

Velkommen til Ældrecentret Egebo



Marts 2009



Middelfart
KOMMUNE

Personalet på Egebo og Middelfart Kommune byder dig velkommen til Egebo

Vi håber, at du bliver glad for at bo her på Egebo. Personalet vil bestræbe sig på at hjælpe dig tilrette i din nye lejlighed og de nye omgivelser.

Dette velkomsthæfte hjælper dig og dine pårørende til hurtigt at blive fortrolig med hverdagen på Egebo og de praktiske ting, der er forbundet med at flytte hertil og bo her.

Egebo blev indviet i april 2004 og er bolig for 36 beboere fordelt i 4 huse med 9 beboere i hver. Derudover har vi 8 aflastningsstuer, som findes i centerdelen. Egebo ejes og drives i fællesskab af Middelfart Kommune og Fyns almennyttige Boligselskab.

På personalets vegne

Marianne Quorning
Plejeomsorgsleder



Indholdsfortegnelse

| | |
|------------------------------|----|
| Din nye bolig | 4 |
| Målsætning for Egebo | 6 |
| Adresser og telefonnumre | 7 |
| Indflytningskontrakt | 8 |
| Privat tøj/tøjmærkning | 8 |
| Sengetøj | 8 |
| Post | 8 |
| Radio & TV | 8 |
| Aviser / husavisen "Gnisten" | 9 |
| Forsikringsforhold | 9 |
| Værdiskab / bankboks | 9 |
| Læge | 9 |
| Tandlæge / tandtekniker | 9 |
| Spisetider | 10 |
| Gæster | 10 |
| Fødselsdage | 10 |
| Bibliotek | 10 |
| Kiosken "Høkeren" | 11 |
| Frisør | 11 |
| Fodpleje | 11 |
| Beskæftigelse | 11 |
| Fysioterapi og træning | 12 |
| Influenzavaccination | 12 |
| D-vitamin | 12 |
| Bruger- pårørenderåd | 12 |
| Centerråd | 13 |
| Ferie og besøg væk fra huset | 13 |
| Fraflytning | 13 |
| Kørselsordninger | 13 |
| Rengøring | 14 |
| Vinduespudsning | 14 |
| Gudstjenester | 14 |
| "Hjælp til selvhjælp" | 15 |
| Bilag | 16 |

Din bolig er en lille lejlighed med altan/terrasse, bad og toilet

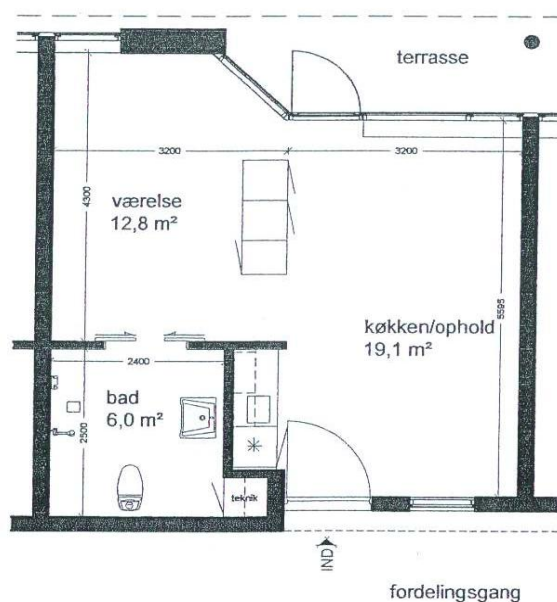
Lejligheden er dit helt private område, og når du har fået udleveret en nøgle, kan du møblere den, som du ønsker. Dog er det vigtigt, at den indrettes, så der er arbejdsplads til personalet (arbejds miljøregler)

Der er trægulve, men du må gerne lægge mindre gulvtæpper på, hvis disse er fastgjorte med skridsikre underlag. Gardiner skal du selv sørge for, men ofte ønsker den tidligere beboers pårørende at sælge lejlighedens gardiner til den nye beboer.

I hver lejlighed findes et lille tekøkken med køleskab, og hvis det ønskes, udleveres der kogeplade med 2 blus.

