

# Rehabiliterings- området

Information om dit rehabiliteringsforløb på Center for  
Rehabilitering og Forebyggelse

April 2024

# Indhold

Velkommen .....	3
Rehabilitering.....	3
Hvad er et rehabiliteringsforløb .....	3
Dit rehabiliteringsforløb .....	3
Hvor længe skal jeg have et rehabiliteringsforløb? .....	4
Akut indlæggelse på hospital.....	5
Hvem arbejder sammen med dig? .....	5
Pårørende.....	6
Mad og måltider .....	6
Hygiejne .....	6
Egenbetaling.....	7
Hjemtransport.....	7
Praktiske oplysninger.....	8
Medicin.....	8
Tøj.....	8
Alkohol.....	8
Rygning.....	8
Avis .....	9
Besøgstider.....	9
Telefontid.....	9
Bibliotek.....	9
Internet.....	9
Computer.....	9
Fjernsyn.....	10
Frisør .....	10
Fodterapeut.....	10
Præst.....	10
Studerende og elever .....	10
Tavshedspligt.....	10
Ture ud af huset.....	10
Værdigenstande .....	11
Kontakt.....	12

# Velkommen

Vi byder dig velkommen og håber, at du synes, at det er et rart sted at være. Vi vil sammen med dig og dine pårørende gøre vores bedste til, at dit rehabiliteringsforløb giver dig et så godt resultat som muligt, så du hurtigst muligt kan vende tilbage til din hverdag i eget hjem, alternativt med ændret boligindretning eller evt. ny bolig.

I Center for Rehabilitering og Forebyggelse varetager vi rehabilitering i kortere eller længere tid. Vi tilrettelægger dine første dage hos os sammen med dig. Rehabiliteringen foregår på Schioldannsvej, som består af fire afsnit med enestuer. Vi arbejder med et rehabiliteringssigte sammen med dig og dine pårørende i et tæt samarbejde med regionens hospitaler og med alle kommunes pleje- og træningstilbud.

Med venlig hilsen

Personalet i Center for Rehabilitering og Forebyggelse

## Rehabilitering

### Hvad er et rehabiliteringsforløb

Rehabilitering efter et funktionstab kan være en langsommelig proces, hvor fremskridtene indimellem kan synes små. Det kan opleves forskelligt, hvor langt du kan nå med dit rehabiliteringsforløb, mens du er hos os. I et rehabiliteringsforløb arbejder vi efter Hvidbogen om Rehabilitering (2022). Formålet med Hvidbogen er som udgangspunkt, at støtte dig i din proces til at komme videre i livet, der hvor du er lige nu ved hjælp af den seneste nye viden fra området.

### Dit rehabiliteringsforløb

Formålet med dit rehabiliteringsforløb er, at du genvinder eller fastholder dit funktionsniveau bedst muligt. Når du ankommer, vil du blive modtaget af afdelingens medarbejdere, som vil vise dig til rette.

Under dit rehabiliteringsforløb vil du have en primær kontaktperson. Kontaktpersonen har som alle andre, fridage og ferie, og er derfor ikke på arbejde alle dage. Derfor er det også altid muligt at tale med de øvrige medarbejdere på afdelingen.

Sammen med dig strukturerer vi dit rehabiliteringsforløb, fx med træning, aktiviteter, spisning og hvil i dagligdagen. Din rehabilitering vil foregå sammen med afdelingspersonale, dine pårørende og dig selv og kan bestå af dagens gøremål, fx:

- Komme ind og ud af sengen
- Foretage personlig hygiejne og toiletbesøg
- Påklædning
- Gå til og fra træning i træningssalen
- Komme rundt i kørestol
- Smøre egen mad
- Rede seng
- Deltage i fælles måltider
- Hente drikkevarer i løbet af dagen.

Din træning er tilrettelagt, så den passer præcis til dig. Træningen varierer og er alt fra øvelser, du selv skal lave, træning sammen med en terapeut til aktiv deltagelse i hverdagsaktiviteter, sociale aktiviteter og holdtræning. Målet er at genvinde mest muligt af dit tidligere funktionsniveau.

### **Hvor længe skal jeg have et rehabiliteringsforløb?**

Alle rehabiliteringsforløb er individuelle. Myndighed fastsætter estimeret forløbslængde. Under dit forløb vil der være:

- Mål - og plansamtale: Inden for de første fem hverdage afholder vi en mål - og plansamtale, som tager udgangspunkt i din genoptræningsplan, som du er udskrevet med fra hospitalet, hvor vi gensidigt afstemmer målet for dit rehabiliteringsforløb.
- Midtvejssamtale: Vi planlægger en midtvejssamtale ud fra Myndigheds vurdering af rehabiliteringsforløbets varighed, som skal sikre, at vi fortsat arbejder i samme retning af målet for dit rehabiliteringsforløb.

