

Rehabiliterings- området

Information om dit rehabiliteringsforløb på Center for
Rehabilitering og Forebyggelse



Gentofte
Kommune

Juli 2023

Indholdsfortegnelse

Velkommen	3
Rehabilitering	3
Hvad er et rehabiliteringsforløb.....	3
Dit rehabiliteringsforløb.....	3
Hvor længe skal jeg have et rehabiliteringsforløb?	4
Akut indlæggelse på hospital.....	4
Hvem arbejder sammen med dig?.....	4
Pårørende.....	4
Mad og måltider.....	5
Hygiejne.....	5
Egenbetaling.....	5
Hjemtransport	5
Praktiske oplysninger	5
Medicin	6
Tøj.....	6
Alkohol.....	6
Rygning.....	6
Avis.....	6
Besøgstider	6
Telefontid	6
Bibliotek	7
Internet.....	7
Computer	7
Fjernsyn.....	7
Frisør.....	7
Fodterapeut	7
Præst	7
Studerende og elever	7
Tavshedspligt.....	7
Ture ud af huset.....	7
Værdigenstande.....	7
Kontakt	8
Afdelingsledere.....	8
Områdechef for rehabiliteringsområdet.....	8

Velkommen

Vi byder dig velkommen og håber, at du synes, at det er et rart sted at være. Vi vil sammen med dig og dine pårørende gøre vores bedste til, at dit rehabiliteringsforløb giver dig et så godt resultat som muligt, så du hurtigst muligt kan vende tilbage til din hverdag og eget hjem.

I Center for Rehabilitering og Forebyggelse varetager vi rehabilitering i kortere eller længere tid. Vi tilrettelægger dine første dage hos os sammen med dig. Rehabiliteringen foregår på Schioldannsvej og Hyldegårds Tværvej, og består af fire afsnit med enestuer. Vi arbejder med et rehabiliteringssigte sammen med dig og dine pårørende i et tæt samarbejde med regionens hospitaler og med alle kommunes pleje- og træningstilbud.

Med venlig hilsen
Personalet i Center for Rehabilitering og Forebyggelse

Rehabilitering

Hvad er et rehabiliteringsforløb

Rehabilitering efter et funktionstab kan være en langsommelig proces, hvor fremskridtene indimellem kan synes små. Der er store forskelle på, hvor langt man kan nå og for både dig og dine pårørende. I et rehabiliteringsforløb arbejder vi efter Hvidbogen om Rehabilitering (2022). Formålet med Hvidbogen er som udgangspunkt, at støtte dig i din proces til at komme videre i livet, der hvor du er lige nu ved hjælp af den seneste nye viden fra området.

Dit rehabiliteringsforløb

Formålet med dit rehabiliteringsforløb er, at du genvinder eller fastholder dit fysiske funktionsniveau bedst muligt. Når du ankommer, vil du blive modtaget af afdelingens medarbejdere, som vil vise dig til rette.

Under dit rehabiliteringsforløb vil du have en primær kontaktperson. Kontaktpersonen har som alle andre fridage og ferie og er derfor ikke på arbejde alle dage. Derfor er det også altid muligt at tale med de øvrige medarbejdere på afdelingen.

Sammen med dig strukturerer vi dit rehabiliteringsforløb, fx med træning, spisning og hvil i dagligdagen. Din træning vil foregå sammen med afdelingspersonale, dine pårørende og dig selv og kan bestå af dagens gøremål fx:

- Komme ind og ud af sengen
- Foretage personlig hygiejne og toiletbesøg
- Påklædning
- Gå til og fra træning i træningssalen
- Komme rundt i kørestol
- Smøre egen mad
- Rede seng
- Deltage i fælles måltider
- Hente drikkevarer i løbet af dagen.

Din træning er tilrettelagt, så den passer præcis til dig. Træningen varierer og er alt fra øvelser, du selv skal lave, træning sammen med en terapeut til aktiv deltagelse i hverdagsaktiviteter og holdtræning. Målet er at genvinde mest muligt af dit tidligere funktionsniveau.

Hvor længe skal jeg have et rehabiliteringsforløb?

Alle rehabiliteringsforløb er individuelle, og vi kan ikke på forhånd sige, hvor længe dit forløb varer. Under dit forløb vil der være:

- Mål - og plansamtale: Inden for de første fem hverdage afholder vi en mål - og plansamtale, som tager udgangspunkt i din genoptræningsplan, som du er udskrevet med fra hospitalet, hvor vi gensidigt afstemmer målet for dit rehabiliteringsforløb.
- Midtvejssamtale: Vi planlægger en midtvejssamtale ud fra Myndigheds vurdering af rehabiliteringsforløbets varighed, som skal sikre, at vi fortsat arbejder i samme retning af målet for dit rehabiliteringsforløb.
- Hjemskrivelsessamtale eller overflytningssamtale: Dette afholdes i slutningen af dit forløb, hvor der planlægges en god overflytning til eget hjem eller andet tilbud i kommunen, fx træning i eget hjem.