Egebo sørger for navneskilt til din dør.

På tegningen kan du se, hvordan din lejlighed er indrettet. Målene på lejligheden er anført.



Egebo stiller følgende til rådighed:

- Seng
- Sengebord
- Lampe på væg ved seng
- Kogeplader m. 2 blus
- Køleskab

Herudover er der følgende i hver enkelt lejlighed:

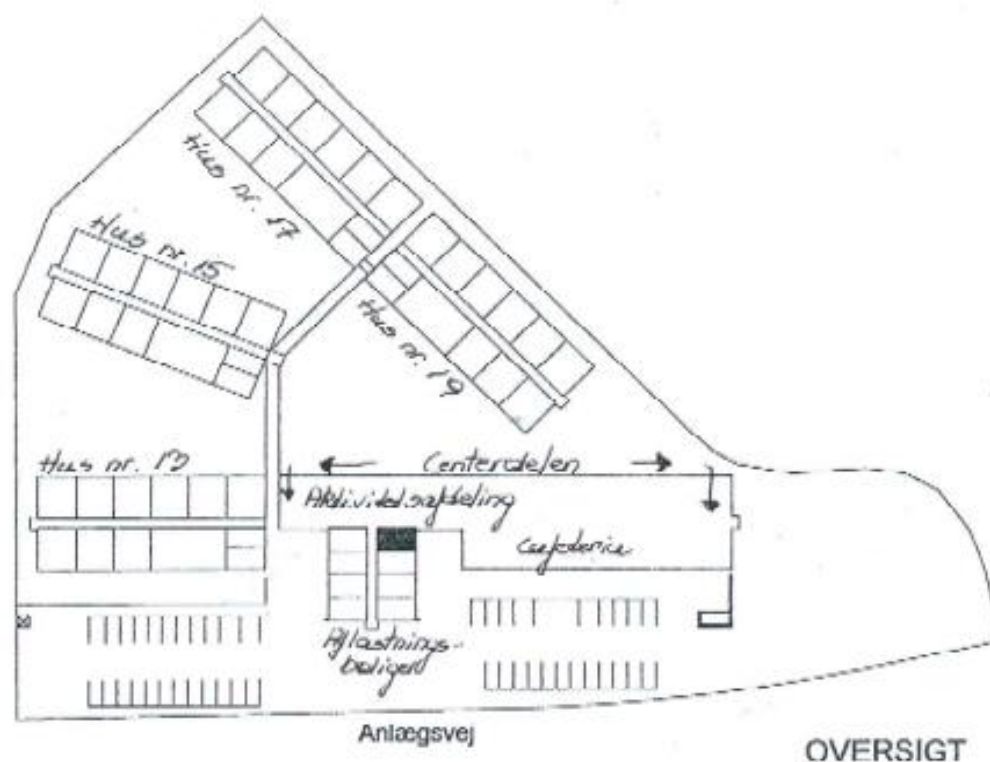
- Radio- og TV antenne
- Computerstik
- Telefonstik

Der er desuden **kaldeanlæg** på alle stuer, men brugen af dette skal visiteres individuelt ud fra kommunens visitationskrav omkring nødkald.

Det er altså ikke en regel, at man automatisk får nødkald/kaldeanlæg på Egebo, selvom man har været visiteret til dette i egen bolig inden man flyttede ind. Det er plejeomsorgslederen der visiterer til eventuelt nødkald.

Desuden er der - fælles for alle lejligheder - i det enkelte hus et køkken og en opholdstue, som du og dine pårørende frit kan benytte, når du har lyst til at deltage i fællesskabet.

På oversigten nedenfor kan du se planløsningen for Ældrecenteret Egebo.



I centerdelen findes følgende:

- Kontorer til administrativt personale
- Café
- Storkøkken
- Aktivitetsafdeling
- Mødelokaler

- Sygeplejeklinik
- Aflastningsboliger
- Fælles vaskeri
- Personale omklædningsfaciliteter

Målsætning for Egebo

At Egebo danner rammen om en værdig alderdom på den enkeltes præmisser og under hensyntagen til behov, ressourcer og ønsker.

