

SILKEBORG KOMMUNES GENOPTRÆNINGSCENTER



DØGNAFDELINGEN

Velkommen

I denne pjece kan du læse om dagligdagen på genoptræningscentrets døgnafdeling. Har du spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte medarbejderne på centret.

Målgruppe

Afdelingen er et døgntilbud til borgere i Silkeborg Kommune, som har brug for genoptræning gennem hele døgnet. For eksempel på grund af følger efter hjerneskade, ulykker eller amputation.

Medarbejdere

På genoptræningscentret arbejder ergo- og fysioterapeuter, sygeplejersker, social- og sundhedsassistenter og servicemedarbejdere. Alle har fokus på rehabilitering og dit mål med opholdet hos os.

Vi samarbejder med hjemmeplejen, hjerneskaderådgivning, jobcenter, Hjælpe-middelcentret, hospital m.fl. Genoptræningscentret tager kontakt til din egen læge eller hospitalslæge ved lægefaglige spørgsmål.

Træning på centret

Alt i din hverdag på genoptræningscentret kan indgå i din træning. Derfor er det vigtigt, at du selv gør de ting, du kan. Det kan for eksempel være at hente morgenmad, rede seng, tømme affaldspose, vaske tøj, støve af på stuen eller gå til og fra spisestuen. Vi hjælper med det, der er nødvendigt, men træner mod, at du kan klare mest muligt på egen hånd.

Træningen foregår på din stue, på fællesarealerne, i træningslokalerne og udendørs. Vores opholds- og træningsfaciliteter på afdelingen giver også mulighed for selvtræning om aftenen og i weekender. Derudover har vi et stort træningskøkken på afdelingen. Her må du og dine pårørende gerne lave et måltid mad efter aftale med personalet.

Træning i eget hjem

Dagbesøg med ergo- eller fysioterapeuten vil ofte være en del af din træning. Effekten af din træning øges, når du afprøver funktionerne i hjemlige omgivelser. Samtidig giver det mulighed for se på, om der er brug for ændringer eller små justeringer i din bolig, for at den passer til dig, når du kommer hjem igen.

Vi opfordrer til, at du tager hjem i weekenden, hvis det er muligt. Det kan være med til at gøre overgangen fra døgnafdelingen til eget hjem mere tryk, når du udskrives.

EN GOD OPSTART OG UDSKRIVELSE

De første dage

I løbet af de første dage møder du de kontaktpersoner, du bliver tilknyttet. Kontaktpersonerne er en ergoterapeut, en fysioterapeut og en sygeplejefaglig medarbejder. Der hænger billeder og navne af dine kontaktpersoner på din stue.

Bruger du hjælpemidler, for eksempel rollator eller lift, sætter vi også billeder op af dem, så alle (også dine gæster) ved, hvordan du skal hjælpes.

Målmøde

Inden for tre dage efter din ankomst holder vi et målmøde. Formålet med mødet er at tale om, hvad der er væsentligt i din hverdag, og sætte mål for dit ophold hos os. På det tidspunkt har både du og fagpersonerne allerede et første billede af muligheder og udfordringer.

Dine pårørende er velkomne til målmødet. Fra afdelingen deltager ergo-/fysioterapeut og sygeplejefagligt personale.

Derudover har du hver uge en snak med dit team om de konkrete mål for den kommende uges træning.

Hvor længe varer et ophold

I løbet af de første par uger kan vi som regel give dig et bud på, hvor længe vi ud fra vores erfaring tror, dit ophold vil vare. Den endelige dato kender du dog ofte først 1-2 uger forud for afslutningen. Tidspunktet afhænger af, hvordan du har det og hvordan træningen skrider frem. Det kan være svært at vide lang tid i forvejen.

Uanset om du kender datoen for din udskrivelse få dage eller mange uger i forvejen, sørger vi for at hjælpe dig godt videre. Både i forhold til din boligsituation, sygeplejefaglig hjælp, træning eller praktisk hjælp.

Inden afslutning af dit genoptræningsforløb planlægger vi, hvad der skal til, for at du kan komme hjem - enten til nuværende bolig eller ny bolig, hvis der er behov for det. Vi holder fremtidsmøde med dig, dine pårørende og visitationen om bolig, hjemmehjælp, sygepleje m.v.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Hvad skal du medbringe?

- praktisk tøj (gerne til 5 dage)
- undertøj (mindst 5 sæt)
- sko der sidder godt fast på foden
- overtøj
- toiletartikler
- medicin og doseringsæske
- hjælpemidler
- andre personlige ting, f.eks. læsestof, håndarbejde, tv

Tøjvask

Du eller dine pårørende skal selv vaske dit private tøj. Vi lægger vasketøj i en pose, som kan tages med hjem. Man kan også bruge genoptræningscentrets vaskemaskiner og tørretumbler.

Det er vigtigt, at dine pårørende sørger for, at du altid har nok rent tøj og undertøj til næste gang, der vaskes, så du ikke løber tør for tøj.

Som led i rehabiliteringen kan du få hjælp til tøjvask, hvis det er relevant, men som udgangspunkt er det dine pårørende, der skal sørge for at vaske. Genoptræningscentret kan hjælpe med tøjvask i akutte situationer.