- Hjemskrivelsessamtale eller overflytningssamtale: Dette afholdes i slutningen af dit forløb, hvor der planlægges en god overflytning til eget hjem eller andet tilbud i kommunen, fx træning i eget hjem.

Rehabiliteringsområdets medarbejdere og Visitationen har et tæt samarbejde, så vi kan koordinere den hjælp, der er behov for i hjemmet eller visitere til de tilbud, der kan være relevante for dig.

I nogle tilfælde besøger vi dit hjem, sammen med dig, inden din hjemkomst. Her er dine pårørende velkomne til at deltage. Formålet er at vurdere din færden i hjemmet især med fokus på, om du har behov for hjælpemidler og ændringer af din bolig, inden du skal hjem.

### **Akut indlæggelse på hospital**

Ved akut indlæggelse på hospital, bliver din rehabilitering stoppet efter 48 timer. Du kan efter hospitalsopholdet henvises til et nyt rehabiliteringsforløb.

### **Hvem arbejder sammen med dig?**

Vi arbejder tværfagligt og dit team er sammensat ud fra relevante kompetencer til at opnå målsætningerne i dit forløb. Hos os vil du blandt andet møde nogle af følgende faggrupper, afhængigt af målene for opholdet:

- Ergoterapeuter
- Fysioterapeuter
- Logopæd
- Læge
- Neuropsykolog
- Social- og sundhedsassistenter
- Social- og sundhedshjælpere
- Socialrådgiver
- Sygehjælpere
- Sygeplejersker
- Neuropædagoger
- Servicefolk
- Rengøringsassistenter

## **Pårørende**

Dine pårørende er altid meget velkomne til at komme på besøg. Hvis du ønsker det, kan de ligeledes deltage i velkomsten, i samtalerne og i hjemmebesøg. I nogle tilfælde kan der individuelt være særlige behov for hvil, hvorfor vi anbefaler, at der aftales besøg med personalet.

## **Mad og måltider**

Vi får leveret mad fra Det Danske Madhus. Kosten er sammensat ud fra den nyeste viden om optimal ernæring. Kosten er rigtig vigtig for din rehabilitering. Spisetiderne er:

- Morgenmad, klokken 8-9.30
- Frokost, pålæg og brød, klokken 11.45-12.30
- Aftensmad, 1 varm ret og dessert, cirka klokken 17.30-18.30.

Månedens madplan er ophængt på afdelingerne. Du kan spørge efter den, hvis du gerne vil kende menuen.

## **Hygiejne**

Mange mennesker færdes i huset dagligt, og derfor er det ekstra vigtigt at være omhyggelig med hygiejnen for ikke at sprede sygdomsfremkaldende bakterier. Vi ved, at de fleste sygdomme spredes via vores hænder, og derfor anbefaler vi, at du vasker hænder:

- Inden du spiser
- Efter toiletbesøg
- Når du har rørt ved noget, som kan være urent, fx dørhåndtag
- Inden du forlader stuen
- Når du kommer tilbage til stuen.

For at undgå smittespredning gælder der hygiejneregler til træningen:

- Træningstøjet skal være rent
- Eventuelle sår skal være dækket af en tæt forbindelse
- Vask dine hænder inden træningen. Du kan eventuelt også spritte dine hænder

Sprit de træningsredskaber af, som:

- du benytter, efter træning
- Vask dine hænder efter træningen, specielt efter træning på gulv. Du kan eventuelt også spritte dine hænder.

Det kan måske virke besværligt, men hygiejnereglerne er til, for at du og de andre, der benytter sig af træningsfaciliteterne, ikke smitter hinanden uden at være vidende om det.

## **Egenbetaling**

På et rehabiliteringsophold er der en egenbetaling på 137,10 kroner per døgn i 2024. Kommunalbestyrelsen beslutter årligt takster for indsatser, der er omfattet af hel eller delvis egenbetaling. Du får tilsendt en faktura i din Digitale Post for dit rehabiliteringsforløb omkring den 15. i måneden.

## **Hjemtransport**

Hvis du af den ene eller anden grund ikke selv kan komme hjem på egen hånd eller ved hjælp fra pårørende, så kan vi hjælpe med at arrangere egenbetalt hjemtransport. Du kan også benytte fx flexhandicap eller Falck-abonnement.

# Praktiske oplysninger

I forbindelse med dit rehabiliteringsforløb kan der være mange spørgsmål, og vi har forsøgt at samle mange af de spørgsmål, der har med praktiske ting at gøre. Du skal medbringe:

- Tøj
- Tøj til træning, som du kan bevæge dig i
- Skridsikre sko, der sidder godt fast på foden
- Toiletsager
- Medicin, se mere i afsnittet om dette
- Eventuel kørestol eller gang-redskab m.m.