At der på Egebo ydes en værdig pleje ud fra en individuel og målrettet sundheds- og sygepleje af høj faglig kvalitet.

At personalet på Egebo har et godt arbejdsmiljø, hvor motivation og arbejdsglæde er i højsædet - dette gøres bl.a. gennem kompetenceudvikling, medindflydelse og et højt informationsniveau.

- Skabe trygge rammer for en tilværelse så tæt på den hjemlige som muligt.
- Beboernes lejlighed betragtes og respekteres som deres eget hjem.
- Bevare og styrke beboernes ressourcer/personlighed under hensyntagen til den enkeltes behov og hidtidige tilværelse.
- Etablere og bevare en god og positiv kontakt til beboerne og disses familier/venner.
- Fast team af medarbejdere i det enkelte hus - fast personale som kontaktperson til den enkelte beboer.



Den praktiske hverdag på Egebo

Egebo's adresse og din adresse er:

**Ældrecenteret Egebo
Anlægsvej 9-19
5592 Ejby**

Egebo's hovednummer (telefon):

8832 4545

Fra dette nummer er der omstilling til alle 4 huse samt til aflastningsafdelingens individuelle numre, men der kan også ringes direkte.

| | |
|---------------|------------------|
| Hus 13 | 8832 4554 |
| Hus 15 | 8832 4557 |
| Hus 17 | 8832 4560 |
| Hus 19 | 8832 4563 |

| | |
|------------------------------|------------------|
| Aflastningsafdelingen | 8832 4566 |
| | 8832 4567 |

Andre nyttige telefonnumre:

Køkkenet, Egebo 8832 4505
Aktivitetsafdelingen 8832 4570

Serviceleder Egebo 8832 4529/29665209
(kan kontaktes man-torsdag 8-15, fredag 8-12)

Når du flytter ind

Aftale om servicepakke:

Laves i samarbejde med plejeomsorgsleder, beboer og evt. pårørende inden for den første uge efter indflytning.

Kontrakten indeholder aftaler om:

- Leje og vask af linned (eget sengetøj & håndklæder)
- Morgenmad
- Middagsmad
- Aftensmad
- Mellemmåltider, kaffe, te og øvrig drikkelse
- Rengøringspakke

Privat tøj/tøjmærkning:

Personalet i de enkelte huse hjælper dig med vask af dit private tøj. Du bedes være opmærksom på at tøjet du skal have vasket, skal kunne tåle at blive vasket i vaskemaskine. Er der noget der skal håndvaskes beder vi om, at dine pårørende vasker dette.

Vi gør opmærksom på at beboere på Egebo har en selvrisiko på 1000 kr. på deres private tøj.

Vær opmærksom på at tøjet skal mærkes ved indflytning. Tøjet kan indleveres til mærkning i fælles vaskeri i centerdelen.

Større ændringer og reparationer af beboernes tøj kan Egebo ikke påtage sig.

Sengetøj:

Du skal selv medbringe dyne & hovedpude (dette skal mærkes med navn). Sengelinned og håndklæder kan lejes og vaskes af Egebo, hvis det fremgår af aftalen/kontrakten.

Post:

Der omdeles dagligt post.

Post, der skal sendes, afleveres frankeret til personalet eller på kontoret/til sekretæren i centerdelen.

Husk at melde flytning til postkontoret og til folkeregisteret.

Radio og TV:

Du kan selv medbringe TV/radio, hvis du ønsker at benytte dette i din lejlighed. Du skal forsat betale licens. Husk derfor at melde adresseflytning til licenskontoret.

Aviser / husavis:

Egebo abonnerer alle hverdage på morgenavisen Fyens Stiftstidende, som alle frit kan læse.

Avisen ligger i aktivitetsafdelingen. Desuden kommer diverse lokalaviser til Egebo, og disse kan hentes i centerdelen. Du er selvfølgelig velkommen til selv at abonnere på din sædvanlige avis eller ugeblade.

