



**VELKOMMEN
TIL
Fortegårdens Plejeboliger**

**Fortegårdens Plejeboliger
Ellebjergvej 14 K 8240 Risskov
Tlf: 86 17 81 44**

Velkommen til Fortegårdens Plejecenter

Fortegården byder dig hjertelig velkommen som beboer i vores almennyttige plejeboliger. Vi vil gøre vores bedste for at din indflytning og første tid i huset bliver så behagelig som muligt. Du vil snarest blive kontaktet af den medarbejder, som vil være din kontaktperson og primære hjælper i det daglige.

Det er vigtigt for os at kende dine vaner - din rytme, og ikke mindst dine ønsker og behov for hjælp i dagligdagen.

Dine pårørende er mere end velkomne til at deltage i alle vores indledende og fremadrettede samtaler, såfremt du ønsker det.

Hvis du og din familie laver en "levnedsbeskrivelse" eller livshistorie om dig, vil det være en stor hjælp for os - vi vil meget hurtigere lære dig at kende og vil bedre kunne tilrettelægge en hverdag, der ligner det du er kendt med. Livshistorien må gerne indeholde beskrivelse af dine interesser, sysler og en beskrivelse af, hvordan du hygger dig allermest.

Hvor er jeg? Hvordan finder jeg rundt?

Fortegårdens plejecenter består af 3 bo enheder fordelt på stueetage med 10 boliger, 1. etage med 20 boliger og 2. etage også med 20 boliger.

I stueetagen finder du også vores administration og direktør.

På strøget mod center delen ligger frisør salonen, fod klinikken og tandlægeklinikken. I centerdelen findes caféen og vores festsal/ aktivitets lokaler, som benyttes af forskellige klubber og foreninger. Det område kalder vi i daglig tale CUG (center uden grænser)

I kælderens er et fitness center for seniorer.

Hvem henvender jeg mig til, når jeg har spørgsmål?

Kontaktperson

Du vil få tilknyttet en kontaktperson. Hun/han vil hjælpe dig med de daglige gøremål, og sammen med dig vurdere og planlægge den hjælp, du har brug for. Det er også din faste kontaktperson, som har kontakten til din familie, hvis der er noget, vi skal arbejde sammen om.

Kontaktpersonen kan både være en social- og sundhedshjælper eller social- og sundhedsassistent.

Social- og sundheds assistenten

Der er altid en social- og sundhedsassistent bagved og hun/han vil sammen med dig varetage kontakt til din praktiserende læge og hjælpe dig med medicin. Hun/han vil sammen med din kontaktperson, hvis det er en social- og sundhedshjælper sørge for, at dokumentation i dine papirer er opdateret.

Sygeplejefaglig ressourceperson.

Husets sygeplejefaglige ressourceperson er ligeledes involveret i de sygeplejefaglige opgaver.

Den sygeplejefaglige ressourceperson hjælper primært med at løse komplekse opgaver, som hvis du har skinnebenssår, kroniske lidelser, ernæringsproblemer mv.

Fysioterapeuten og ergoterapeut:

Husets fysioterapeut arbejder med træning både individuelt og i gruppe. Hun deltager ligesom sygeplejersken i tilrettelæggelsen af komplekse forløb.

Teamleder

Har du spørgsmål eller problemer som er svære at få løst, kan disse ting drøftes med bo gruppens teamleder.

I **stue etagen** er det **Gitte Nielsen** (teamkoordinator) som kan træffes på telefonnummer 51 57 52 83. gima@aarhus.dk

Bo- gruppens telefonnummer er 86 17 81 44 lok. 201

På **1. Sal** er det **Lone Blendstrup** som kan træffes på telefonnummer 51 57 52 82. lb@aarhus.dk

Bo-gruppens telefonnummer er 86 17 81 44 lok. 211

På **2. Sal** er det **Elin Brunskov** som kan træffes på telefonnummer 51 57 52 85. ebr@aarhus.dk

Bo-gruppens telefonnummer er 86 17 81 44 lok. 221

Direktøren

Direktøren er den øverste ansvarlige for driften af plejecentret. Du er altid velkommen til at kontakte direktør **Karin Short**, som kan træffes på telefonnummer 51 57 56 80 på alle hverdage. ksh@aarhus.dk

Du kan også ringe på telefonnummer 86 17 81 44 lok. 222

Hvordan er dagligdagen?

I bo grupperne er der indrettet fælles arealer med køkken alrum og en opholdsstue med fjernsyn.

Vi vil gerne skabe et rart fællesskab, en god og tryk hverdag, hvor vi er sammen om at ordne de daglige ting, der hører hverdagslivet til. Vi vil gerne spise sammen i køkkenet, men du er også velkommen til at spise i din egen bolig.

