

Tranbjerg Plejehjem

# Velkommen til **Plejehjemmet Tranbjerg**



SUNDHED OG OMSORG  
Aarhus Kommune

Redigeret Januar 2025

## Tranbjerg Plejehjem

Når du flytter på plejehjem, flytter dit liv, dine vaner og behov med dig. Derfor taler vi både ved indflytning og løbende om, hvem du er, og hvad du ønsker, så vi sammen kan planlægge en hverdag, der passer dig.

Vi lægger vægt på, at boligen er dit hjem, hvor du, din familie og venner gør, som I plejer. Også selv om medarbejderne er der.

I denne pjece kan du læse mere om det praktiske i forbindelse med at flytte på plejehjem. Vi står naturligvis altid til rådighed, hvis der skulle være yderligere spørgsmål.

Vi glæder os til, at du flytter ind og håber, at du bliver rigtig glad for at bo her.

## Indhold

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Huset.....                                             | 5  |
| Boligen .....                                          | 5  |
| Husleje .....                                          | 5  |
| Boligstøtte .....                                      | 6  |
| Indflytning .....                                      | 6  |
| Kontaktperson.....                                     | 7  |
| Livshistorie .....                                     | 7  |
| Møblering .....                                        | 8  |
| Hvad findes allerede i boligen .....                   | 9  |
| Ved indflytningen er det en god ide at medbringe ..... | 9  |
| Hjælpe midler.....                                     | 9  |
| Nødkald.....                                           | 10 |
| Forsikring .....                                       | 10 |
| Kontanter og værdigenstande .....                      | 10 |
| Adresseændring og post.....                            | 10 |
| Huslæge .....                                          | 11 |
| Medicin.....                                           | 11 |
| Personale.....                                         | 12 |
| Mad og måltider .....                                  | 12 |
| Vask af tøj.....                                       | 14 |
| Rengøring .....                                        | 14 |
| Vinduespolering .....                                  | 15 |
| Indkøb af personlige fornødenheder .....               | 15 |
| Dagligdagen og aktiviteter .....                       | 15 |
| Frivillig.....                                         | 16 |
| TV, radio, telefon og internet .....                   | 17 |
| Fodpleje .....                                         | 17 |
| Frisør.....                                            | 17 |
| Tandlæge.....                                          | 17 |
| Optiker .....                                          | 18 |
| Hørevejledning.....                                    | 18 |
| Træning.....                                           | 18 |
| Kørsel.....                                            | 18 |

# Tranbjerg Plejehjem

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Rygning og levende lys.....          | 18  |
| Husdyr.....                          | 19  |
| Information fra andre instanser..... | 20  |
| Fremtidsfuldmagter.....              | 20  |
| Behandlingstestamente .....          | 20  |
| Opsigelse og fraflytning .....       | 21  |
| Tranbjerg Plejehjem.....             | 222 |

## Huset

Plejehjemmet Tranbjerg har 76 boliger.

Boligerne ligger fordelt tre toplansbygninger fra 1970, som blev om- og tilbygget i 2006. Alle boliger har indgang fra en fællesgang, hvor der findes skønne lyse fælles opholds- og spisestuer.

## Boligen

Boligerne på et plejehjem fungerer på samme måde som i en boligforening. Det betyder bl.a., at der hvert år indkaldes til møde med Bygningsafdelingen, hvor boligernes budget og regnskab gennemgås, fastsættelse af husleje og hvor andre principielle beslutninger er på dagsordenen. Som beboer kan du også bede om at få punkter på dagsordenen. Du kan invitere dine pårørende med til mødet. Du kan også ved fuldmagt give dine pårørende stemmeret.

## Husleje

Husleje, el, vand og varme opkræves fra den dag, du overtager boligen (dato står på dit tilbud om bolig).

**Spørgsmål om indskud, husleje, lejekontrakt m.m. kan rettes til Boligadministrationen på tlf. 89 40 66 44 mandag til onsdag kl. 9-12 og fredag 9.30-12 eller på mail: [boligadm@mso.aarhus.dk](mailto:boligadm@mso.aarhus.dk)**

Ud over den faste husleje kan du tilkøbe forskellige servicepakker, som måltider, linned og rengøringsartikler. Prisen på servicepakkerne reguleres én gang årligt.