Endvidere har vi på Egebo en husavis med navnet "Gnisten", der informerer om, hvad der foregår/har foregået på Egebo. "Gnisten" udkommer 1 gang om måneden og laves af aktivitetsafdelingens personale. Alle er velkommen til at komme med indlæg til "Gnisten", og disse kan afleveres i aktivitetsafdelingen.

Forsikringsforhold:

Egebo (Middelfart Kommune) har en ansvarsforsikring, der dækker personalets færden i lejlighederne.

Fyns almennyttige Boligselskab har en bygningsforsikring.

Ønsker du at forsikre dit indbo, skal du selv sørge for at tegne en forsikring eller beholde din indboforsikring.

Værdiskab / bankboks:

Aflåseligt værdiskab findes i det mobile skab i din stue. Dette skab har kun du selv adgang til. Skabet kan benyttes til opbevaring af alt af værdi, og vi henstiller, at du i størst muligt omfang gør dette.

På kontoret i centerdelen findes en bankboks – I denne har du mulighed for at opbevare max. 1.000 kr. i kontanter. Ønsker du at benytte muligheden, skal du aftale nærmere med personalet i dit eget hus.

Læge:

Hvis du flytter til Middelfart Kommune fra en anden kommune, kan du frit vælge læge blandt alle praktiserende læger i Middelfart. Hvis du bor i Ejby, kan du beholde din nuværende læge.

Tandlæge / tandtekniker:

Du kan forsat benytte den tandlæge / tandtekniker, som du hidtil har haft – eller du kan vælge anden / ny tandlæge tættere på Egebo.

Omsorgstandpleje:

Du kan ansøge om omsorgstandpleje, hvis du er svært handicappet. Det er kommunens visitatorer der bevilger denne ydelse.

Spisetider:

| | |
|------------------------|---|
| Kl. ca. 08.00-09.30... | morgenmad |
| Kl. ca. 10.30..... | forskellige drikkevarer – formiddagskaffe |
| Kl. ca. 12.00..... | middagsmad (varm) |
| Kl. ca. 15.00..... | eftermiddagskaffe |
| Kl. ca. 17.30..... | aftensmad (smørrebrød) |
| Kl. ca. 19.30..... | aftenkaffe |

Du kan frit vælge at spise i din egen bolig eller deltage i fællesskabet med de øvrige beboere i opholdsstuen i det enkelte hus.

Skal du i byen, kan du afmelde måltider – dette gøres i samarbejde med personalet i det enkelte hus.

Gæster:

Din lejlighed er privat, og dine gæster kan frit komme og gå. Personalet låser yderdørene om aftenen, så skulle dine pårørende møde en låst dør, bedes ringklokken til det enkelte hus venligst benyttet.

Du kan FORUDBESTILLE mad til dine gæster. Maden købes til gældende dagspris og bestilles i centerets storkøkken dagen før inden kl. 12.00. (tlf. 8832 4505).

Har du gæster om middagen, er du velkommen til at benytte Caféen i centerdelen – hvor dine pårørende kan købe den varme mad. Caféen har åbent daglig fra kl. 12-13.

Fødselsdage:

På fødselsdage hejses flaget.

Fødselaren vælger "fødselsdagskagen", der serveres for alle Egebo's beboere til eftermiddagskaffen (bestilles i god tid i køkkenet med hjælp fra husets personale).

Får De gæster kan du (imod betaling) bestille valgfri kage i køkkenet.

Vil du holde en større fest med mange gæster, er du velkommen til at låne Caféen.

Her er borde, stole og service, som du kan benytte. Du har så mulighed for sammen med dine pårørende at arrangere festlighederne.

Vi beder om, at lokalet afleveres i samme stand, som du modtog det.

For lån af lokaler kontaktes aktivitetsafdelingen på Egebo.

Bibliotek:

Middelfart Kommunes bibliotek i Ejby ligger ca. 300 meter fra Egebo. Biblioteket har som tilbud "Bogen kommer". Dette betyder at alt, hvad du

ønsker at låne på biblioteket, leveres til dig på din adresse ca. 1 gang om måneden. Få en pjece om ordningen hos personalet.

