



Velkomstfolder Solbakken

Udarbejdet juli 2019



JAMMERBUGT
KOMMUNE

Velkommen til Solbakken

Personale, beboere og frivillige medarbejdere vil gerne byde dig velkommen på Solbakken Plejecenter. Vi vil gøre vores bedste for, at du bliver glad for at bo her. Denne folder kan bruges som et opslagsværk, hvis der er noget du eller dine pårørende er i tvivl om.

Du og dine pårørende kan have mange spørgsmål, når du flytter ind hos os. Vi håber derfor, at du/I får glæde af informationerne i denne folder. Derudover vil personalet naturligvis altid være behjælpelige med svar på eventuelle spørgsmål.

For os på Solbakken er dialog med dig og dine pårørende yderst vigtig. Vi har derfor brug for, at du/I siger til, hvis I har noget på hjertet. Områder som I tænker kan gøres bedre, bekymringer eller oplevelser, som I har været glade for. Vi kan altid blive bedre, og vores mål er at give dig og dine pårørende en god oplevelse. Tøv endelig ikke med at henvende jer til personalet eller leder Helle Holst Ørum med jeres tanker.

På vegne af personalet på Solbakken: Velkommen

Helle Holst Ørum

Centerleder

Solbakken

Plejecentret ligger på en bakketop i et stille villakvarter i Brovst by. Solbakken er opført i 1973 og er blevet ombygget flere gange - senest i 2001. Der er to forskellige postadresser afhængig af, hvor plejeboligen ligger. Solbakken har 40 boliger fordelt på tre forskellige botilbud/afsnit:

Indgang ved Egevej 8

- 12 plejeboliger til borgere på aflastning/midlertidigt ophold
- 1 fast plejebolig
- 12 plejeboliger til borgere med demenssygdomme – heraf 1 bolig til aflastning/midlertidigt ophold

Indgang ved Parkvej 40

- 15 faste plejeboliger

Boligens indretning

Ved behov for personlig pleje i sengen skal der rekvireres en plejeseng til boligen. Alle boliger på Solbakken er indrettet med loftslift. Vi beder om, at boligen ikke overmøbleres af hensyn til, at der skal være plads til aktuelle hjælpemidler. Derudover anbefaler vi ikke at have løse tæpper i boligen, da der kan være stor faldrisiko forbundet hertil. I denne forbindelse er du og dine pårørende meget velkomne til at spørge personalet til råds, inden du går i gang med at flytte ind.

Hvor kan du henvende dig?

På Solbakken kan du møde centerleder Helle, som har kontor ved indgangen. Hun træffes oftest i dagtimerne mellem 8-16 samt i forbindelse med diverse arrangementer. Desuden er du og dine pårørende altid velkomne til at henvende jer på personalekontoret med spørgsmål eller lignende. Det er altid muligt at lave en aftale om en tid til en personlig samtale.

Helle kan også kontaktes telefonisk eller pr. mail (se bagsiden) og hver enkelt afsnit kan kontaktes telefonisk hele døgnet. Dog skal der gøres opmærksom på, at der kan være arbejdsituationer, som kræver personalets opmærksomhed, så de ikke kan besvare telefonen på pågældende tidspunkt.

Vores værdigrundlag

På Solbakken tror vi på, at alle mennesker skal behandles forskelligt, og derfor tager vi udgangspunkt i præcis din situation og dine behov. Du skal mødes med ligeværdighed og respekt. Selvbestemmelse, medansvar og en mulighed for at deltage engageret i hverdagen på Solbakken er et godt afsæt for at styrke både helbred og livskvalitet. Målet er at skabe en atmosfære og et hjem, der er i mindst muligt omfang bærer præg af at være en institution. Det vi tager udgangspunkt i er:

- Du skal have mulighed for at leve det hverdagsliv, du ønsker og magter – du gør det, du kan i dit eget liv – det der er meningsfulgt

- Frihed til forskellighed – der er åbenhed overfor forandringer
- Du har reel selv- og medbestemmelse
- Personalet arbejder i dit hjem, hvor dine normer, regler og meninger respekteres
- Opgaverne i hverdagen udføres med en høj grad af fleksibilitet, og der tages hensyn til dine individuelle ønsker
- Personalet har relevante social- og plejefaglige kompetencer, og der arbejdes på tværs af faggrænser

Solbakkens A-Z

Herunder finder du forskellige informationer i alfabetisk rækkefølge.