## **Boligstøtte**

Du kan ansøge om boligstøtte digitalt på borger.dk. Hvis du ikke kan det, skal du kontakte Borgerservice på tlf. 89 40 22 22, som kan fritage dig fra at ansøge digitalt.

Det er Udbetaling Danmark, der udbetaler boligstøtte til dig. Har du spørgsmål om boligstøtte, kan Udbetaling Danmark hjælpe dig.

## **Indflytning**

Du kan begynde flytningen, så snart der er lavet et flyttesyn. Tidspunktet for flyttesynet aftales med plejehjemmets pedel Poul på tlf. 29 20 96 78 eller på e-mail [pbk@aarhus.dk](mailto:pbk@aarhus.dk). Nøgler til din bolig udleveres ved indflytning af husets pedel.

På indflytningsdagen vil en medarbejder fra plejehjemmet modtage dig og dine pårørende. Du vil blive vist rundt i huset, vejledt om forskellige forhold, og få mulighed for at få besvaret eventuelle spørgsmål.

Efter cirka to uger, afholdes der indflytningssamtale, hvor vi sammen vil drøfte dine ønsker og behov.

Derefter vil vi aftale samtaler efter behov, og du eller dine pårørende er altid velkommen til at kontakte plejehjemmets medarbejdere eller ledelse.

### **Kontaktperson**

En af plejehjemmets faste medarbejdere vil blive din kontaktperson. Kontaktpersonen har det overordnede ansvar for din hverdag på plejehjemmet.

Du bedes vælge en primær kontakt fra din familie eller dit netværk, som vi vil kunne henvende os til ved behov og efter aftale med dig. Det kan omhandle praktiske ting som hjælp til indkøb, betaling af regninger med videre. Det kan også omhandle samtykke til behandling, hvis du ikke selv kan give samtykke.

Derfor er det vigtigt, at vi får besked, hvis der sker ændringer i din primære kontaktpersons kontaktoplysninger.

### **Livshistorie**

Når du flytter ind, vil vi spørge ind til din livshistorie. Det gør vi, fordi vi gerne vil kende dig, dine vaner og din historie. Ved at kende til det liv du har levet frem til nu, kan vi lettere hjælpe dig med at bevare det, der giver dig glæde i hverdagen.

Vi vil også gerne vide, hvordan du og din familie og netværk godt kan lide at være sammen, og hvad I plejer at lave sammen, så vi kan hjælpe med at sikre rammer til, at I kan fortsætte med det eller give ideer til nye aktiviteter på plejehjemmet.

### Møblering

Det er dig som lejer, eventuelt med hjælp fra din familie og netværk, der står for møblering, ophængning af gardiner, lamper, billeder og lignende.

I forbindelse med møblering af lejligheden vil det være hensigtsmæssigt at:

- Der er et godt loftsllys og anden belysning i lejligheden, så du kan færdes sikkert og personalets arbejde kan foregå forsvarligt.
- Alle ledninger er fastgjorte, så der ikke er risiko for fald.
- Der altid er ekstra elpærer indkøbt.
- Undgå overmøblering. Vi ved, det er svært at skille sig af med kendte møbler, men både du og personalet skal kunne komme sikkert rundt i lejligheden
- Løse tæpper anbefales ikke på grund af faldrisiko
- Hvis der lægges tæpper på, skal du være opmærksom på, at det kan blive nødvendigt at fjerne dem, hvis der bliver behov for det, fx ved brug af kørestol eller lift.

Det kan blive nødvendigt at ommøblere lejligheden, så der kan anvendes hjælpemidler, hvis dit funktionsniveau falder og du har brug for hjælp til forflytning, kørestol, rollator og lignende.

## **Hvad findes allerede i boligen**

I boligen findes:

- Loftbelysning på badeværelset
- Indbygget skab på badeværelset
- Klædeskab med to låger i soveværelset
- Tekøkken og køleskab

## **Ved indflytningen er det en god ide at medbringe**

- Natbord på hjul
- Toiletspand med pedal
- Toiletmøbel ved siden af håndvasken

## **Hjælpemidler**

Har du hjælpemidler fra Aarhus Kommune i din nuværende bolig, skal du sørge for at flytte dem med i dit nye hjem – med undtagelse af plejeseng.