Vi spiser morgenmad fra kl. Ca. 7.30-10.00

Frokost fra kl. Ca. 12.00

Eftermiddagskaffe fra kl. Ca.15.00

Aftensmad fra kl. Ca. 18.00

Har du gæster ved spisetid, kan vi forslå, at I sammen går i cafeen og spiser.

Hvis du som beboer vælger at spise i cafeen, betaler du ikke, da du jo har betalt for kost.

Ønsker dine gæster, at spise med i bo gruppen sammen med dig, så kan der købes en mad billet i cafeen (hvis maden bestilles senest dagen før i cafeen samt bo gruppens personaleteam er orienteret.)

Pårørende er altid velkommen til at snuppe en kop kaffe med i bo gruppen, hvis lysten er der.

Vi vil støtte dig i dine daglige gøremål med den hjælp, der er nødvendigt. Det er et overordnet mål, at du skal bevare dine funktioner så længe som muligt, derfor er det vigtigt, at du bliver ved med at gøre de ting, du selv kan.

Derfor opfordrer vi dig til at være med og deltage i det hverdagsliv, der udfolder sig i plejeboligernes fællesrum.

Hverdagsliv.

At være en aktiv medspiller i egen hverdag er vigtig for alle. Vi arbejder med at lave forskellige hverdagslivs gøremål sammen med de i bo gruppen, der har lyst. Det kan være, at være med til at vaske, stryge, gøre rent, dække bord, bage, lave mad, anrette frokost, læse dagens avis, ordne blomster, se nyhederne, en god film eller nyde de udendørs omgivelser. Alt hvad der hører hverdagen til, kan komme på programmet.

Fritidsaktiviteter.

Ud over de daglige gøremål er der forskellige fritidsaktivitets tilbud. Disse foregår dels i bo grupperne, i CUG og også ud af huset.

Mandage og tirsdage har huset en bus til rådighed. Bo grupperne skiftes til at benytte sig af den til køreture i det blå.

Arrangementer i CUG.

I husets blad FortegårdsNyt som udkommer en gang om måneden annonceres de aktiviteter og arrangementer der tilbydes i CUG. Det kan være musik eftermiddage, foredrag, filmklub, kunstudstilling, gymnastik og meget mere. Du og dine pårørende er velkomne til at deltage i de tilbud, som annonceres.

Højtider og traditioner.

Der er en række aktiviteter i bo grupperne i forhold til årstider og traditioner i huset. Du vil ved indflytningen høre mere om, hvilke tilbud, der er i din bo gruppe. Vi afholder flere fælles arrangementer om året, hvor pårørende er mere end velkomne til at deltage.

Gudstjeneste.

Der er gudstjeneste hver 3. uge om torsdagen i festsal 1 i cafe området. Præsterne der står for gudstjenesten er fra Ellevang Sogn. Gudstjenesten er med efterfølgende kirkekaffe.

Informationer.

Som beboer i plejecentret kan du abonnere på FortegårdsNyt. Det indeholder udover informationer om, hvad der rører sig på Fortegården som helhed, også en madplan for måneden fra husets køkken. Du og dine pårørende er velkomne til at skrive indlæg til bladet.

På gangen i din bo gruppe er der opslagstavler med forskellige informationer om, hvad der sker i bo gruppen og også nyttige informationer for dine pårørende.

En stor opfordring til, at bruge hjemmesiden www.fortegaarden.dk, hvor du/I kan se hvad der rører sig på Fortegården, som helhed. Ved at klikke sig ind på "plejecenteret" og ind på "det sker i bo grupperne", så kan du/I se hvad der sker i de enkelte bo grupper.

Tøjvask.

Din kontaktperson vasker - gerne sammen med dig - dit tøj i afdelingens vaskeri. Vi vil gerne have at tøjet er mærket, så kan vi sikre, at der ikke bliver noget væk. Det koster 300 kr. at få mærket tøj og vores personale vil gerne hjælpe dig med dette i forbindelse med indflytningen.

Når du køber nyt, skal du huske at få dette mærket - det vil din kontaktperson hjælpe dig med. Dine pårørende er også velkomne til at låne mærke maskinen. Blot kontakt personalet.

Der vil kunne købes vaskekort i administrationen og på den måde betaler du for din tøjvask.

Da vi ikke kan omsætte vask af sengelinned og håndklæder, lejer den enkelte "institutionslinned". Det betyder at du ikke selv skal have sengetøj og håndklæder med. Du har brug for en vasketøjskurv (på hjul) i din bolig, så snavset tøj kan opbevares til din vaskedag.