Aktivitetslokale

Solbakken har et aktivitetslokale, hvor der foregår forskellige arrangementer, og hvor der er mulighed for at deltage i forskellige aktiviteter. Blandt andet er det her, der er erindringsdans, gudstjeneste, og her kan man lave håndarbejde. Hvis du og dine pårørende ønsker at låne lokalet til en privat begivenhed, er dette også muligt. Ret henvendelse til aktivitetsmedarbejder Sigrid, hvis det bliver aktuelt.

Beboer- og pårørenderåd

Solbakken har et beboer- og pårørenderåd, som er valgt blandt fastboende beboere og deres pårørende. Derudover sidder der er repræsentant fra ældrerådet, centerlederen samt medarbejderrepræsentanter med i rådet. Rådets formål er, at repræsentere beboernes interesser og medvirke til at skabe et aktivt miljø for beboere, gæster og de ansatte på Solbakken. Rådet mødes 4 gange om året, og hvis opstilling til rådet har interesse, er du og dine pårørende meget velkomne til at rette henvendelse til centerleder Helle.

Besøg

Dine pårørende er altid velkomne – der er ikke tidsbegrænsede besøgstider. Vi har også en gæsteseng til rådighed, hvis der er brug for at dine pårørende overnatter hos dig. Dine gæster har mulighed for at købe kaffe og the – de skal blot henvende sig til personalet.

Boligforhold

Inden du flytter ind, inviteres du og dine pårørende til et indflytningssyn af din plejebolig. Når du bor på Solbakken, har du lejet dig ind i en bolig, der tilhører Jammerbugt Kommune og administreres af boligselskabet DEAS. Det er DEAS, som udsender en lejekontrakt og opkræver husleje mv. Ved henvendelse til Jammerbugt Kommunes Borgerservice kan der søges om boligstøtte, varmetilskud og indskudslån.

Værdigenstande kan opbevares på din stue, men det sker på eget ansvar. Vi opfordrer til, at du opbevarer færrest mulige værdigenstande og et minimum af kontanter under opholdet.

Bussen

Solbakken har sin egen bus. Bussen kører ved hjælp fra frivillige og personale på forskellige ture året igennem. Der er brugerbetaling for at komme med på disse ture. Der er også mulighed for som beboer på Solbakken at låne bussen. Kontakt centerleder Helle omkring dette, hvis det har interesse.

Facebook

Du kan også finde Solbakken på Facebook. Siden hedder Solbakken Plejecenter, og her kan du se nogle af de gode historier fra hverdagen på Solbakken samt skønne billeder fra ture og arrangementer.

Fodterapeut

Personalet er behjælpeligt med at bestille tid hos en uddannet fodplejer, hvis du får brug for fodplejer under dit ophold hos os. Du kan selv vælge hvilken fodplejer, der skal kontaktes. Vi har også en fodplejer, som kommer fast i huset. Du skal afregne direkte med fodplejeren.

Frisør

Der kommer jævnligt en frisør på Solbakken, og personalet kan hjælpe dig med at bestille tid, hvis du har brug for hjælp til dette. Du er også velkommen til at benytte din vanlige frisør. Du skal selv afregne kontant med frisøren, eller du kan få et girokort.

Indflytning/udflytning

At bo på et plejecenter er det samme som at bo i egen bolig. Det vil sige, at personalet på plejecentret arbejder i dit hjem, hvor det er dine regler, normer og meninger, der respekteres. Når du bor her på Solbakken, er der mulighed for samvær med andre, men du må også gerne vælge at være dig selv.

Ved indflytning skal du selv medbringe møbler, gardiner, lamper og personlige ejendele.

Derudover skal du selv medbringe:

- Vaskestativ og vasketøjskurv (gerne på hjul)
- Medicinæsker til 3 uger
- Svaber til badeværelset
- Diverse hjælpemidler

Hvis du ønsker at fraflytte Solbakken, skal vores pedel kontaktes med henblik på aflevering af nøgler, og der skal afleveres en skriftlig opsigelse til boligselskabet. Det er ikke muligt selv at stå for rengøringen eller istandsættelse ved udflytning, dette sørger boligselskabet for at ar-

rangere, og en regning eftersendes. Se i øvrigt lejekontrakten for flere detaljer.

