



Velkommen til Gribskov Rehabilitering

**Informationspjece til borgere
og familie/venner**

Parkvænget 22, 3200 Helsingø

Gribskov Rehabilitering hovedtelefon:

7249 7778



Velkommen til Gribskov Rehabilitering

I denne pjece har vi samlet de vigtigste informationer om dit ophold på Gribskov Rehabilitering.

Vi vil gøre vores bedste for, at du og dine familie/venner får en god oplevelse, og vi ser frem til et godt samarbejde.

Vi håber, at du vil deltage aktivt i hverdagen på i det omfang, du formår, og at du hurtigt vil føle dig til rette her.

Både du og dine familie/venner er altid velkommen til at kontakte os, hvis der er spørgsmål. Her kan I også ringe til os på vores hovedtelefon. Telefonnummeret finder I på forsiden af pjecen. I er også meget velkomne til at rette henvendelse til centerleder. Kontaktoplysninger til leder er følgende:

Centerleder:

Jesper Olesen

E-mail: jesol@gribskov.dk

Kontaktes mandag til fredag kl. 8-15

Tlf.: 7249 7783

Indhold

Generel information.....	4
Internet.....	4
Personale.....	5
Indskrivning.....	5
Møde undervejs.....	6
Afslutnings samtale.....	6
Kommunikation.....	7
Opholdsbetaling.....	7
Praktiske oplysninger.....	8
Informationstavle.....	8
Telefon.....	8
Familie/venner.....	8
Mad og Måltid.....	9
Diæt.....	10
Husdyr.....	10
Hjælpe midler.....	11
Nødkald:.....	11
Læge.....	11
Medicin.....	11
Tandlæge.....	11
Kørsel.....	12
Penge og værdigenstande.....	12
Forsikring.....	12
Rengøring.....	12
Tøjvask.....	13
Rygning.....	13
Alkohol.....	13
Huskeliste.....	14

Generel information

Gribskov Rehabilitering er Gribskov kommunes Center for midlertidigt ophold, og er beliggende på Helsingegården i Helsinge.

Driften af Gribskov Rehabilitering varetages af PlejeGribskov.

Det er kommunens visitation, der råder over pladserne.

Formålet med dit ophold afklares mellem dig, visitator og evt. egen læge. Visitationen fastsætter varigheden af dit ophold ud fra en individuel vurdering.

Den pleje og træning du modtager visiteres ud fra de gældende kvalitetsstandarder i Gribskov Kommune.

Internet

Der er trådløst internet.

Netværket hedder GK-rehab. Adgangskoden figurerer på et skilt hængende på en fælles opslagstavle.

Personale

Her er både ansat sygeplejersker, social- og sundhedsassistenter, social-og sundhedshjælpere, fysio- og ergoterapeuter, køkken- og rengøringspersonale, samt en diætist. Desuden vil du indimellem kunne møde studerende og elever, virksomhedspraktikanter og tilkaldvikarer.

Der er vagtskifte blandt personalet alle dage henholdsvis kl. 07.00, 15.00 og 23.00.

Indskrivning

I løbet af de første par dage bliver der afholdt en start samtale med dig og din kontaktperson. På mødet drøftes bl.a. plan for dit ophold, og vi taler om gensidige forventninger.

Til denne samtale indhenter vi også helbredsmæssige oplysninger om dig, som har relevans for dit forløb. Er du på genoptræningsophold, vil der også være en terapeut til stede ved samtalen. I samarbejde med dig sætter vi mål for opholdet, og der bliver lagt en genoptræningsplan.

Samtalen er derfor vigtig at få holdt i starten af dit forløb. Hvis det er ønsket og nødvendigt for forløbet, inviteres din familie med til samtalen.

Du vil blive tilknyttet en kontaktperson, som er ansat i plejen. Kontaktpersonen er den, som har størst kendskab til dig, dit forløb, dine ressourcer, behov og ønsker. Det er ikke nødvendigvis kontaktpersonen, som hjælper dig med pleje i dagligdagen.

Møde undervejs

Under dit ophold på Gribskov Rehabilitering planlægges et statusmøde, hvor du og evt. dine familie/venner deltager. Her deltager plejen og ofte en visitator og en terapeut, og vi taler om den videre plan for opholdet.

Afslutnings samtale

Når du udskrives, vil du blive tilbudt en afslutnings samtale. Formålet med denne samtale er at afklare om dine forventninger til opholdet er blevet indfriet, samt din generelle oplevelse af opholdet. På udskrivningsdagen skal stuen forlades kl. 11:00 og du/familie/venner er selv ansvarlig for at tømme stuen.

Du er velkommen til at blive og spise frokost, hvis du ønsker det.

Kommunikation

Skulle der under dit ophold være spørgsmål, vil det være hensigtsmæssigt, at du og dine familie/venner i første omgang drøfter behov og problemstillinger med din kontaktperson. Er der behov for en samtale med Centerleder, er du altid velkommen til at kontakte os.

Opholdsbetaling

Spørgsmål vedrørende opholdsbetaling rettes til Gribskov kommunens visitation på telefon 7249 6000.

Åbningstider i Visitationen

Mandag	10:00 - 14:00
Tirsdag	10:00 - 14:00
Onsdag	10:00 - 14:00
Torsdag	10:00 – 17:00
Fredag	10:00 – 13:00

Praktiske oplysninger

Informationstavle

Ved hovedindgangen finder du en elektronisk informationstavle. På tavlen fremgår dagens menu, samt hvilke aktiviteter der er planlagt.