I vaskeriet findes der strygejern og strygebræt. Du er velkommen til at låne disse, hvis du ønsker tøj strøget.

Rengøring.

Du modtager ydelsen rengøring af boligen efter Århus kommunes kvalitets standarder.

Det vil sige, at der gøres rent hver 3. uge svarende til en 2 rums bolig. Rengøringen foretages af husassistenter, og afhængig af strukturen samt individuelle aftaler kan der gøres rent hver uge således at rengøringen opdeles i 2 eller 3 dele. Der gøres rent i bad, soveværelse og stue/køkken.

Det kan være, at du og dine pårørende synes, at der skal gøres mere rent i din bolig, end det vi kan yde. Er det tilfældet må I gerne låne udstyr til en omgang rengøring.

Fodpleje/terapeut.

Der kommer fodpleje i huset to gange om ugen, og har du behov for behandling, vil din kontaktperson hjælpe dig med at få en tid. Der kan søges de almindelige offentlige tilskud, hvis du kvalificerer til dem. Man betaler efter hver behandling til fodterapeuten. I Fortegårdsnyt kan du se, hvornår fodplejen er i huset.

Frisør.

Der er frisør i huset en gang om ugen - mandage, og ønsker man at benytte sig af det tilbud bestiller man tid hos hende.

Tandpleje - omsorgstandplejen.

Når man bor i en plejebolig kan man være berettiget til at benytte sig af omsorgstandplejen. Det koster omkring 500 kr. (kan variere) om året og indbære tilsyn af tandteknikere og tandbehandlinger efter behov af omsorgstandlægens tandlæger. Disse kommer i huset. Du er også velkommen til at benytte din egen tandlæge. Bevilling til omsorgstandplejen søges via personaleteamet i din bo gruppe,

Beboer konto.

Vi anbefaler ikke at man har større pengebeløb i boligen. Vi giver mulighed for i vores administration at oprette en konto, således du på hverdage har mulighed for at hæve penge til de små udgifter - bustur, et blad, vaskekort, fodpleje og lign. Hvis du ønsker at oprette en sådan, skal du eller dine pårørende kontakte administrationen.

Pårørendes rolle

Når du er indflyttet i en bolig på Fortegården, så kan det ofte virke som en lettelse for dine pårørende, da det store behov for pleje - måske døgnet rundt - kan tilrettelægges bedre og tryggere i en plejebolig på Fortegården end med hjemmepleje i eget hjem.

Men du vil have samme behov for at være sammen med og blive støttet af dine pårørende - som hidtil:

- for at videreføre dit eget personlige liv i de nye rammer
- for at føle at du har fået et nyt "eget hjem", hvor du har hjemme.

Du kan også have brug for dine pårørendes støtte til, at fortælle personalet om dine personlige ønsker, lyst og ulyst. Det kan være meget svært at flytte fra sin egen bolig og ind i plejestedets bofællesskab med mange nye mennesker og helt nye rytmer. Og mange i den ældre generation er utrygge ved at komme frem med deres ønsker.

Derfor har du måske brug for, at de hjælper med, at fortælle personalet om forskellige ønsker til hverdagen - små som store. Nogle ønsker kan opfyldes - andre kan ikke, men kan et ønske ikke opfyldes, er det lettere at leve med, hvis man kender grunden.

Du vil måske også have brug for dine pårørendes støtte til at bevare dine sociale kontakter uden for din bolig på Fortegården - og måske til at invitere gæster på besøg i dit nye hjem, så et tidligere gæstfrit hjem kan videreføres.

Det at være tryk ved, at alt er rigtigt forstået, og kommer rigtigt frem, gør at du har ret til, at vælge en pårørende eller måske en god ven som bisidder. Bisidderen kan støtte dig i mødet med personaleteamet, lægen, hospitalet, banken osv.. Der findes en pjece om bisidderordningen som kan fås i husets administration.

Hvis du ikke selv er i stand til at forstå forklaring om sygdom og behandling, ikke er i stand, at vælge eller fravælge behandling, skal behandleren høre nærmeste pårørende.

Samarbejde mellem pårørende og personale

Ønsker du dine pårørendes/nærmestes støtte til samarbejdet med personalet, er der nogle punkter, du bør være opmærksom på, f.eks.:

- Det er vores ønske at skabe et godt samarbejde med dig og dine pårørende om det fælles mål, at I som bor i plejeboligerne skal trives og have det godt. I forbindelse med din indflytning inviterer vi dig til en samtale, som omhandler forventninger, hvad skal du have hjælp til samt hvordan er det gået indtil nu. Du er meget velkommen til, at invitere dine pårørende/nærmeste med til samtalen, som du/I vil høre meget mere om, når vi byder dig velkommen.
- Livshistorien, en fortælling - til personalet, der gør det muligt for dem, at lære dig at kende – dine vaner, ønsker, din baggrund, din interesser osv.