Bruger du plejeseng, hjælper vi med at bestille en ny, som står klar, når du flytter ind.

Hvis du er kørestolsbruger, gør vi opmærksom på, at det er dine pårørende, der skal hjælpe dig med at få hjulene lappet ved behov. I kan eventuelt få hjælp hos den lokale cykelhandler.

### **Nødkald**

Der er installeret et nødkald i din bolig. Et nødkald er et elektronisk apparat, der gør det muligt for dig at tilkalde akut hjælp, hvis du pludselig får behov for det.

### **Forsikring**

Aarhus Kommune har tegnet en fælles brandforsikring for bygningerne. Du skal selv sørge for indbo-/tyveri-/ og ansvarsforsikring, hvis du vil have det.

Alt i boligen opbevares på eget ansvar.

### **Kontanter og værdigenstande**

Vi anbefaler, at du ikke har større kontantbeløb liggende i din bolig. Kommunen har ikke en forsikring, der dækker bortkomst af værdigenstande og kontanter.

### **Adresseændring og post**

Der skal meldes flytning senest fem dage efter flytning. Det kan gøres via borger.dk eller telefonisk til Borgerservice på 89 40 22 22.

Hver bolig har selvstændig postadresse og en postkasse. Medmindre der laves andre aftaler, tømmes postkassen af dig eller dine pårørende.

Din personlige adresse står på 'dit tilbud om bolig'.

### Huslæge

På Tranbjerg Plejehjem har vi Tranbjerg lægerne som fast tilknyttet huslæge. De kommer i huset hver 14. dag og tilser dig, hvis du skulle have behov for det. Ved indflytningen kan du gratis skifte over til Lægerne Tranbjerg. Du kan også vælge at beholde din nuværende læge.

Som udgangspunkt er det dig og dine pårørende, der sørger for transport til og fra planlagte besøg hos læge/på hospitalet.

### Medicin

Aarhus Kommune lægger op til at medicinen er dosispakket fra apoteket. I nogle situationer, kan det ikke lade sig gøre og der vil du blive visiteret til dosering af medicin. I disse tilfælde skal du have to stk. store doseringsæsker som er ugeopdelt (de kan købes på apoteket).

Der er en del krav fra Sundhedsstyrelsen til medarbejderne i forhold håndtering af medicin. Derfor vil din medicin være registreret i din journal. Vi gør opmærksom på, at medarbejderne kun må administrere medicin, som er ordineret af læger (egen læge/hospital/ speciallæger). Hvis der ordineres medicin fra andre fx fra tandlægen, så skal der foreligge en skriftlig ordination herpå.

Hvis du eller din familie kontakter egen læge vedrørende en ordination, skal vi have den på skrift fra din læge. Vi må ikke acceptere en mundtlig overlevering igennem dig og din familie.

Medicinen vil være i et aflåst skab i din lejlighed, hvis du ikke selv administrerer din medicin.

## Tranbjerg Plejehjem

Apoteket leverer medicinen hertil på hverdage; men i akutte situationer eller i weekender /på helligdage, kan vi få behov for, at din familie er behjælpelig med at hente medicin på et nødapotek. Det er vigtigt, at der ligger penge til taxa, hvis familien ikke har mulighed for at hente medicinen.

### **Personale**

Medarbejderne på plejehjemmet er sosu-hjælpere, sosu-assistenten, ernæringsassistenter, sygeplejersker, fysioterapeuter, ergoterapeuter og pedeller. Du vil også møde faste, ufaglærte medarbejdere, som særligt hjælper i weekender og ferier.

Om eftermiddagen, aftenen og natten er der færre medarbejdere på arbejde, men vi er her altid.

Plejehjemmet er uddannelsessted for sundhedspersonale, hvilket betyder, at vi har elever i praktik samt personer i jobtræning med videre.