Værdigenstande

Det er din egen forsikring, der skal dække, hvis du taber et smykke, forlægger din pung eller mister andre værdigenstande. Lad værdifulde genstande og større kontaktbeløb blive hjemme. Vi har ikke et aflåst sted at opbevare dem for dig.

Pårørende

Dine pårørende er en ressource, som du og genoptræningscentret har brug for. Vi vil bede dine pårørende hjælpe med disse praktiske ting:

- Aftale med dig hvem personalet kan kontakte (pårørendekontaktperson)
- Sørge for plejeartikler, f.eks. tandbørste, cremer, barbermaskine m.v.
- Afhente medicin og doseringsæsker på apoteket
- Tøjvask
- Videreformidling til øvrige pårørende
- Følge dig til undersøgelser hos egen læge, hospital m.v.
- Fremskaffe nøgle til bolig ved hjemmebesøg under opholdet
- Sørge for transport ved udskrivelse, og når du vil hjem i weekenden
- Indflytning på genoptræningscenter og udflytning til eget hjem/plejecenter

Hvis du ikke har pårørende, vil medarbejderne på genoptræningscentret aftale nærmere med dig om ovenstående.

Brug for en medarbejder?

Nogle gange er det som pårørende ikke muligt at finde en medarbejder, fordi alle er optaget på stuerne. Har du brug for os kan du trykke på borgers kald (armbånd) eller ringe på 89 70 49 90. Så får du hurtigt kontakt med os. Du er altid velkommen til at kigge ind på teamkontorerne og spørge efter os.

Måltider

Morgenmad	kl. 7.30 - 10.00
Frokost	kl. 12.00
Eftermiddagskaffe	kl. 15.00
Aftensmad	kl. 17.30
Aftenkaffe.	kl. 19.30

Måltiderne spises i fællesskab i spisestuen på 2. sal.

Har du brug for specialkost, bliver det bestilt af medarbejderne på genoptræningscentret.

Besøg

Du og dine gæster må være på hele genoptræningscentret. Indendørs kan I for eksempel tage en kop kaffe eller spille et brætspil i dagligstuerne. I kan også gå ned i ergo- og fysioterapien, hvis du har aftalt selvtræning med personalet.

Udendørs kan I gå tur i Indelukket eller besøge træningshaven ved glasgangen i stueetagen (til højre for elevatoren).

I hverdagen er der besøgstid efter kl. 14.30. I weekenden er der fri besøgstid. Besøgende bedes forlade spisestuen ved måltiderne af hensyn til de øvrige borgere.

Betaling for mad og rengøring

Silkeborg Kommune opkræver betaling for kost, leje af linned og rengøringsartikler. Du kan få oplyst priser ved personalet. Beløbet opkræves via indbetalingskort, som Silkeborg Kommune sender dig en gang om måneden.

Internet

Der er trådløst internet i hele genoptræningscentret. Der er computer og printer på 1. sal, som du frit kan benytte.

TV

Der er tv i opholdsstuen på 1. sal og i spisestuen på 2. sal. Der er også antennestik på alle stuer. Du skal selv medbringe tv og kabel.

Rygning og alkohol

Genoptræningscentret er røgfrit. Du må ryge udendørs i rygerummet i gården.

Alkohol er tilladt på genoptræningscentret. Men alkohol kan være en u hensigtsmæssig kombination med sygdom, medicin og genoptræning. For eksempel kan måden du opfatter dig selv på ændres, og alkohol kan påvirke din balance og gangsikkerhed.

Vi anbefaler, at du tager hensyn til dette under dit ophold på genoptræningscentret.

Transport

Som udgangspunkt skal du selv sørge for transport til og fra genoptræningscentret. For eksempel ved lægebesøg og når du skal hjem.



INDRETNING

Din stue

Døgnafdelingen er placeret på 1. og 2. etage til venstre for hovedindgangen på Remstruplund. Afdelingen består af 18 stuer med eget badeværelse. På hver stue er der en loftlift. Der er antennestik på alle stuer, men du skal selv medbringe tv og kabler.

Første sal

- Stue 101-109
- Opholdsstue
- Computer og printer
- Træningskøkken med adgang for borgere og gæster
- Teamkontor grønt team
- Træningssal
- Ergoterapeutisk træningsrum

Anden sal

- Stue 201-209
- Spisestue, hvor alle måltider indtages
- Teamkontor blå team
- Træningssal
- Leders kontor

Stueetagen

Træningslokaler

Andre funktioner i huset

- Frisør (mobil)
- Tandlæge (efter aftale)
- Fodterapeut (mobil)

ADRESSE OG TELEFON

Silkeborg Kommunes Genoptræningscenter, døgnafdelingen

Gudenåvej 1a
8600 Silkeborg
Telefon 89 70 49 90

Ledelse

Daglig leder: Helle Hededam Christensen

Du kan læse mere om genoptræning i Silkeborg kommune i kommunens "Kvalitetsstandard for genoptræning". Den findes på www.silkeborgkommune.dk. Du kan også få pjecen udleveret af medarbejderne på genoptræningscentret.





Silkeborg
K o m m u n e