

Rehabiliteringsophold

Målrettet, intensiv rehabilitering



Velkommen på Rehabiliteringscenter Lynggården

Østergade 30
9850 Hirtshals
Tlf. 41 93 60 08



Sundhedscenter Hjørring

HJØRRING KOMMUNES 
ÆLDRECENTRE



Rehabiliteringsophold

Et rehabiliteringsophold (rehab-ophold) er et tilbud til dig, der har brug for at træne hverdagens gøremål, med det formål, at du efter opholdet kan klare dig i eget hjem.

Hjørring Kommune har bevilget opholdet til dig, fordi de mener, at du er motiveret til at deltage aktivt i et rehab-forløb, men har brug for at det foregår et sted, hvor der er personale døgnet rundt.

Når du har fået bevilget et rehab-ophold, vil formålet med opholdet stå i den bevilling, du har fået fra Hjørring Kommune. Formålet planlægges i samarbejde med dig og ud fra netop dine behov.

Et midlertidigt ophold kan vare 1 - 4 uger.

Tværfaglig indsats

På et rehab-ophold samarbejder personalet tværfagligt. Det betyder, at du vil møde forskellige fagpersoner, alt efter hvad der er formålet med netop dit ophold.

I hverdagen vil du især møde de sundhedsfaglige medarbejdere. De vil støtte og hjælpe dig, i det omfang, du har brug for. Det kan f.eks. være med af- og påklædning, hygiejne, måltider, medicin og toiletbesøg. Medarbejderne vil hele tiden være opmærksomme på, at du gennem hverdagsaktiviteterne får trænet i at klare mere og mere selv.

*ADL-træning
Træning i f.eks. af- og påklædning, måltider, forflytninger, toiletbesøg kaldes i fagsprog "ADL-træning". ADL står for "Almindelig Daglig Levevis". Dette udtryk vil du høre blive brugt på et rehab-ophold.*

1 – 2 gange om ugen kommer der en terapeut for at træne sammen med dig. Det kan enten være en fysioterapeut eller en ergoterapeut. Træningen med fysioterapeuterne kan f.eks. være øvelser i holde balancen, gå-træning eller andre øvelser i at komme omkring i hverdagen.

Træningen med ergoterapeuterne handler om at kunne planlægge og klare hverdagens opgaver og aktiviteter, fra man står op til man går i seng. Det kan f.eks. være de opgaver, der er omkring et måltid eller det kan være opgaver omkring personlig hygiejne.

Træningen kan ofte også bestå i at lære at bruge forskellige hjælpemidler, der kan gøre din hverdag lettere.

Har du været indlagt på sygehus, før du fik bevilget rehab-opholdet, så har du fået en genoptræningsplan med fra sygehuset. Hvis ikke, så laver du en plan for træning sammen med det sundhedsfaglige personale på stedet.

Under dit ophold kan du også møde andre fagpersoner, alt efter hvad der er formålet med netop dit ophold. Desuden vil du undervejs i forløbet møde elever og studerende.

Rehabiliteringsforløbet

Når du ankommer til Lynggårdens rehab-center, vil du få at vide, hvem der er din kontaktperson, dvs. den du især taler med om dit ophold.

Få dage efter din ankomst holdes der et "Velkomstmøde" med dig og evt. dine pårørende. Her deltager en sygeplejerske, en terapeut og din kontaktperson. Mødet er også en "Målsamtale", hvor I aftaler mål for dit ophold.

Ud fra samtalen tilrettelægger personalet din træning og den hjælp, du ellers har brug for i hverdagen.

Under opholdet vil du og personalet løbende tale sammen om, hvordan det går. Måske skal der justeres lidt på målet for dit ophold.

Når opholdet nærmer sig sin afslutning, holdes der et "Opfølgingsmøde". Her deltager du og evt. pårørende, samt relevante fagpersoner. På mødet

drøftes, om målet for dit ophold er nået og om du er klar til at komme hjem. Her drøftes også, om du har brug for hjemmepleje eller anden hjælp, når opholdet afsluttes.

Hvis du har pårørende, så anbefaler vi at disse deltager i de møder, der holdes under dit ophold. Pårørende er også altid velkomne til at overvære træning med terapeuterne. Derved kan de lære, hvordan de bedst kan støtte dig i at fastholde det, du har lært, når du kommer hjem.

Bolig

Du får tildelt en møbleret lejlighed med eget badeværelse. I lejligheden er der en elevationsseng og der er dyne, pude og håndklæder. Derudover er der TV og gæst adgang til internet.

Mad og måltider

Under opholdet får du mad fra Hjørring Kommunes Køkkenområde. Køkkenet gør meget ud af at tilberede god og nærende mad. Har du på grund af konstaterede allergier eller af andre årsager behov for særlig kost, så taler du og personalet om mulighederne for ændret menu.

Det er op til dig, om du vil spise i din lejlighed, eller i opholdsstuen.

Vælger du at spise i lejligheden, skal du så vidt muligt selv hente din mad.

Det er også muligt at bestille mad til pårørende, hvis man gør det i god tid. Du kan spørge medarbejderne om pris, bestilling og betaling.

