende fysioterapeuter.

Frisør og fodterapeut

Du kan beholde dem, du plejer at benytte. Ønsker du at skifte, hjælper vi dig gerne med at formidle kontakt. Se evt. i ugeaviser og Dit Blad, hvem der tager ud. Vi vil gerne, at betalingen foregår via bank eller Mobile-Pay.

Bruger- og pårørenderåd

Et bruger- og pårørenderåd repræsenterer beboernes forskellige interesser og medvirker til at sikre størst mulig trivsel for alle beboere.

Rådet holder fire møder årligt. Mødereferaterne er tilgængelige for alle.

Klageadgang

Skulle du under opholdet få problemer, bedes du henvende dig til din kontaktperson eller plejehjemslederen. Opnår du ikke her en afgørelse, du er tilfreds med, kan du henvende dig til plejeboligchefen.

Eventuelle klager sendes til:

Senior og Omsorg
Plejeboligchefen
Storemosevej 19
9310 Vodskov

Du kan også kontakte Aalborg Kommunes klageinstans:

Den Åbne Linie
Tlf. 9982 5000.

Indkøb

Du skal som hovedregel selv sørge for indkøb, eventuelt med hjælp fra pårørende. I særlige tilfælde kan personalet være dig behjælpelig.

Vi har en købmandsordning, som leverer varer ud mod betaling:

Spar Kornblomstvej 50
E-mail: 0721977@spar.dk
Tlf. 9818 3289

Aktiviteter på plejehjemmet

- Vi forsøger at lave en fest ved hver festlig lejlighed
- Cykeltur når vejret tillader det (vi har lige pt. 2 frivillige som cykler med beboerne).
- Gudstjeneste sidste fredag i hver måned kl. 13.30 i Aktivitetscentret nr. 6.
- Hygge med de frivillige, hvor der synges, snakkes, bowles eller hvad de nu finder på ca. 14 dage efter gudstjenesten. Datoer er noteret på de store kalendere i spisestuen.

Hjælpe midler

Hvis du har behov for hjælpemidler, skal der søges om disse efter lov om social service. Din kontaktperson formidler dette. Eventuelle sygeplejeartikler betaler du ikke for.

Plejhjemslæge

Thulebakken har sin egen plejhjemslæge tilknyttet, som vi anbefaler, du skifter til. Se navn på bagsiden af pjecen.

Hjemmesygepleje

Hjemmesygepleje ydes efter henvisning fra egen læge. Du finder hjemmesygeplejens telefonnummer bagerst i pjecen.

Medicinskab

Medicinskabet i lejligheden er kun til brug af personale og sygeplejerske.

Tandlæge

Du fortsætter med din egen tandlæge. Betaling er også som hidtil.

Den kommunale omsorgstandpleje tilbydes beboere, der af helbredsmæssige grunde ikke kan benytte det almindelige tandplejesystem. Vi kan hjælpe med at formidle kontakt.

Genoptræning

Hvis du er svækket efter længere tids sygdom eller indlæggelse, kan kommunen bevilge dig genoptræning eller vedligeholdelsestræning efter Servicelovens § 86 stk. 1 eller 2.

Bevilling af træning sker gennem visitationen Støtte og Omsorg i Myndighedsafdelingen. Se telefonnummer på bagsiden af pjecen. Personalet kan hjælpe med at tage kontakt til visitationen.



Målsætning

Plejecenter Thulebakken skal være et godt sted at bo og et godt sted at arbejde.

Det opnår vi ved:

- at arbejde med Tom Kitwoods blomst og den personcentrede tilgang
- at se hvert enkelt menneske som noget specielt og tilstræbe, at dette afspejler sig i plejen. Når du er flyttet ind, laver vi en plan, der beskriver dine ressourcer og dine behov for hjælp

- at udvise respekt for, at alle mennesker er forskellige
- at samarbejde og være i dialog med beboere og pårørende
- at motivere og støtte beboerne med at styrke og bevare deres ressourcer og færdigheder
- at skabe et miljø, hvor beboere, pårørende og personale trives

Hvem er vi

Vi støtter beboerne i den forandringsproces, der sker, når man flytter på plejehjem. Måske er der nye ønsker og behov. Det som tidligere har været vigtigt, er måske ikke vigtigt mere.

Thulebakken skal være et rart sted at bo. Vi ønsker, at beboerne skal have en god og meningsfuld hverdag. Vi vægter at skabe tryghed, nærvær og omsorg, når vi udfører plejeopgaver, men også i andre situationer f.eks. ved måltidet.

Vi inddrager de beboere, som har forudsætningerne og lusten til at deltage i de daglige gøremål. Vi har det sjovt sammen, men vi tager også de mere alvorlige og tunge samtaler, når der er behov for det.

Fællesskab er for mange en hjemlig stemning, andre prioriterer deres eget selskab eller en kombination heraf. Mennesker skal behandles forskelligt for at blive behandlet ens og det at være en del af et fællesskab løfter alle.