Egebo's kiosk "Høkeren":

Egebo's kiosk "Høkeren" ligger i aktivitetsafdelingen (i centerdelen). Her kan du købe "næsten" alt, og hvad der ikke findes i kiosken bestilles gerne hjem til dig. Liste over kioskens sortiment hænger i de enkelte huse.

Kiosken drives af frivillige hjemmeboende ældre – personalet kender kioskens kontaktpersoner.

"Høkeren" har åbent mandag - fredag fra kl. 9.30 - 11.30.



Dame- og herrefrisør:

Egebo har en "husfrisør" som kommer hver mandag – du kan benytte dette tilbud eller bruge din egen frisør.

Fodpleje:

Har du behov for fodpleje, kommer der regelmæssigt fodterapeut på Egebo. Personalet er behjælpelig med at få kontakt til denne.

Beskæftigelse:

På Egebo har vi en aktivitetsafdeling, hvor vi gør vort bedste for, at du føler dig godt tilpas.

Her kan du få hyggeligt samvær over en kop kaffe eller deltage i forskellige aktiviteter. Du er velkommen uanset, hvor lang tid du ønsker at være med i løbet af dagen.



Vi prøver at tilpasse aktiviteterne efter beboernes ønsker. I aktivitetsafdelingen er der f.eks. tilbud om avislæsning, gymnastik, bowling, forskellige spil, diverse udflugter, film eftermiddage, diverse håndarbejder, kortspil og banko. Program kan læses i "Gnisten" (Egebo's husavis).

Ønsker du ikke at deltage i fællesskabet i aktivitetsafdelingen, men gerne vil have et håndarbejde eller andet, hjælper personalet i aktivitetsafdelingen dig gerne med dette.

Aktivitetsafdelingen har åbent mandag-torsdag fra kl. 9.30-16.00 og fredag fra kl. 9.30-12.00.

(Se bilag med arrangementer sidst i folderen)

Fysioterapi og træning:

Middelfart Kommune har ansat både fysioterapeuter og ergoterapeuter. Disse har "til huse" i Sundhedsafd. på Midtpunkt i Middelfart, men kommer ofte på Egebo til særlige visiterede træningsopgaver eller når, der er behov for bevilling af personlige hjælpemidler.

Endvidere er der mulighed for at benytte privat praktiserende fysioterapeuter – enten som selvbetaling eller, hvis du af egen læge ordineres/henvises til vederlagsfri fysioterapi behandlinger, som betales af regionen/kommunen.

Influenzavaccination:

Er du over 65 år, førtidspensionist eller kronisk syg kan du få gratis influenzavaccination. Vaccinationen kan du få hos enten din egen læge eller hos lægernes vaccinationservice, som kommer årligt på Egebo.

Vær opmærksom på opslag omkring influenza vaccination. (Se bilag sidst i folderen)

D-vitamin:

Ældre får ofte ikke nok D-vitamin. D-vitamin mangel kan bevirke svage muskler og knogler. Sundhedsstyrelsen og fødevarestyrelsen anbefaler D-vitamin tilskud til ældre over 65 år. (se bilag om D-vitamin).

Personalet på Egebo vil ved indflytningssamtalen tale med dig om D-vitamin tilskud. (Se bilag sidst i folderen)

Bruger- pårørenderåd:

Egebo har et bruger- pårørenderåd, som vælges for 1 år af gangen. Rådet består af 2 beboere, 3 pårørende, 1 repræsentant for personalelederen samt en af Egebo's plejeomsorgsledere og område Øst's områdeleder.

Rådet holder møde min. 4 gange årligt og har til opgave at deltage i anliggender, der vedrører beboernes hverdag.

Der afholdes årsmøde med nyvalg til bruger-pårørenderådet på Egebo x 1 årligt (1.ste kvartal) – invitation til årsmødet uddeles til beboere og sendes til 1 pårørende.

Centerråd:

Egebo har et centerråd. Rådet vælges x 1 årligt på en generalforsamling. Rådet består af pensionister eller frivillige fra lokalsamfundet, som har tid og lyst til at engagere sig i frivilligt arbejde. Centerrådet's opgave er at skabe liv og aktiviteter på Egebo til glæde og gavn for beboerne samt pensionister i lokalområdet.