Klagemulighed

Vi yder personlig pleje og støtte til praktiske opgaver ud fra servicelovens §83 og Jammerbugt Kommunes kvalitetsstandarder. Hvis du ikke er tilfreds med den pleje og omsorg, du modtager på Solbakken, er det vigtigt, at du tager en snak med dine kontaktpersoner og centerlederen. Ønsker du at klage, skal det ske til Det Sociale Nævn. Klagen skal sendes til Plejecentret, som sender den videre til forvaltningen.

Kontaktpersoner

Du vil få tildelt 2 kontaktpersoner, som står for de primære opgaver omkring dig og dine livsforhold. Disse kontaktpersoner vil være behjælpelige med afklaring af diverse spørgsmål, du og dine pårørende måtte have.

Kørsel

Der er forskellige muligheder for transport til læge. Kontakt personalet omkring dette.

Licens og antennebidrag

Da de enkelte boliger på Solbakken er selvstændige husstande, betales der licens og antennebidrag individuelt. Solbakken abonnerer hos YouSee, og som udgangspunkt er der den lille tv-pakke i boligen. Hvis du ønsker noget andet, skal du selv ændre dette.

Læge/speciallæge

Når du flytter ind på Solbakken, beholder du som udgangspunkt din egen læge. Det forventes som udgangspunkt, at du/dine pårørende selv bestiller tid hos egen læge samt kørsel til og fra, hvis dette er nødvendigt. Derudover er det også dine pårørende som deltager/følger dig til læge eller til speciallæge. Hvis dine pårørende ikke kan følge dig, kan vi være behjælpelige med at kontakte ældre-hjælper-ældre som kan ledsage dig. Husk at give personalet besked om læge tider og afhentning, så vi kan sørge for, at du er klar.

Medicin

Hvis du ikke selv er i stand til at varetage administrationen af din medicin, kan personalet hjælpe dig. Du skal blot, som tidligere nævnt, sørge for at der er medicin dosetter til 3 uger, så personalet kan dosere din medicin. Gerne de store af slagsen.

Det er også din og dine pårørendes ansvar, at der er den medicin, der skal være. Personalet skal nok give besked ved mangler. Ellers samarbejder Solbakken primært med

Brovst Apotek, som har mulighed for at sende din medicin op til Solbakken. Hvis medicinbetalinger er tilknyttet PBS, så går det hele automatisk.

Maden og måltider

Måltiderne på Solbakken er det sociale omdrejningspunkt. Morgenmaden tilberedes og spises efterhånden, som beboerne står op – oftest fra kl. 8.00-10.00. Der serveres som regel havregrød, morgenmadsprodukter som yoghurt, mysli, havregryn samt brød med ost og marmelade. Frokosten serveres fra kl. 11.30 og kan bestå af brød med pålæg, en lun ret eller rester fra dagen før. Den varme mad spises om aftenen omkring kl. 18.00. Du har mulighed for at deltage i madlavningen i det omfang, du kan/ønsker det. Derudover serveres der både formiddags-, eftermiddags- og aftenkaffe.

Betalingen for maden trækkes over pensionen, og hvis maden afbestilles i et døgn eller derover, refunderes beløbet. Pårørende er velkomne til at spise med mod betaling – dette aftales med personalet og gerne nogle dage i forvejen, så maden kan bestilles hjem.

Omsorgstandplejen

Du kan tilmelde dig til omsorgstandplejen for et fast beløb om måneden, og de vil så fremadrettet besøge dig på Solbakken.

Personalet

Solbakken er bemandedt døgnet rundt, hvor personalet står klar til at vejlede og støtte dig. Det faste personale er alle uddannet inden for pleje og omsorg, men der vil også være uuddannet personale som afløsere. I dagtimerne er der en centersygeplejerske tilknyttet og i aften og nattetimerne dækker hjemmesygeplejen Solbakken, såfremt der er behov for det. Desuden er Solbakken et uddannelsessted, og vi har elever, som skal uddannes til både social- og sundhedshjælpere og social- og sundhedsassistenter.

Personlig pleje

Du skal selv sørge for personlige artikler som spisestykker, vaskeklude (både almindelige og skum) shampoo, sæbe (+intim), creme, deodorant, neglesaks/reenser, læbebomade, termometer.