Pårørende

Det er vores erfaring, at inddragelse af de pårørende er godt for, at du falder godt til. Du og dine pårørende er eksperter i dit liv og den viden har vi brug for. Vi forsøger at imødekomme dine ønsker og behov ud fra de rammer vi har. Vi ønsker, at du/I kommer og taler med os, hvis der er noget, du/I undrer jer over eller er utilfredse med.

Hvis dine pårørende har lyst, er de velkomne til at deltage som frivillige hjælpere, der giver en hånd med ved arrangementer.

faste udgifter og diverse regninger fra for eksempel apotek, frisør og fodterapeut betales via PBS/Nets, Mobilepay.

Personalet varetager kun i særlige tilfælde - og efter aftale med plejehjemslederen - beboernes penge/økonomi. Det sker ifølge kommunens regler, og der skal føres regnskab med saldoopgørelsen.

Mad

Personalet bestiller døgnkost 2 dage før du flytter ind i boenheden på plejehjemmet.

Maden leveres hver dag fra storkøkkenet i Gug. Frokosten leveres med pålæg og lun ret. Aftensmåltidet leveres som kølemad, der bliver færdigtilberedt i boenheden/plejehjemmet.

Menuplanen findes på opslagsstavle ved boligfællesarealer.

Priserne er fastsat af Aalborg Byråd. Vi anbefaler betaling via betalingsservice (Nets).

Bestilling og afbestilling af mad

Du kan afbestille et bestemt måltid, hvis du f.eks. skal på familiebesøg eller udflugt. Du kan ligeledes bestille mad til enkelte gæster, hvis du får besøg.

Afbestilling/bestilling af mad skal ske til personalet senest kl. 13.00 to hverdage før.

Spisetider

- Morgenmaden serveres, når det passer ind i din morgenrutine
- Frokost kl. ca. 11.30-12.30
- Eftermiddagskaffe kl. ca. 14.30 –15.30
- Aftensmad kl. ca. 17.30 -18.30
- Aftenkaffe kl. ca. 19.30

Besøg

Besøgende er altid velkomne på Thulebakken. Hvis døren er låst, brug ringeklokken og personalet vil åbne døren. I husene kan der dog være visse forbehold omkring besøg. Tal med personalet, om der er særlige hensyn. Vi henstiller til, at besøg som hovedregel forgår i egen lejlighed.

Ved besøg kan du/I opleve, at der ikke er personale i opholdsstuen, da de ofte er beskæftiget med gøremål i lejlighederne eller hjælper en kollega i en anden afdeling. Benyt kaldet, så kommer vi hurtigst muligt.

Beboer eller besøgende skal selv vaske privat service op efter besøg i lejligheden.



cinationskort, sundhedskort og så videre.

Papirerne kan du opbevare i lejligheden eller låse inde i din værdiboks.

Forsikring

Der er tegnet en bygnings-/brandforsikring på ejendommen, men du skal selv sørge for indboforsikring.

Fællesantenne og TV-pakke

Beboere i nummer 2 og 4 betaler til fællesantenneanlæg. I nummer 20 er dette indregnet i huslejen.

Med hensyn til TV-pakke skal du inden for den første måned vælge, hvilken TV-pakke du ønsker. Du skal selv sørge for at få TV installeret og indkodet de kanaler, du ønsker.

Telefon og internet

Der er telefonstik i boligen. Du kan således for egen regning flytte din telefon med, hvis du ønsker det. Der er klargjort til internet. Du skal selv tilmelde dig til en udbyder.

Post

Personlig post leveres til din postkasse, som er på gangen.

Vask

Der udleveres vaske kort fra boligselskabet, som kan benyttes i det fælles vaskeri i kælderen. I vaskeriet er der ansat en husas-

sistent. Betaling for vask opkræves sammen med den efterfølgende måneds husleje.

Vi vasker det tøj, der kan gå i vaskemaskinen. Vi kan ikke påtage os at rulle eller stryge og vi vasker ikke i hånden.

Tøj, håndklæder, sengetøj mv. skal være mærket med lejlighedens nummer og etage. Der kan købes mærker med navn og stuenummer via adresse på nettet. Bare søg på mærkater til tøj.

Rengøring

Vi tilbyder rengøring hver 14. dag og medbringer rengøringsmidler.

Du kan sammen med medarbejderne prioritere opgaverne fra gang til gang. Du og dine pårørende er velkomne til at hjælpe til eller købe ekstern hjælp.

Fælleskasse

Hver boenhed har en fælleskasse til køb af lys, servietter, stannioler, plastposer med mere, som alle betaler til. Betalingen udgør ca. 150 kroner om måneden, som trækkes af pensionen.

Din pension udbetales som hidtil og du kan stadig benytte dit eventuelle servicekort.

Du administrerer selv dine pengesager, eventuelt med hjælp fra pårørende. Vi anbefaler, at

Praktiske informationer

Inden indflytning

Du er velkommen til at ringe og aftale et tidspunkt, hvor du og eventuelle pårørende kan komme og se plejehjemmet.

Du modtager et brev fra visitationen om, at du er blevet tilbudt en plejebolig. Herefter modtager du et brev fra boligselskabet med informationer. Du er altid velkommen til at kontakte os på Thulebakken, hvis du har spørgsmål inden indflytning - tlf. 9931 5336.