Ferier og besøg væk fra huset:

Aktivitetsafdelingen arrangerer ca. én gang årligt ferie for en lille gruppe af Egebo's beboere. Beboerne betaler selv for deres ophold.

Ønsker du selv at tage på ferie med familie eller andre pårørende, er du meget velkommen til dette.

Når du tager ud af huset - enten på ferie eller på besøg - bedes du lade dit kaldeapparat (snoren/armbånd med trykknop) blive i lejligheden. Kaldeapparatet fungerer **kun** på Egebo, og senderen på stuen vil alarmere, hvis trykknop og sender ikke har kontakt.

Vi beder dig **meddele dit fravær til personalet**, så bl.a. din mad bliver afmeldt i køkkenet.

Fraflytning/opsigelse af bolig:

Lejet bolig skal opsiges hos Fyns Almennyttige Boligselskab (tlf. 6312 5600) – der rettes henvendelse til udlejningsafdelingen.

Ved dødsfald må der fra centerets/personalets side ikke bevilliges adgang til enkelte bolig, udleveres penge, værdigenstande eller ejendele til pårørende før skifteretten har givet tilladelse til dette.

Kørselsordninger /kørselsordning for svært bevægelseshæmmede:

Alm. Kørselsordning – Har du ikke mulighed for kørsel med pårørende, kan der bevilliges fri befordring til praktiserende læge og speciallæge (f.eks øjen - og ørelæge). Personalet er gerne behjælpelige med bestilling af transporten.

Kørselsordning for bevægelseshæmmede – Hvis du bruger kørestol, rollator/gangstativ, krykkestokke eller lignende har du mulighed for at søge optagelse i kørselsordning for svært bevægelseshæmmede. Denne kørsel kan du bruge hvorhen du vil. Der betales et månedligt abonnement samt en takst pr. kørt kilometer.

Har du interesse i denne ordning, kan du eller dine pårørende tage kontakt til visitatorerne eller du kan bede personalet om hjælp til henvendelsen.

Rengøring:

Rengøring bevilliges af visitatorerne ud fra Middelfart Kommunes kvalitetsstandard. Rengøringen forestås af et rengøringsteam ansat til denne opgave,

Vinduespudsning:

Aftales individuelt fra hus til hus, men det er den enkelte beboer der betaler for dette. Pårørende er velkomne til at pudse beboerens vinduer.

Gudstjenester:

I aktivitetsafdelingen afholdes der gudstjeneste ca. 1 gang om måneden. Gudstjenesterne afholdes på skift af områdetets præster. Der afholdes "kirkekaffe" inden gudstjenesten.

Gudstjenesterne annonceres i husavisen "Gnisten".



Vi er her for at hjælpe dig med det, du ikke kan klare !

Princippet for plejen i det daglige her på Egebo bygger på "Hjælp til selvhjælp".

Vi respekterer, at du selv ordner det, du ønsker - på din måde.

Du og dine pårørende kan regne med hjælp og støtte fra personalet, når der opstår behov for dette.

Vi håber, at dette velkomsthæfte har givet dig svar på nogle af de spørgsmål, der melder sig ved flytningen fra dit eget hjem til en ældrebolig på Ældrecentret Egebo. Personalet og ledelsen står selvfølgelig til rådighed med yderligere oplysninger.

Vi ser frem til samarbejdet med dig og dine pårørende.



BILAG

Fastlagte arr. på Egebo i 2009

Februar

- D. 2 - Kyndelmisse/pandekager
- D. 12 - Centerrådet arr. foredrag med " læger uden grænser " kl. 14.30 i terapien
- D. 23 - Fastelavnsfest med børnehalebørn fra Myretuen kl. 10.00 – 12.00

Marts

- D. 9 - Centerrådet arr. fest med "de gode gamle dage " og fællesspisning kl. 12.00

April

- D. 1 - Huset holder 5 års fødselsdag med festmiddag kl. 12.00
- D. 8 - Påskefrokost kl. 12.00

Maj

- D. 7 - Underholdning og varme hveder kl. 14.00
- Uge 22 - Pinseudflugter i husene med bussen