### **Mad og måltider**

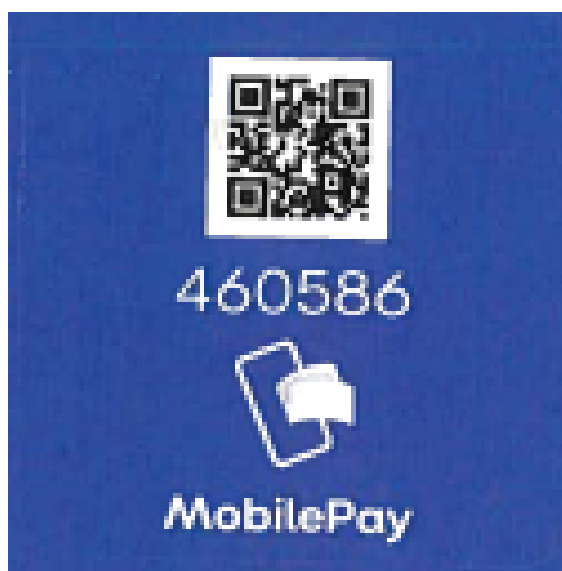
Du har mulighed for at købe forplejningspakken, som indeholder alle måltider og drikkevarer i løbet af dagen. Pakken indeholder ikke drikkevarer såsom vin, øl og sodavand i hverdagen.

Der er en fast pris for fuld forplejning, som reguleres årligt. Beløbet dækker indkøb af fødevarer, løn til køkkenpersonale samt andre remedier relateret til køkkenet. Det er ikke muligt at fravælge enkelte måltider i forplejningspakken og dermed få reduceret i prisen.

## Tranbjerg Plejehjem

Det er op til dig, om du vil spise dine måltider i den fælles spisestue, i din egen lejlighed alene eller sammen med dine gæster.

Dine gæster er meget velkomne til at spise med sammen med dig. Maden skal bestilles 1-2 dage før hos en medarbejder, og der betales for maden via MobilePay til telefonnummer 460586, husk at skrive "Tranbjerg og dags dato" i kommentarfeltet. Der kan også betales kontant til en medarbejder, som videregiver pengene.



Dine gæster må også gerne medbringe egen mad, som I kan spise i din bolig.

Hvis du ønsker at fravælge forplejningspakken, skal du eller dine pårørende selv stå for alt omkring bestilling af mad. Køkkenet i boligen må udelukkende anvendes som anretter køkken, da det ikke egner sig til decideret madlavning.

### **Vask af tøj**

Aftaler omkring vask af dit tøj, laver vi sammen med dig ved indflytning. Aftalerne kan selvfølgelig ændres efter behov.

Vi har fælles vaskeri, hvor vi kan vaske dit tøj.

Uld-, silke eller andet tøj, som kræver speciel vask skal vaskes af pårørende eller sendes til rens på din regning. Vi aftaler ved indflytning, hvordan vi koordinerer dette.

### **Rengøring**

Måske kan og vil du gerne selv gøre rent, måske kan vi gøre det sammen med dig. Vi laver aftaler, som passer til dig.

Er det nødvendigt, at personale varetager den fulde opgave, vil du blive visiteret til rengøring. Der vil som udgangspunkt blive gjort rent hver anden uge. Rengøringen består af støvsugning, gulvvask, rengøring af bad/toilet, tørre støv af (vandrette flader i nåhøjde), rengøring af hårde hvidevarer og hjælpemidler.

Du kan tilkøbe den del i serviceaftalen som omfatter rengøring, der bl.a. indeholder rengøringsklude, rengøringsmidler, plastikposer, toiletpapir/køkkenrulle/skumvaskeklude, flydende håndsæbe og håndsprit til dispenser.

Uden tilkøb skal du selv indkøbe remedierne til brug for rengøring, herunder være opmærksom på, at alle rengøringsmidler skal opfylde gældende krav i arbejdsmiljølovgivningen.

## Tranbjerg Plejehjem

Hvis du ønsker at få gjort rent oftere, opfordrer vi dig til at bestille hjælp fra et rengøringsfirma eller bede om hjælp i dit netværk. Det er muligt at låne støvsuger og rengøringsvogn.

### **Vinduespolering**

Foretages 6 gange om året udvendigt og 4 gange om året indvendigt. Poleringen udføres af et privat firma og er inkluderet i servicepakken.

### **Indkøb af personlige fornødenheder**

Som udgangspunkt løser du og dine pårørende selv praktiske opgaver som for eksempel at købe nyt tøj og sørge for, at der er shampoo, tandpasta og din yndlingschokolade i skabet.