## Medicin

Under dit rehabiliteringsforløb skal du selv betale for din medicin. For at gøre det lettere for dig selv anbefaler vi, at du tilmelder dig Betalingservice til Charlottenlund Apotek.

## Tøj

Under opholdet skal du benytte dit eget tøj. Vi kan dog ikke tilbyde dig vask af dit private tøj, det må du selv eller dine pårørende sørge for. Det vil være muligt at låne tøj af os, hvis det er aktuelt.

## Alkohol

Vi anbefaler, at du ikke indtager alkohol under dit rehabiliteringsforløb. Det nedsætter evnen til at træne, og det gør, at opholdet ikke har den effekt, som vi ønsker, det skal give. Oplever du dette som et problem, står rehabiliteringsområdet alkoholrådgiver klar til at hjælpe dig.

## Rygning

Rygning er ikke tilladt hos os. Er du afhængig af nikotin, har du mulighed for at få gratis nikotinerstatning og kontakt til rehabiliteringsområdets rygestoprådgiver.



## **Avis**

Holder du avis, kan du få den flyttet til os og få den bragt op til afdelingen.

## **Besøgstider**

Hovedindgangen til Center for Rehabilitering og Forebyggelse er åben alle dage mellem klokken 6.30 og 19. Uden for dette tidsrum er hoveddøren aflåst. Benyt i stedet døren under halvtaget mod Ordrup Station via dørtelefonen.

Vi har ikke faste besøgstider, men vi beder dig og dine gæster om at respektere træningstider, middagshvil, spisetider samt at mange af borgerne på et rehabiliteringsophold er trætte og ønsker ro om aftenen.

Af hensyn til hygiejne m.m. må besøgende med hunde kun opholde sig i forhallen ved receptionen. Hunde skal altid være i snor.

## **Telefontid**

Vi henstiller til, at du først ringer efter kl. 13, da mange aktiviteter typisk finder sted om formiddagen.

## **Bibliotek**

Hovedbiblioteket bringer bøger, lydbånd og andet materiale ud, hvis du på grund af alder, sygdom eller handicap har behov for det. Ring til Hovedbiblioteket på telefon 39 98 58 88 og tilmeld dig. Telefontiden er mandag til torsdag klokken 10-12. Ordningen er gratis.

## **Internet**

Der er gratis trådløst internet i fællesområder. Netværket hedder GK-Public, og koden kan du få hos personalet.

## **Computer**

Du er velkommen til at medbringe din bærbare computer eller tablet.

## **Fjernsyn**

Der er fjernsyn på stuerne.

## **Frisør**

Spørg personalet om mulighederne for, at frisøren kan ordne dit hår. Dette er for egen regning.

## **Fodterapeut**

Spørg personalet om mulighederne for, at fodterapeuten kan ordne dine fødder. Dette er for egen regning.

## **Præst**

Pastor Jakob Rönnow er tilknyttet rehabiliteringsområdet. Opslag på afdelingerne og i forhallen viser, hvornår der afholdes forskellige arrangementer. Du er velkommen til at kontakte pastor Jakob Rönnow på telefon 61 70 65 84.

## **Studerende og elever**

Da rehabiliteringsområdet er uddannelsessted for mange faggrupper, vil du under dit ophold med stor sandsynlighed komme i kontakt med studerende og elever.

## **Tavshedspligt**

Du bestemmer selv, hvem personalet må udtale sig til om dine personlige forhold. Personalet har tavshedspligt og udtaler sig ikke til nogen om dine personlige forhold uden din tilladelse.

## **Ture ud af huset**

Du er velkommen til at besøge familie og venner eller i øvrigt tage ud af huset. Når du forlader huset, beder vi dig orientere personalet. Har du behov for transport, skal du selv betale for den.

## **Værdigenstande**

Alle værdigenstande er dit eget ansvar. Vi anbefaler at medbringe det nødvendige samt at benytte dit personlige skab.

# Kontakt

## Receptionen

Telefon 39 98 88 00

Åbningstid mandag-fredag klokken 8-15 (lukket ml. 12-13)

## TEAM Multisygdom og Fysiske funktionsnedsættelser

Teamleder Susanne Fagerberg

Teamleder Vilanka Andersen

Afdelingstelefon 39 98 88 80

## TEAM Neurorehabilitering

Teamleder Emilie Wennerwald Bundgaard

Afdelingstelefon 39 98 88 84

## Områdechef for rehabiliteringsområdet

Lulu Wilenius

Telefon 39 98 88 50

Mobil 23 60 33 76

Mail [ltwi@gentofte.dk](mailto:ltwi@gentofte.dk)