Spisetider

Morgenmad	8.00 – 10.00
Formiddagskaffe	Midt formiddag
Frokost	ca. 11.45 – 12.30
Eftermiddagskaffe	14.00 - 15.00
Aftensmad (varm mad)	ca. 17.30
Aftenkaffe	ca. 9.30

Pris

Selve opholdet er gratis, men du betaler for maden, lån af dyne, pude og håndklæder, samt for vask af dit private tøj (en gang om ugen)

Priserne står i bevillingsbrevet, du har fået Hjørring Kommune.

Aktiviteter og socialt samvær

Rehab-center Lynggården ligger i tilknytning til Lynggårdens aktivitetscenter. Her kan du deltage i aktiviteter og socialt samvær, hvis du har lyst. Personalet kan fortælle dig om aktivitetscenterets program. Til enkelte aktiviteter kan der være deltagerbetaling, fx 10 kr. for en bankoplade.

Pårørende og gæster

Har du pårørende er både de og andre gæster altid velkomne til at besøge dig under opholdet. Af hensyn til de øvrige borgere, der er på rehab-ophold, henstiller vi til, at besøg så vidt muligt foregår i lejligheden.

Hvis yderdøren er låst, så skal dine gæster bruge dørklokken.

Transport

Hvis du kommer direkte fra sygehuset til dit rehab-ophold, så vil sygehuset sørge for transport, medmindre du har aftale med andre om kørsel.

Hvis du under rehab-opholdet skal til speciallæge, tandlæge eller andet, så skal du selv sørge for transporten. Hvis du ikke har pårørende, der kan hjælpe dig med transport, så vil medarbejderne gerne hjælpe med at bestille taxa. I så fald skal du være opmærksom på, at du skal afregne med chaufføren.

Ledsagelse til sygehus, læge mv.

Hvis du fx skal til undersøgelse på sygehuset eller andet og gerne vil have en ledsager med, så er det betinget af, at pårørende eller andre fra dit netværk kan tage med. Vi kan desværre ikke tilbyde, at en medarbejder ledsager dig.

Medicin

Hvis du får medicin, skal du medbringe denne i original emballage og medicinæsker eller dosetter til 14 dage. Æskerne kan købes på apoteket. Bruger du inhalatorer skal de også medbringes. Har du diabetes skal du medbringe dit eget blodsukkerapparat, strips, fingerprykkere og nåle.

Bestilling og levering af medicin mv. under opholdet

Vi tilbyder at bestille medicin for dig hos din egen læge. Medicinen får vi sendt til det nærmeste apotek, i dette tilfælde Hirtshals Apotek. Hvis medicinen bliver bestilt i apotekets åbningstid (hverdage inden kl. 11), så leverer apoteket din medicin på rehab-centeret. Ordningen koster et gebyr for hver levering, samt et beløb for at få oprettet konto på apoteket. Regningen kommer sammen med medicinen. Du skal være opmærksom på, at denne ordning kræver din (eller din værges) underskrift.

Bleer, bind og andre inkontinensartikler

Hvis du har brug for bleer, bind eller andre inkontinensartikler vil personalet gerne hjælpe med at bestille disse til levering fra apoteket.

Vær opmærksom på, at du selv skal betale for bleer og bind, indtil du har fået bevilling fra kommunen.

Pakkeliste

Under opholdet skal du medbringe de personlige ejendele, du forventer at få brug for (se listen herunder).

Vi anbefaler, at du kun medbringer det mest nødvendige. Dels fordi der er begrænset plads i lejligheden og der skal være plads til træning og andre aktiviteter. Dernæst for at undgå, at der er alt for meget, der skal pakkes ned og fragtes med hjem, når dit ophold slutter.

Medbring

- Tandbørste og tandpasta
- Hårbørste og evt. barbergrej
- Shampoo og bodyshampoo
- Negleklipper (VIGTIGT)
- Tøj så der er nok til at skifte regelmæssigt. Vær opmærksom på at have tøj med, der er rart at have på når du træner
- Skridsikkert fodtøj, der sidder ordentlig fast på foden og som er let tage af og på
- Vanlige hjælpemidler fra hjemmet (som du har lånt fra hjælpemiddeldepotet). Dertil evt. småhjælpemidler, du selv har købt.
- Mobiltelefon

Værdigenstande

Vi anbefaler, at du ikke opbevarer kontanter og værdigenstande i lejligheden. Der er ikke mulighed for at låse personlige ting inde eller opbevare jeres værdier på anden sikker vis.

Måske har du MobilePay eller Dankort, du kan bruge, hvis du skal foretage indkøb eller har andet du skal betale. Har du pårørende, kan de måske hjælpe dig med betalingerne.

Rygning

Det er ikke tilladt at ryge indendørs eller ved hoveddørene. Hvis du har behov for at ryge, så skal det ske på et anvist område udendørs. Vi opfordrer til rygestop i forbindelse med opholdet og vil gerne være behjælpelig med råd og vejledning.



Alkohol

På rehab-centeret har vi en husregel om, at der ikke drikkes alkohol. Det har vi, fordi vi vurderer, at det er uhensigtsmæssigt at kombinere alkohol med træning og evt. stærk smertestillende medicin.



Ris og ros

Vi vil gerne, at dit ophold på rehab-centeret bliver en god oplevelse for både dig og evt. pårørende. Derfor modtager vi gerne både ris og ros, så vi kan lære af det vi gør. I er velkomne til at kontakte os personligt, eller skrive et brev til os.

Afdelingsleder

Astrid Boel

Tlf. 72 33 54 71