Rehabiliteringsområdet medarbejdere og Visitationen har et tæt samarbejde, så vi kan koordinere den hjælp, der er behov for i hjemmet eller visitere de tilbud, der kan være relevante for dig.

I nogle tilfælde besøger vi dit hjem, sammen med dig, inden din hjemkomst. Her er dine pårørende velkomne til at deltage. Formålet er at vurdere din færden i hjemmet især med fokus på, om du har behov for hjælpemidler og ændringer af din bolig, inden du skal hjem.

Akut indlæggelse på hospital

Ved akut indlæggelse på hospital, bliver din rehabilitering stoppet efter 24 timer. Du kan efter hospitalsopholdet genhenvises til et nyt rehabiliteringsforløb.

Hvem arbejder sammen med dig?

Vi arbejder tværfagligt og dit team er sammensat ud fra relevante kompetencer til at opnå målsætningerne i dit forløb. Hos os vil du blandt andet møde nogle af følgende faggrupper, afhængigt af målene for opholdet:

- Ergoterapeuter
- Fysioterapeuter
- Logopæd
- Læge
- Neuropsykolog
- Social- og sundhedsassistenter
- Social- og sundhedshjælpere
- Socialrådgiver
- Sygehjælpere
- Sygeplejersker
- Neuropædagoger
- Servicefolk
- Rengøringsassistenter

Pårørende

Pårørende er altid meget velkomne til at komme på besøg. Hvis du ønsker det, kan de ligeledes deltage i velkomsten, i samtalerne og i hjemmebesøg. Vi henstiller til, at pårørende ikke deltager i træningen, da måltiderne også er en del af træningen.

Mad og måltider

Vi får leveret mad fra Det Danske Madhus. Kosten er sammensat ud fra den nyeste viden om optimal ernæring. Kosten er rigtig vigtig for din rehabilitering. Spisetiderne er:

- Morgenmad, klokken 8-9.30
- frokost, som består af smørrebrød, klokken 11.45-12.30
- aftensmad, varm mad med to retter, cirka klokken 17.30-18.30.

Månedens madplan er ophængt på afdelingerne. Du kan spørge efter den, hvis du gerne vil kende menuen.

Hygiejne

Mange mennesker færdes i huset dagligt, og derfor er det ekstra vigtigt at være omhyggelig med hygiejnen for ikke at sprede sygdomsfremkaldende bakterier. Vi ved, at de fleste sygdomme spredes via vores hænder, og derfor anbefaler vi, at du vasker hænder:

- Inden du spiser
- Efter toiletbesøg
- Når du har rørt ved noget, som kan være urent, fx dørhåndtag
- Inden du forlader stuen
- Når du kommer tilbage til stuen.

For at undgå smittespredning gælder der hygiejneregler til træningen:

- Træningstøjet skal være rent
- Eventuelle sår skal være dækket af en tæt forbindelse
- Vask dine hænder inden træningen. Du kan eventuelt også spritte dine hænder

Sprit de træningsredskaber af, som:

- du benytter, efter træning
- Vask dine hænder efter træningen, specielt efter træning på gulv. Du kan eventuelt også spritte dine hænder.

Det kan måske virke besværligt, men hygiejnereglerne er til, for at du og de andre, der benytter sig af træningsfaciliteterne, ikke smitter hinanden uden at være vidende om det.

Egenbetaling

På et rehabiliteringsophold er der en egenbetaling på 132,83 kroner per døgn i 2023. Kommunalbestyrelsen beslutter årligt takster for indsatser, der er omfattet af hel eller delvis egenbetaling. Du får tilsendt en faktura i din Digitale Post for dit rehabiliteringsforløb omkring den 15. i måneden eller efter endt ophold.

Hjemtransport

Hvis du af den ene eller anden grund ikke selv kan komme hjem på egen hånd eller ved hjælp fra pårørende, så kan vi hjælpe med at arrangere egenbetalt hjemtransport.

Praktiske oplysninger

I forbindelse med dit rehabiliteringsforløb kan der være mange spørgsmål, og vi har forsøgt at samle mange af de spørgsmål, der har med praktiske ting at gøre, i dette afsnit.

Du skal medbringe:

- Tøj
- Tøj til træning, som du kan bevæge dig i
- Skridsikre sko, der sidder godt fast på foden
- Toiletsager
- Medicin, se mere i afsnittet om dette
- Eventuel kørestol eller gang-redskab m.m.