Telefon

Der kan ringes døgnet rundt til vores hovednummer: 7249 7778. Vi opfordrer til, at du selv medbringer mobiltelefon, så der kan ringes direkte til dig.

Familie/venner

Vi ser dine familie/venner som et aktiv, og håber at de vil bidrage til, at gøre dit ophold så vellykket som muligt. Familie/venner er derfor meget velkomne til at henvende sig til personalet eller ledelsen, hvis der måtte være spørgsmål.

Der er ingen faste besøgstider, vi henstiller dog til, at der er ro efter kl. 22:00. Det er en fordel, hvis familie/venner kommer udenfor dine træningstider.

Dine familie/venner er velkommen til at tage en kop kaffe eller the i dagligstuen. Der er også mulighed for at spise med mod betaling.

Maden skal bestilles i Cafe Appetit dagen før inden kl. 12.00.
Betales ved bestilling kontant eller via Mobile Pay.

Middagsmad

1 portion varm mad: 49,- kr.

Forret/dessert: 16,- kr.

Aftensmad

Smørrebrød pr. stk.: 12,50 kr.

Mad og Måltid

Der er fuld forplejning, som dækker morgenmad, frokost, aftensmad, samt eftermiddagskaffe og kage.

Drikkevarer er inkluderet. Dagens ret fremgår altid af infotavlen.

Morgenmad kl. 08:00-09:30

Frokost kl. 12:00-12:45

Eftermiddagsanretning kl. 14:00

Aftensmad kl. 18:00-19:00

Aftenkaffe ca. kl. 19.30

Diæt

Har du behov for specielle diæter under dit ophold, så skal du tale med din kontaktperson herom.

Der er mulighed for ekstra salat eller råkost o.lign.

Husdyr

Hvis du som Familie/venner besøger en borger på Gribskov Rehabilitering, må husdyr gerne tages med på besøg.

Husdyr skal dog blive på stuen og skal være i snor.

Træning

Det er vigtigt at holde sig i gang, og i princippet kan alt være træning, at stå ud af sengen, personlig hygiejne, at komme i tøjet, at gå i cafeen osv.

Træning foregår ikke kun i træningsafsnittet, men f.eks. også på din egen stue eller udendørs. Det betyder også, at den service, pleje og omsorgspersonalet giver vil tage udgangspunkt i dine ressourcer, så du kan være så selvhjulpen som muligt.

Hvis du er på genoptræningsophold, tilbydes du træning i træningscenteret på alle hverdage. Der er desuden mulighed for at få lagt en individuelt træningsplan, så du kan selvtræne i weekender og om aftenen.

Hjælpemidler

Du bedes medbringe dine hjælpemidler herunder f.eks. rollator, stok, bleer og andre inkontinenshjælpemidler mm.

Nødkald:

Findes på alle stuer. Husk at det skal afleveres inden du tager hjem.

Læge

Du beholder din egen praktiserende læge under opholdet.

Medicin

Du medbringer din egen medicin. Personalet kan være behjælpeligt med at administrere denne. Ny/ekstra medicin bestilles hos din egen læge.

Familie/venner er velkomne til at afhente medicinen på apoteket efter aftale med personalet. Ellers kan det bringes ud af apoteket – mod et mindre gebyr.

Tandlæge

Under opholdet beholder du din egen tandlæge eller omsorgstandplejen, hvis du er tilknyttet denne.

Kørsel

Du og dine familie/venner skal i videst mulige omfang selv arrangere kørsel. Har du ikke familie/venner, der kan være behjælpelige, kan du spørge din kontaktperson. Kørsel til ambulante undersøgelser på hospitalet bestilles af hospitalet.

Penge og værdigenstande

Vi anbefaler, at du medbringer så få værdigenstande og penge som muligt. Personalet kan ikke tage ansvar for opbevaring af hverken værdigenstande eller penge.

Har du værdigenstande og/eller penge med, anbefaler vi, at du medbringer en aflåst kasse.

Forsikring

Det er din almindelig indboforsikring, der gælder under dit ophold på Rehabilitering.

Rengøring

Din stue bliver rengjort 1 gang ugentligt.

Tøjvask

Tøjvask er inkluderet i opholdsbetalingen. Tøjet vaskes hos Berendsen, der afhenter og afleverer tøj 1 gang om ugen.

Alternativt kan dine familie/venner vaske for dig under opholdet.

Rygning

Rygning må kun foregå udendørs.

Alkohol

Vi henstiller til at alkohol kun indtages i meget begrænset omfang. Rådfør dig med din kontaktperson, da der kan være særlige hensyn i forhold til din medicin, træning mv

Huskeliste

- 7 store doseringsæsker.
- Hjælpemidler (eks. Bleer, støttestrømper, rollator, stok)
- Tøj til ca. 14 dage. Behageligt tøj som ikke strammer og er relateret til årstiden.
- Skridsikkert fodtøj, der sidder fast på fødderne, herunder velegnet fodtøj til at træne i.
- Toiletsager (shampoo, kropssæbe, cremer, deodorant, tandbørste, tandpasta, neglesaks/fil/reenser).
- Sengetæppe/plaid.
- Personlige ting som ur, bøger, blade evt. billeder.
- Evt. radio, TV (antenneledning + evt. boks).
- Evt. mobiltelefon.





*Endnu engang
velkommen til
Gribskov Rehabilitering*