Samtykke om videregivelse af information.

Personalet har tavshedspligt, så de må kun fortælle det videre, som du har givet lov til (samtykke). Derfor er det meget vigtigt at få aftalt, hvad personalet må fortælle videre til dine pårørende/nærmeste og til andre (for eksempel andre beboere) til offentlige myndigheder (for eksempel hospitaler eller læger).

Må plejestedet f.eks. fortælle "den daglige omgangskreds", at du er syg?

Må plejestedet f.eks. fortælle de pårørende/nærmeste, hvad du fejler?

Kan du ikke selv få sådanne oplysninger frem, kan du risikere, at føle dig ensom. Ovennævnte spørgsmål kan være vigtige, at få afklaret ved den omtalte samtale du bliver inviteret til.

Når der er givet samtykke fra dig til, at orientere dine pårørende/nærmeste vil de få information hvis der sker utilsigtede hændelser som eks. fald, akut sygdom, lægebesøg og så videre. Det er altid muligt at få en samtale med kontaktpersonen/assistenten, teamleder, sygeplejerfaglig ressourceperson, fysioterapeut og direktør, hvis man ønsker det.

Indflydelse

Fortegården har et Beboer- og pårørenderåd

Beboer- og pårørenderådet er med til at sikre, at du og de øvrige beboer i bo grupperne får den pleje og omsorg, der bedst muligt lever op til den enkeltes ønsker og behov.

Rådet skal inddrages i spørgsmål om tilrettelæggelsen af den daglige pleje og omsorg, samvær, kostplaner, måltider, aktiviteter m.v.

Rådet vælges for to år ad gangen og består af 5 beboere/pårørende. På Fortegården sikres rådets kontinuitet ved at man kan fortsætte som rådsmedlem også selvom man ikke længere har pårørende i plejebolig-enhederne. Betingelsen for dette er at der ikke er andre pårørende, der stiller op. Det er muligt at læse referater fra pårørenderådet på opslagstavlerne i bo grupperne.

Der afholdes generalforsamling i rådet i januar måned.

Den nuværende formand er **Jørgen Andersen**.

Den formelle bruger indflydelse på ældreområdet er samlet i tre forskellige råd:

- Beboer - og pårørenderådet (kan fås i administrationen)
- Brugerrådet
- Ældrerådet

Der findes pjecer om de forskellige råd.

Tilsyn med plejestedet

Der er flere tilsyn med plejestedet hvert år, både anmeldte og uanmeldte. Beboer- og pårørenderådet bliver informeret om besøgene og om resultaterne. Efter besøgene udarbejdes der en rapport, som hænges op på plejestedets opslagstavle.

Man er altid velkommen til at kontakte tilsynslederen på tlf. 89 40 40 87.

Administration af plejeboligerne.

Plejeboligerne fungerer administrativt på samme måde som en boligforening. Det betyder bl.a. at der hvert år i august-september holdes et afdelingsmøde - en "generalforsamling" - hvor boligernes budget og regnskab, fastsættelse af husleje og andre principielle beslutninger er på dagsordenen. De enkelte beboer i Fortegårdens plejeboliger kan også bede om, at få punkter sat på dagsordenen.

Dine pårørende er velkomne til, at deltage i afdelingsmødet, hvis du ønsker det. Plejebolig-afdelingerne har også en ordning om, at dine pårørende kan stemme på møderne, hvis de har fuldmagt fra dig. Klagemulighed: Ønsker man at klage afleveres klagen til Bygningsafdelingen, Søren Frichs Vej 36 M, 8230 Åbyhøj.

Der kan søges boligstøtte til hjælp til betaling af huslejen.

Fortegården S/I.

Fortegårdens plejecenter er drevet med driftsoverenskomst med Århus Kommune, Magistratens 3. afd. Afdelingen for Sundhed og omsorg. hvilket betyder at de ydelser, vi giver svarer til det, man i kommunen har fastsat i de såkaldte kvalitetsstandarder. Hvis du vil vide mere om dette, kan du få pjecen "et bedre liv" i administrationen.

