

REHABILITERINGSOPHOLD PÅ LINGGÅRDEN

Måltrettet intensiv rehabilitering og træning



Hjørring Kommune

ÆLDRECENTER 
LINGGÅRDEN



REHABILITERINGSOPHOLD PÅ LYNGGÅRDEN

Målrettet, intensiv rehabilitering og træning

Velkommen på Lynggården

Rehabiliteringsophold er et tilbud til dig, der har brug for intensiv rehabilitering og træning med henblik på, at du derefter kan klare dig selv i eget hjem. Der er tale om et korterevarende forløb på op til 4 uger.

Du har fået bevilget dette et rehabiliteringsophold, fordi Hjørring Kommune vurderer, at du er motiveret for at indgå i et aktivt rehabiliteringsforløb, men samtidigt har brug for, at det foregår et sted, hvor der er personale døgnet rundt.

Når man bevilges et rehabiliteringsophold, vil formålet med opholdet fremgå af det bevillingsbrev, man får fra Hjørring Kommune. Formålet kan f.eks. være træning med henblik på, at du kan gå i seng og stå ud af sengen igen, gå fra din seng til toilettet, vaske dig, klare forskellige opgaver omkring måltider eller gå en lille tur.

Rehabiliteringen planlægges ud fra formålet og kan bestå i genoptræning af forskellige funktioner som f.eks. at styrke bestemte muskler, træne balance eller koordinering af bevægelser.



Tværfaglig indsats

På et rehabiliteringsophold arbejder personalet tværfagligt og det betyder, at vil du møde forskellige faggrupper, alt efter hvad der er formålet med dit ophold. Udover det faste, social-og sundhedsfaglige personale, vil du også kunne møde fysioterapeuter, ergoterapeuter, sygeplejersker og i nogle tilfælde måske også diætister eller talepædagoger.

De forskellige fagpersoner kommer både for at lave konkret træning sammen med dig og for at instruere det faste personale i, hvordan de i dagligdagen bedst muligt kan støtte og hjælpe dig med

”ADL-træning”. ADL betyder ”Almindelig Daglig Levevis”, det vil sige træning, der understøtter, at du bliver selvhjulpnen og efter rehabiliteringsopholdet igen kan klare dig i eget hjem.

Hvis du har været indlagt på sygehus, før du fik bevilget rehabiliteringsophold, så har du måske fået en genoptræningsplan (GOP) med fra sygehuset. I så fald træner terapeuterne med dig ud fra denne beskrivelse, og du kan forvente, at denne træning finder sted to gange om ugen.

Hvis ikke du har en GOP, er det terapeuten, der ud fra formålet med dit ophold, planlægger træningen.

Rehabiliteringsforløbet

Ved ankomsten til dit rehabiliteringsophold, får du tilknyttet en kontaktperson, der følger dig gennem hele forløbet.

Kort tid efter din ankomst, holdes der en samtale mellem dig og relevant fagpersonale, hvor I sammen lægger en foreløbig plan for opholdet, og herefter går træningen i gang.

Under opholdet vil du og personalet løbende være i dialog om hvordan det går, og der er mulighed for at justere lidt på formålet, hvis det viser sig at dine behov for rehabilitering og træning, er lidt anderlede end først antaget.

Når opholdet nærmer sig sin afslutning, holdes der et opfølgningsmøde med deltagelse af dig og evt. pårørende samt relevante fagpersoner og myndighed. På dette møde drøftes, om formålet med rehabiliteringsopholdet forventes indfriet inden for den forventede tidsramme, og om der er noget, der skal iværksættes i forhold til din fremtid.

Pårørende og gæster

Har du pårørende, er disse altid velkomne til at besøge dig under rehabiliteringsopholdet. Vi ser gerne, at pårørende deltager i de møder, der holdes under dit ophold (såfremt du ønsker det), ligesom pårørende altid velkomne til at deltage i træningen og andre aktiviteter i huset.

Hvis man kommer efter kl 18.00 sommertid, skal man dog ringe på, da der er automatisk dørlås på.

Bolig

På et rehabiliteringsophold bor du i en møbleret bolig (lejlighed) med eget badeværelse, og du får stillet elevationsseng, dyne, puder, badebænk til rådighed.