Medicin

Under dit rehabiliteringsforkøb skal du selv betale for din medicin. For at gøre det lettere for dig selv anbefaler vi, at du tilmelder dig Betalingservice til Charlottenlund Apotek.

Tøj

Under opholdet kan du benytte dit eget tøj. Vi kan dog ikke tilbyde dig vask af dit private tøj, det må du selv eller dine pårørende sørge for. Det vil være muligt at låne tøj af os, hvis det er aktuelt.

Alkohol

Vi anbefaler, at du ikke indtager alkohol under dit rehabiliteringsforløb. Det nedsætter evnen til at træne, og det gør, at opholdet ikke har den effekt, som vi ønsker, det skal give. Føler du dette som et problem, står rehabiliteringsområdets alkoholrådgiver klar til at hjælpe dig.

Rygning

Rygning er ikke tilladt hos os. Er du af afhængig af nikotin, har du mulighed for at få gratis nikotinerstatning og kontakt til rehabiliteringsområdets rygestoprådgiver.

Avis

Holder du avis, kan du få den flyttet til os og få den bragt op til afdelingen.

Besøgstider

Hovedindgangen til Center for Rehabilitering og Forebyggelse er åben alle dage mellem klokken 6.30 og 19. Uden for dette tidsrum er hoveddøren aflåst. Benyt i stedet døren under halvtaget mod Ordrup Station via dørtelefonen.

Vi har ikke faste besøgstider, men vi beder dig og dine gæster om at respektere træningstider, middagshvil, spisestider samt at mange af borgerne på et rehabiliteringsophold er trætte og ønsker ro om aftenen.

Af hensyn til hygiejne m.m. må besøgende med hunde kun opholde sig i forhallen ved receptionen. Hunde skal altid være i snor.

Telefontid

Vi henstiller til, at du først ringer efter kl. 13, da mange rutiner typisk finder sted om formiddagen.

Bibliotek

Hovedbiblioteket bringer bøger, lydbånd og andet materiale ud, hvis du på grund af alder, sygdom eller handicap har behov for det. Ring til Hovedbiblioteket på telefon 39 98 58 88 og tilmeld dig. Telefontiden er mandag til torsdag klokken 10-12. Ordningen er gratis.

Internet

Der er gratis trådløst internet i fællesområder. Netværket hedder GK-Public, og koden kan du få hos personalet.

Computer

Du er velkommen til at medbringe din bærbare computer eller tablet.

Fjernsyn

Der er fjernsyn på stuerne.

Frisør

Spørg personalet om mulighederne for, at frisøren kan ordne dit hår. Dette er for egen regning.

Fodterapeut

Spørg personalet om mulighederne for, at fodterapeuten kan ordne dine fødder. Dette er for egen regning.

Præst

Pastor Jakob Rönnow er tilknyttet Rehabiliteringsområdet. Opslag på afdelingerne og i forhallen viser, hvornår der afholdes forskellige arrangementer. Du er velkommen til at kontakte pastor Jakob Rönnow på telefon 61 70 65 84.

Studerende og elever

Da rehabiliteringsområdet er uddannelsessted for mange faggrupper, vil du under dit ophold med stor sandsynlighed komme i kontakt med studerende og elever.

Tavshedspligt

Du bestemmer selv, hvem personalet må udtale sig til om dine personlige forhold.

Personalet har tavshedspligt og udtaler sig ikke til nogen om dine personlige forhold uden din tilladelse.

Ture ud af huset

Du er selvfølgelig velkommen til at besøge familie og venner eller i øvrigt tage ud af huset. Når du forlader huset, beder vi dig orientere personalet. Har du behov for transport, skal du selv betale for den.

Værdigenstande

Alle værdigenstande er dit eget ansvar. Vi anbefaler at medbringe det nødvendige og ikke mere samt at benytte dig af dit personlige skab.

Kontakt

Receptionen

Telefon 39 98 88 00

Åbningstid mandag-fredag klokken 8-15

Afdelingsledere

Charlotte Anna Olsen, telefon 29 38 19 66

Morten Harder Madsen, telefon 30 59 22 15

TEAM Multisygdom og Fysiske funktionsnedsættelser

Teamleder Susanne Fagerberg

Teamleder Vilanka Andersen

Afdelingstelefon 39 98 88 82 / 39 98 88 84

TEAM Neurorehabilitering

Teamleder Emilie Wennerwald Bundgaard

Teamleder Julie Maria Østergaard

Afdelingstelefon 39 98 88 80 / 39 98 88 86

Områdechef for rehabiliteringsområdet

Lulu Wilenius

Telefon 39 98 88 50

Mobil 23 60 33 76

Mail: ltwi@gentofte.dk