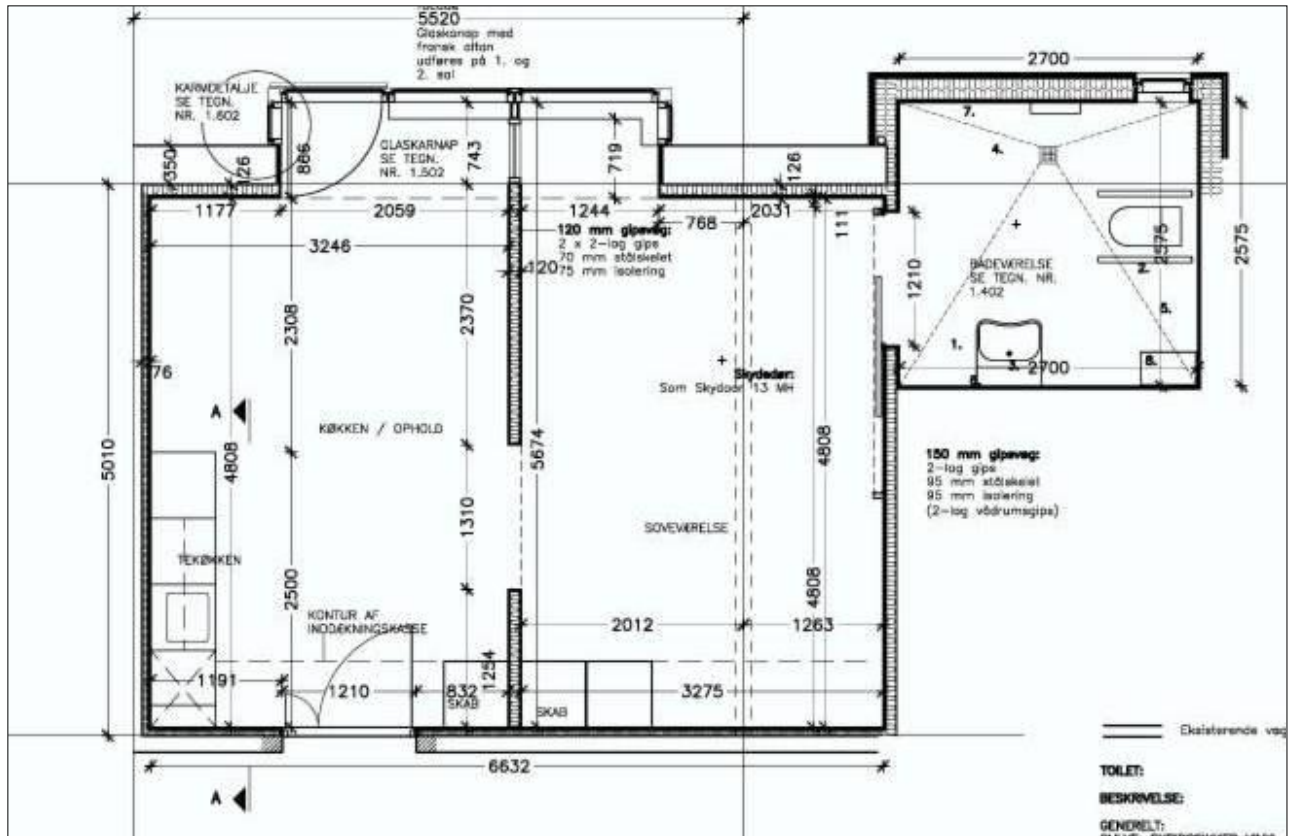
Vil du vide mere om Fortegården, kan du på vores hjemmeside www.fortegaarden.dk læse mere om os.

Boligens indretning.

Herunder ses en skitse af en bolig på Fortegården. Boligen er indrettet handicapvenlig. Boligerne er ikke helt identiske, alt efter placering vender badeværelset til enten den ene eller anden side.

Du kan under mødet med personalet drøfte møblering af boligen. Da boligen er en arbejdsplads for både plejepersonale og rengøring stilles der særlige krav til indretningen i forhold til personalets arbejdsmiljø.

I forhold til indretning (Hjem / arbejdsplads), så står vores terapeuter til rådighed med vejledning ift. den ergonomiske og praktiske del.



Information.

Mere information kan du finde på Århus kommunes hjemmeside:
<http://www.aarhus.dk/da/borger/aeldre>

I receptionen ligger disse foldere:

- "Et bedre liv" Århus kommunes serviceniveau
- "Vi vil gi` Århus et kram" sundhedspolitik i Århus
- Håndbog for beboere og pårørende råd
- Folderen "Plejetestamente"
- Ældre og forsikring
- Den frivillige bisidderordning i Århus kommune



Fortegårdens Plejeboliger
Ellebjergvej 14 K 8240 Risskov
Tlf: 86 17 81 44