Medbring

Du skal selv medbringe:

- Personlige hjælpemidler som f.eks. rollator, toiletstol, strømpepåtager mv.
- Medicin og medicinskema (se afsnit om medicin)
- Sygesikringsbevis
- Rigeligt med tøj, gerne løstsiddende, da det er mest behageligt når du træner
- Fodtøj til indendørs og udendørs brug
- Toiletsager som tandpasta, sæbe, shampoo, bind/bleer, barbergrej mv.

Vær opmærksom på, at når dit ophold afsluttes, så skal du og evt. pårørende ligeledes sørge for, at du får dine hjælpemidler og personlige ting med hjem igen.

Medicin

Har du medicin, der allerede er doseret af enten apotek eller sygeplejerske, skal du også medbringe dette. Under opholdet hjælper personalet dig gerne med at bestille ny medicin og dosere dette i æsker.

Pris

Selve opholdet er gratis, men der opkræves betaling for mad, sengetøj og håndklæder samt for vask af dit personlige tøj en gang om ugen. Prisen fremgår af det brev, du har fået i forbindelse med bevillingen.

Mad og måltider

Under rehabiliteringsopholdet får du mad fra Hjørring Kommunes Køkkenområde, som gør meget ud af at tilbyde varieret, nærende og veltillavet mad. Har du særlige behov eller ønsker til forplejningen, så tal med din kontaktperson om det.

Du vælger selv, om du vil spise dine måltider i din egen lejlighed, eller sammen med andre borgere, der er på rehabiliteringsophold eller bor på ældrecentret. Der er også mulighed for at bestille mad til pårørende, hør nærmere om pris, bestilling og betaling hos personalet.

Måltider:

- Morgenmad kl 8.00 - 10.00
- Formiddag, frugt
- Frokost ca. kl. 11.45
- Eftermiddagskaffe ca. kl. 14.00-15.00
- Aftensmad ca. kl. 17.30 hvor der er varm mad
- Aftenkaffe ca. 19.30



Aktiviteter og socialt samvær

Hjørring Kommunes tilbud om rehabiliteringsophold ligger i tilknytning til et aktivitetscenter, og du er velkommen til at tage del i aktiviteter og anden form for socialt samvær her, i det omfang

du kan og magter at deltage. Der vil være en deltagerbetaling. Spørg lederen på Lynggården eller personalet i aktivitetscenteret vedr. plads, egenbetaling og deltagelse i aktivitetscenteret.

Ledsagelse til sygehus og lignende under opholdet

Da vi ikke har mulighed for at tilbyde personaleledsagelse til sygehus eller andet under dit ophold, opfordrer vi til, at dine pårørende tager med dig.

Telefon, PC og netværk og TV

Der findes TV i boligen. Du er velkommen til at medbringe mobiltelefon, egen PC eller iPad/tablet. Vi kan tilbyde dig gæst adgang til internettet. Der er fri Wi-Fi adgang under opholdet.

Transport

Du skal selv betale for transport til og fra stedet.

Rygning

I følge Hjørring Kommunes rygepolitik er rygning ikke tilladt på kommunens matrikel. Du kan kontakte en medarbejder for nærmere information vedr. hjælp til rygestop.

Værdigenstande

Vi anbefaler, at du ikke opbevarer større pengebeløb eller værdigenstande i boligen.

Ris og ros

Vi hører gerne både ris og ros, så vi hele tiden kan udvikle os.

Du /I er altid velkommen til, at kontakte os enten personligt eller skrive et brev til os.

Venlig hilsen

Personalet på Lynggården

Kontaktoplysninger:

Ældrecenter Lynggården

Østergade 30
9850 Hirtshals

Tlf. 72 33 51 57 - hele døgnet

Afdelingsleder

Irene Mikkelsen
Tlf.: 72 33 51 41

ÆLDRECENTER
LYNGGÅRDEN



Tlf.: 72 33 51 57 - hele døgnet

Østergade 30
9850 Hirtshals

www.aeldrecentre.hjoerring.dk

Afdelingsleder:
Irene Mikkelsen
Tlf.: 72 33 51 41



Hjørring Kommune

Hjørring Kommune
Springvandspladsen 5
9800 Hjørring
Tlf.: 72 33 33 33
hjoerring@hjoerring.dk
www.hjoerring.dk
Juli 2020