### **Dagligdagen og aktiviteter**

På plejehjemmet foregår mange forskellige aktiviteter, både dagligt, ugentligt og årstidsbestemt. Medarbejderne vil sammen med dig finde ud af, hvordan du får en god hverdag. Vi vil altid orientere dig om arrangementer og spørge dig, hvad du har lyst til at deltage i.

Medarbejdernes arbejdskraft vil i stort omfang gå til pleje og omsorg. Derfor vil du også kunne møde frivillige til aktiviteterne på plejehjemmet.

Vi håber, at din familie og netværk mærker, at de er meget velkomne på plejehjemmet. Der er mange muligheder for at deltage i livet på plejehjemmet, hvis du og dine pårørende har lyst til det.

## Tranbjerg Plejehjem

Det er en stor hjælp for os, når pårørende giver en hånd med, når vi holder arrangementer som fx julefrokost eller sommerfest. I dagligdagen kan det også være, at dine pårørende har lyst til at samle puslespil, spille guitar, klippe julepynt, læse højt af avisen/en bog eller strikke i fællesrummet sammen med dig og andre beboere. At pårørende på forskelligvis deltager på plejehjemmet, giver liv, som både beboere og medarbejdere har glæde af.

Du og dine pårørende er altid velkomne til at sige til, hvis I har gode idéer til aktiviteter og arrangementer eller har noget, I gerne vil vende med os.

Når du har haft besøg i din bolig, er det de besøgende, der hjælper med oprydning og opvask af brugt service. Efter fælles arrangementer, hjælpes vi ad med at rydde op.

### **Frivillig**

Måske har dine pårørende lyst til at blive frivillig og være med til at skabe aktiviteter på plejehjemmet.

At være frivillig behøver ikke være en fast ting. Vi er taknemmelige for hjælp, uanset om det er for et par timer, en gang om ugen, måneden eller året. Tranbjerg plejehjem har et aktivitetsudvalg, hvor mange frivillige bidrager til at planlægge og udføre aktiviteter og arrangementer. Se mere på **frivillig.aarhus.dk** eller tal med forstanderen på Tranbjerg plejehjem.

## **TV, radio, telefon og internet**

Der er fællesantenne i huset. Al henvendelse vedr. eventuelle tilkøb, flytning med videre, skal ske direkte til VIOS på tlf. 44 40 44 60, e-mail [kontakt@vios.dk](mailto:kontakt@vios.dk).

Der er telefonstik i boligen, så du kan bibeholde din fastnettelefon. Du skal selv sørge for flytning heraf.

Der er mulighed for opkobling til internet. Du skal selv kontakte ønsket udbyder.

## **Fodpleje**

Ved visse sygdomme yder det offentlige tilskud til behandling hos en autoriseret fodterapeut efter henvisning fra læge.

Der kommer en fast fodplejer i huset, som du kan bruge. Du kan også benytte dig af din egen fodplejer, hvor du selv skal sørge for ledsagelse og transport.

## **Frisør**

Der kommer en fast frisør på plejehjemmet. Du kan også benytte din egen frisør, hvor du selv skal sørge for ledsagelse og transport.

## **Tandlæge**

Du kan beholde din egen tandlæge. Hvis du har svært ved at komme til egen tandlæge, kan du tale med plejehjemmet om mulighed for at blive visiteret til omsorgstandpleje.

### **Optiker**

Der er ikke en fast optiker tilknyttet plejehjemmet. En del optikere laver hjemmebesøg.

### **Hørevejledning**

Din kontaktperson kan vejlede dig eller kontakte kommunens hørevejledning.

### **Træning**

Når du flytter ind, tager vores fysioterapeut og ergoterapeut kontakt til dig, og sammen finder I frem til hvad du er motiveret for, og hvad der være muligt at træne. Terapeuten vil ligeledes kunne rådgive og vejlede dig i, hvad du selv kan gøre for at opretholde dit funktionsniveau. Ud fra en individuel vurdering kan du visiteres til træning. Træning foregår både i grupper og individuelt på plejehjemmet.

### **Kørsel**

Nogle pensionister er berettiget til kørselsordning. Man visiteres til dette af en borgerkonsulent. Spørg din kontaktperson om mulighederne.