Det er en stor hjælp, hvis du på forhånd har lavet en beskrivelse af dig selv, eventuelt din livshistorie, så vi hurtigt kan lære dig at kende og du kan føle dig hjemme. Det kan være en god ide at tage billeder af din nuværende bolig, så du har billeder af dit tidligere hjem.

Vi tilbyder at komme på et hjemmebesøg, så vi kan møde dig i vante omgivelser inden indflytning. Her har vi en mulighed for at lære dig lidt at kende og omvendt. Bor du lige nu på en midlertidig plads, kan vi komme på besøg og starte op på indflytningssamtalen.

Indflytningssamtale

Indflytningssamtalen vil dels foregå i forbindelse med evt. hjemmebesøg og dels i løbet af de første 4 uger. Vi har et stort ønske om, at pårørende deltager.

Henvend jer til plejehjemslederen for at aftale en tid til samtalen.

Viden om dig

Viden om dig er et værdifuldt redskab i vores arbejde til, at du får en meningsfuld hverdag. Viden om dig hjælper os med at kvalificere den hjælp og omsorg, du har behov for og sikrer, at du får en god hverdag med gøremål, fornøjelser, privatliv og fællesskaber.

Viden om dig får vi bl.a. ved:

- et hjemmebesøg inden indflytningen
- Indflytningssamtalen
- din livshistorie og/eller viden om dig, som du/dine pårørende udfylder i et skema. Det er muligt at få hjælp fra din kontaktperson.

Opfølgningssamtale

Der er mulighed for en opfølgningssamtale.

Indflytning

Vi foreslår, at boligen møbleres, inden du flytter ind - også med belysning og gardiner.

Loftslampen ved sengeområdet må maksimalt være 13 cm høj, da der skal være plads til loftlift.

Hvis dine pårørende ikke har mulighed for at hjælpe dig med indflytningen, må vi henvise dig til at gøre brug af elektriker og gardinmontør. "Ældre hjælper Ældre" kan også udføre lettere opgaver. "Ældre hjælper Ældre" træffes tirsdag og torsdag fra kl. 10 - 13.30 på tlf. 9816 3236.

Ved møbleringen skal der tages hensyn til de medarbejdere, der skal hjælpe dig, rengøringspersonalet og eventuelle hjælpemidler. Hvis du har behov for personlift, må der ikke lægges gulvtæppe eller løse tæpper på gulvet.

Hvis du er bevilget hjælpemidler, skal disse medbringes eller eventuelt afmeldes og afleveres, inden du kommer her. Der er en plejeseng i boligen, men du kan medbringe din egen seng, hvis du selv kan rede den og skifte sengetøj.

Indflytningsdag og -tidspunkt

Indflytningsdag og -tidspunkt skal du aftale med plejehjemslederen eller den assisterende leder. Vi anbefaler, at indflytningen sker fra mandag til torsdag, da det er vores erfaring, at det giver de bedste muligheder for en god indflytning. To dage før indflytning skal der gives besked, så vi kan bestille mad til dig.

Indretning af lejlighed, der samtidig er en arbejdsplads

Det er vigtigt, at du føler dig hjemme i din nye bolig, men der vil måske være nogle kompromisser, der skal indgås.

Vi anbefaler, at du ikke har løse tæpper - dels pga. øget faldrisiko for dig og personalet og dels pga. rengøring.

Undgå tæt møblering, da det vanskeliggør rengøring. Vær opmærksom på, at rengøringspersonalet ikke må flytte møblerne ved rengøring.

På demensafdelingen er det vigtigt, at der møbleres med kendte møbler, også selv om de er gamle og slidte. Kendte møbler mv. skaber genkendelighed og giver tryghed.

Det anbefales, at du placerer din seng, så du stiger ud af sengen fra samme side, som du er vant til.

Husleje

Boligerne udlejes af Hasseris Boligselskab. Der opkræves omkostningsbestemt leje, ligesom der skal betales indskud. Du kan ansøge om boligydelse og indskudslån efter gældende lovgivning.

Nøgler

Ved indflytningen får du udleveret to sæt nøgler til din bolig:



- På Thulebakken 20 passer nøglerne både til boligen, postkassen og det tilhørende kælderrum.
- På Thulebakken 2 og 4 skal du selv have en hængelås med til kælderrummet.

Nøglerne udleveres hos varmemesteren. Ved ophør af lejemålet afleveres nøglerne først, når boligen er ryddet og rengjort.

Værdiboks

Aalborg Kommune er ikke erstatningspligtig ved bortkomne kontanter eller andre ejendele.

I din bolig er der installeret en værdiboks, som vi anbefaler, at du benytter. Nogle udleveres ved henvendelse til plejehjemslederen.

Du bør ikke have for mange kontanter liggende. Brug lejlighedens værdiboks til dine smykker, kontanter med videre. Hvis du har mange værdigenstande eller en større kontantbeholdning, anbefaler vi opbevaring i bankboks eller hos pårørende.

Personlige papirer

Du skal medbringe dine personlige papirer, eventuelt vac-