Juni

- D. 15 - Kartofflens dag kl. 12.00 med spisning og underholdning
- D. 23 - Sct. Hansbål

August

- D. 20 - Grillfest kl. 12.00

September

- D. 20 - Høstfest kl. 12.00 med fællesspisning og underholdning

November

- D. 10 - Mortensaften med fællesspisning og andespil kl. 12.00
- D. 22 - Julemarked kl. 11.00 – 14.00 / pårørende dag

December

- D. 7 - Julefrokost kl. 12.00
- D. 13 - Luciaoptog
- D. 31 - Nytårstaffel kl. 10.00

BILAG

Influenza vaccination

Influenza medfører hvert år stor sygelighed i befolkningen, samt en stigning i hospitalsindlæggelse og dødelighed. De alvorlige tilfælde rammer især ældre mennesker og personer med visse kroniske lidelser.

Sundhedsstyrelsen anbefaler ligesom tidligere, at personer bliver vaccineret mod influenza, hvis de:

- er 65 år eller derover
- har en kronisk sygdom der sammen med influenza kan gøre en person alvorlig syg.

Kronisk sygdom omfatter her:

- alvorlig luftvejssygdom,
- kronisk hjerte-karsygdom,
- sukkersyge med komplikationer
- nedsat immunforsvar
- andre sygdomme, hvor lægen råder til en vaccination.

Gratis vaccination

Influenzavaccinationen er gratis for:

- personer, der er fyldt 65 år eller derover
- kronisk syge uanset alder efter en lægelig vurdering
- førtidspensionister.

Ordningen med den gratis vaccination gælder fra den 1. oktober og året ud. Den er beskrevet i bekendtgørelsen om gratis vaccination 2008.

Organisering af vaccinationerne

Det er frivilligt, hvor man lader sig vaccinere. Både praktiserende læger, private vaccinationsfirmaer og kommuner kan deltage i ordningen.

BILAG

Får du D-vitamin nok?

Hvis kroppen mangler D-vitamin, kan du få svage muskler og skøre knogler. Mange ældre mennesker får ikke nok D-vitamin - de har brug for et tilskud.

Kan du få D-vitamin nok fra solen og maden?

Solen er den vigtigste kilde til D-vitamin. Når solens stråler rammer huden, dannes der D-vitamin, men der dannes mindre med alderen. Når du opholder dig inden døre eller i skyggen, dannes der ikke D-vitamin. D-vitamin findes i fisk, kød, mælk og æg, men det er svært at få nok D-vitamin gennem maden. Ydermere har mange ældre nedsat appetit og får derfor ikke så mange vitaminer gennem maden.

Hvorfor er det vigtigt at få D-vitamin?

D-vitamin skal sikre, at muskler og nerver fungerer godt, og at knoglerne bliver ved med at være stærke.

Efter længere tid med for lidt D-vitamin er der en øget risiko for fald og knoglebrud, da musklerne bliver svage og knoglerne kan blive skøre.

Hvor meget D-vitamin har du brug for?

Fødevarestyrelsen og Sundhedsstyrelsen anbefaler følgende D-vitamin tilskud:

- Ældre over 65 år - 10 mikrogram D-vitamin om dagen (400 IE). Hvis du ikke får mælk eller mælkeprodukter, bør du kombinere dit D-vitamintilskud med et calciumtilskud på 500-1000 mg.
- Plejehjemsbeboere - 20 mikrogram D-vitamin om dagen (800 IE) kombineret med et calciumtilskud på 800-1000 mg, selvom du drikker mælk eller spiser mælkeprodukter.

Mange plejehjemsbeboere har behov for en almindelig vitaminmineralpille, der også indeholder D-vitamin. D-vitamin herfra tæller også med i det samlede D-vitamintilskud.

Få mere at vide

Du kan få flere pjecer af din læge eller bestille nye hos Fødevarestyrelsen på: www.fvst.dk under *Publikationer*.

Læs mere om sund mad på www.altomkost.dk



EGEBO

HOVEDINDGANG ▶

ANLÆGSVEJ 9-11