### **Rygning og levende lys**

På plejehjemmet er vi optagede af brandforebyggende tiltag og vores medarbejderne deltager i jævnlige brandøvelser.

## Tranbjerg Plejehjem

Beboere og besøgende må ryge i egen bolig. Døren til fællesarealer skal være lukket, og der skal luftes ud inden personalet kan hjælpe dig.

Alle fælles arealer er røgfri områder.

Hvis du ryger, anbefaler vi, at du anskaffer dig brandhæmmende udstyr. Vi kan hjælpe med at finde ud af, hvad du har brug for, og hvordan du kan anskaffe dig det.

På grund af brandfare opfordrer vi til at hygge med LED "stearinlys".

### **Husdyr**

Dit kæledyr må gerne flytte med. Du skal dog være i stand til selv eller sammen med din familie, at kunne passe det.

Vi påtager os ikke opgaver som fodring, gåture, dyrlægebesøg eller ekstra rengøring.

Dyret må ikke være til gene for andre beboere og må ikke opholde sig, hvor maden tilberedes. Opstår der problemer med ovenstående, kan du blive bedt om at afhænde dit husdyr.

Dine besøgende er ligeledes velkommen til at tage dyr med på besøg.

## Information fra andre instanser

Vi kan ikke tilgå din post eller digital post. Det er derfor vigtigt, at du eller dine pårørende giver personalet besked, hvis du modtager post omkring behandlinger, indkaldelse til undersøgelser eller lignende.

## Fremtidsfuldmagter

En fremtidsfuldmagt er en fuldmagt, som kan sættes i kraft en gang i fremtiden, hvis du bliver syg, svækket eller mister evnen til selv at tage vare på dine økonomiske eller personlige forhold. Du kan give fremtidsfuldmagt til en eller flere personer, som du selv udpeger.

Du kan læse mere om fremtidsfuldmager på [www.borger.dk/samfund-og-rettigheder/fuldmagter/fremtidsfuldmagt](http://www.borger.dk/samfund-og-rettigheder/fuldmagter/fremtidsfuldmagt)

## Behandlingstestamente

Et behandlingstestamente er en udvidelse af det hidtidige livstestamente og træder efter oprettelse i kraft, hvis du ikke længere selv er i stand til at tage stilling til din behandling.

I et behandlingstestamente kan du fravælge livsforlængende behandling, herunder genoplivning ved hjertestop i tre situationer. Du kan også tage stilling til, om du vil fravælge behandling med tvang for en fysisk sygdom i en situation, hvor du ikke længere er i stand til at tage vare på dig selv.

Du kan oprette og ændre et behandlingstestamente elektronisk på [www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk)

## **Opsigelse og fraflytning**

Ved dødsfald vil plejehjemmet opsige lejemålet.

Dine pårørende eller værge skal kontakte Skifteretten og have godkendelse fra dem, før de må få adgang til at tømme din lejlighed. Efter fraflytning synes boligen sammen med dine pårørende. Udgift til istandsættelse af boligen fratrækkes dit indskud. Istandsættelsen foretages af et kommunalt godkendt firma.

Opsiges lejemålet på grund af fraflytning til anden bolig, skal der skrives til Boligadministrationen på følgende e-mail: **[boligadm@mso.aarhus.dk](mailto:boligadm@mso.aarhus.dk)**.

# Tranbjerg Plejehjem

---



**Forstander**

Lone Sønderholm

Tlf. 41 87 20 40

Mail: [loson@aarhus.dk](mailto:loson@aarhus.dk)



**Viceforstander**

Kathrine Paaske Urup

Tlf. 41 85 75 10

Mail: [kpu@aarhus.dk](mailto:kpu@aarhus.dk)

Joan Brøgger

Tlf. 21 16 70 16

Mail: [brjoj@aarhus.dk](mailto:brjoj@aarhus.dk)



**Viceforstander**

## Tranbjerg Plejehjem

**Hus 1, stuen** - tlf. 41 87 40 95 - **Hus 1, 1. sal** - tlf. 41 85 66 57

**Hus 1A, tlf. 1** - 41 87 26 80 - **Hus 1A, tlf. 2** - 41 85 78 02

**Hus 3, stuen** - tlf. 41 87 30 69 - **Hus 3, 1. sal** - tlf. 41 85 69 08