Rengøring

På Solbakken gør vores rengøringsassistent og personalet rent i alle boliger. Kommunens kvalitetsstandard siger, at man, som beboer på plejehjem, kan få gjort rent hver 14. dag. Rengøringen omfatter almindelig rengøring og ikke hovedrengøring. Det forventes, at du og dine pårørende hjælper til, med det I kan, og meget gerne med hovedrengøringen et par gange om året. Solbakken står for indkøb af rengøringsmidlerne, medmindre du fravælger dette. I så fald skal du sørge for, at der indkøbes miljø-

godkendte mærker, eksempelvis Svanemærket. Du er velkommen til selv at tilkøbe ekstra rengøring ved privat firma.

Rygepolitik

Det er tilladt at ryge i egen bolig. For ikke at udsætte personalet for passiv rygning, bedes du ikke ryge, når de er på besøg hos dig, og vi ser gerne, at du lufter ud en halv time før vi kommer ind i din bolig. Dette gælder også e-cigaretter.

Telefon og post

Der er telefonstik i alle boliger, så du kan få installeret din egen telefon. Derudover hører der en privat postkasse til din bolig. Personalet hjælper dig gerne med at tømme den, men du eller dine pårørende må også gerne selv stå for dette.

Traditioner og arrangementer

Der er på Solbakken forskellige tilbagevendende arrangementer. De større arrangementer er: Nytårskur som ligger i januar/februar, Sensommerfesten i september/oktober og julefrokost i november/december.

Derudover er der arrangementer, som afholdes af vennekredsen. Her henvises til deres kalender, som udkommer 2 gange om året. Disse arrangementer foregår oftest på Solbakken i aften/eftermiddagstimerne og kan være banko, syng sammen og meget andet.

På faste tirsdage er der gudstjeneste, og på faste fredage er der andagt.

Solbakken har 2 rickshaws, som alle beboere har mulighed for at få en tur på. Desuden har Solbakken en bus, som kører så tit, det er muligt.

Derudover har Solbakken besøgshunde, som kommer på besøg i weekenden. Der afholdes også babysalmesang i aktivitetslokalet en gang om måneden. Dertil kommer de spontane arrangementer som personalet finder på i løbet af året. Her kan nævnes brunch, aftensmadshygge, weekendarrangementer, besøg af harmonikaspillere, kor og lign, samt ture ud af huset.

Aktiviteterne fremgår af Solbakkens aktivitets kalender, der omdeles til alle beboere.

Træningsfaciliteter

Der er indrettet et træningsrum på Solbakken. Her vil du bl.a. møde fysio- og ergoterapeuter, der tilrettelægger træningsindsatsen, hvis du er henvist til træning. Træningen kan også foregå i din stue eller i fællesarealerne.

Tøj og tøjvask

Vi tilbyder vask af personligt tøj på Solbakken. Linned og håndklæder (hvis du vælger dette) lejes og vaskes på vaskeri. Vælger du at benytte dig af dette tilbud, skal dit tøj mærkes med din boligs nummer. Dette skal du og dine pårørende selv sørge for. Hvis du har tøj som ikke må vaskes ved 40 grader, må vi bede dig og dine pårørende om selv at vaske dette.

Vennekreds

Solbakken har en aktiv Vennekreds af frivillige, som forestår forskellige aktiviteter og arrangementer i huset. Se opslag omkring dette i fællesarealerne, den udsendte halvårige kalender og Solbakkens aktivitetskalender.

Værdigenstande og forsikringer

Værdigenstande opbevares på eget ansvar i egen bolig. Vi har på Solbakken ikke mulighed for at opbevare dette for dig, så hvis du ejer noget af høj værdi, anbefaler vi, at du får det låst inde i en bankboks. Idet din bolig er en privat bolig, er du ikke dækket af en fælles indbo- eller ulykkesforsikring, når du bor på Solbakken. Vi vil derfor anbefale dig, at du tegner en forsikring, når du flytter ind. Der findes en særlig forsikring for beboere på plejecentre, som er et tilbud fra Jammerbugt Kommune. Brandforsikring er tegnet som kollektiv forsikring for hele Solbakken.



Kontaktoplysninger Solbakken



Solbakkens hovednummer: 7257 8680

Egevej: 4191 1412

Parkvej: 4191 1411

Demensen: 4191 1405

Centerleder Helle Holst Ørum

Telefon: 4191 1762

Mail: heo@jammerbugt.dk

Pedel Anton

Telefon: 4191 1449

Aktivitetsmedarbejder Sigrid

Telefon: 7257 8686

Formand for Solbakkens beboer- og pårørende- råd

John Olsson, Mail: Hav-olsson@turbopost.dk