

# **Velkommen til en aflastningsplads i Hjørring Kommune**



Hjørring Kommune

Formålet med en aflastningsplads er at afløse/aflaste din ægtefælle, som hjælper dig i hverdagen. Et ophold kan medvirke til, at du kan forblive længst muligt i dit eget hjem.

Varigheden af at opholdet beror på en individuel, faglig vurdering.

## **Bolig under opholdet**

Under opholdet bor du i egen bolig med badeværelse. Boligen er møbleret og der er TV. Du er velkommen til at tage nogle personlige ting med som f.eks. fotografiet, bøger, nipsting etc.

## **Hverdagen på en aflastningsplads**

Under opholdet har du en kontaktperson. Efter behov vil du kunne møde bl.a. social- og sundhedsassistenter/hjælpere, sygeplejersker, diætister, ergo- og fysioterapeuter.

### **Kontaktperson**

Når du ankommer til en aflastningsplads vil du få at vide, hvem der er din kontaktperson, dvs. den du især taler med om dit ophold.

Personalet vil gøre meget ud af, at du er med i hverdagsaktiviteter. Det kan være små ting, som at hjælpe med at dække og rydde af bordet, gå en lille tur eller lignede. Sådanne helt almindelige aktiviteter er vigtige for, at du bevarer dine funktioner.

## **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 bolig, eller i opholdsstuen. Vælger du at spise i din bolig, 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. 19.30

#### **Hvad koster det?**

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 fra Hjørring Kommune.

#### **Aktiviteter og socialt samvær**

Der er forskellige aktiviteter og socialt samvær, som du er velkommen til at deltage i. Personalet kan fortælle dig om program for aktiviteterne.

#### **Pårørende og gæster**

Har du pårørende er både de og andre gæster altid velkomne til at besøge dig under opholdet. Vi beder dine besøgende om at tage hensyn til dagens gang på centeret.

Hvis hoveddøren er låst, kan dine gæster ringe til afdelingen. Så kommer der en medarbejder og låser op.

#### **Transport**

Du skal selv sørge for transport til og fra stedet.



### **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**

Sygeplejersker og social og sundhedsassistenter kan evt. være behjælpelig med at bestille medicin og med dosering i doseringsæsker. Hvis du medbringer doseret medicin og har brug for hjælp til at tage medicinen, skal doseringen være foretaget af apoteket eller hjemmesygeplejerske. Medicinen skal medbringes i original emballage og der skal være medicin, medicinæsker/dosetter til 14 dage, eller så længe opholdet varer. 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. Får du øjendråber bruger Cremer, salver osv. Skal dette også medbringes.

Medicinkortet skal være opdateret af egen læge inden opholdet starter.

### **Bestilling og levering af medicin mv. under opholdet**

Vi tilbyder at bestille medicin for dig hos din egen læge. Medicinen bliver via nærmeste apotek sendt til Skovgården/Lundgården.

### **Bleer, bind og andre inkontinensartikler**

Hvis du har brug for bleer, bind eller andre inkontinensartikler skal dette medbringes til hele opholdet. Bliver materialet opbrugt, vil personalet gerne hjælpe med at bestille disse.

Bliver der brug for noget du ikke bruger i forvejen, kan personalet være behjælpelig med at bestille via 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. Det vil gøre det nemmere for dig og evt. pårørende, når dit ophold afsluttes og du/I skal have tingene pakket sammen og fjernet fra lejligheden.

## **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.
- 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.



## Ris og ros

Vi vil gerne, at dit ophold på en aflastningsplads 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.

Lundgården  
Afdelingsleder  
Anne-Louise Lind Hjermitslev  
Tlf. 41 22 52 11

Senest opdateret: 03.03.2025





