

# **Velkommen i din nye bolig på plejehjem- met**



**Gentofte  
Kommune**

September 2025

# Indholdsfortegnelse

|                                                            |              |
|------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Velkommen .....</b>                                     | <b>3</b>     |
| Døgnrytme .....                                            | 3            |
| Måltider .....                                             | 3            |
| Aktiviteter .....                                          | 4            |
| Medarbejderne .....                                        | 4            |
| Samtaler i forbindelse med indflytning .....               | 4            |
| <br><b>Praktiske oplysninger – Alfabetisk ordnet .....</b> | <br><b>4</b> |
| Afdelingsmøde i boligselskabet .....                       | 4            |
| Beboer- og pårørenderåd .....                              | 4            |
| Besøg .....                                                | 4            |
| Blomster .....                                             | 5            |
| Brandfare .....                                            | 5            |
| Demens og pårørende .....                                  | 5            |
| Ferie .....                                                | 5            |
| Forflytning .....                                          | 5            |
| Forplejning – afmelding .....                              | 5            |
| Fravalg af livsforlængende behandling .....                | 5            |
| Fremtidsfuldmagt .....                                     | 5            |
| Frivillige .....                                           | 6            |
| Fødselsdage og fester .....                                | 6            |
| Gaver til personalet .....                                 | 6            |
| Gudstjeneste .....                                         | 6            |
| Husavis/nyhedsbreve .....                                  | 6            |
| Indkøb .....                                               | 6            |
| Internet .....                                             | 6            |
| Køkkenet .....                                             | 6            |
| Kørsel .....                                               | 6            |
| Ris og ros .....                                           | 7            |
| Rygning .....                                              | 7            |
| Sygdom .....                                               | 7            |
| Tilsyn .....                                               | 7            |
| Vaccination .....                                          | 7            |
| Vinduespudsning .....                                      | 7            |
| Vitterlighedsvidner .....                                  | 7            |
| Vågetjeneste .....                                         | 8            |
| <br><b>Velvære og livskvalitet resten af livet .....</b>   | <br><b>8</b> |

# Velkommen

Denne pjece giver generel information om det at bo i en plejehjemsbolig i Gentofte Kommune. Pjecen her suppleres af lokale tillæg, der beskriver de specifikke forhold i det plejehjem, du er tilbudt bolig i.

I indledningen står der lidt om at bo i en plejehjemsbolig, så er der en række praktiske oplysninger i et alfabetisk afsnit, og til sidst et afsnit om velvære, livskvalitet og den sidste tid.

## Vores fælles vision i plejeboligerne i Gentofte er:

Sammen skaber vi fremtidens løsninger for borgernes drømme og håb om et selvstændigt og værdigt liv – hele livet”. Det gør vi ved at understøtte borgernes individuelle ønsker og mål for et meningsfuldt liv gennem et aktivt samarbejde.

For dig betyder det at:

- Du føler dig set, hørt og forstået.
- Du fortsat er ekspert i dit eget liv.
- Du oplever, at samarbejdet med os er kompetent.

Vores fokus er at skabe et godt hverdagsliv for dig – sammen med dig og dine pårørende. Derfor snakker vi løbende om, hvad du gerne vil, hvad der gør dig glad, og hvordan du kan forblive aktiv mentalt og fysisk.

Vi gør os umage med vores samarbejde med både dig og dine pårørende, derfor har vi fokus på åbenhed i kommunikationen og at vi afstemmer forventninger. Vi kommunikerer med den pårørende, du har udpeget som den primære kontaktperson, for at skabe tydelighed og undgå misforståelser.

Når du bor i et plejehjem, er du visiteret til pleje og hjælp. Den personlige pleje og praktisk hjælp, du får, er hjælp til selvhjælp. Det betyder, at vi udfører hjælpen sammen med dig og ikke for dig. Hjælpen planlægges vi sammen med dig, og vi ændrer den, når dine behov ændrer sig.

## Døgnyrtme

Der er ingen fast døgnyrtmen for alle. Vi forsøger at understøtte individuelle ønsker og behov.

## Måltider

Vi spiser som udgangspunkt sammen i dagligstuen. De fleste beboere deltager i det fælles måltid, men der er også nogen, der foretrækker at spise et eller flere måltider i egen bolig.

Frokost er oftest smørrebrød, men det kan også være en lun ret. I løbet af eftermiddagen er der kaffe og fx frugt eller kage. Om aftenen er der varm mad, og derefter kaffe.

I det lokale tillæg finder du tidspunkter for måltiderne.

Vi sammensætter måltiderne i afdelingerne efter beboernes ønsker. Du har mulighed for at få specielle diæter, hvis du har behov for det. Vi følger ernæringstilstanden nøje, da den har stor indflydelse på livskvaliteten.

## Aktiviteter

Hverdagen har forskellige små og store aktiviteter, som alle har til formål at fremme både fysisk, psykisk og socialt velvære. Det sker for eksempel ved måltiderne, hyggestunder, gåture, gymnastik, musik og større arrangementer. Aktiviteterne er både individuelle og for grupper. Årstider og mærkedage fejres med særlige traditioner og arrangementer. Vi har mulighed for at benytte cykler og bus.

## Medarbejderne

I afdelingerne er der ansat plejepersonale med forskellige kompetencer og uddannelser: social- og sundhedshjælpere, social- og sundhedsassistenter, sygeplejersker og ufaglærte. Nogle har videreuddannet sig inden for specifikke plejefaglige områder, fx demens.

Herudover er der ansat medarbejdere til at varetage driften af bygningen samt administrativt personale.

Alle beboere har en kontaktperson. Du vil møde forskellige medarbejdere hver dag, da vi alle har forskellige kompetencer og fagområder, og vi er på arbejde på skift.

Personalet har tavshedspligt og udtaler sig ikke til nogen om dine personlige forhold uden din tilladelse. Tavshedspligten gælder også efter arbejdsforholdets ophør.

## Samtaler i forbindelse med indflytning

Vi gør tingene forskelligt, men i alle plejeboliger afholder vi en indflytningssamtale, hvor du får information, og vi snakker om dine ønsker for dit hverdagsliv.

I løbet af den første tid bliver du og dine pårørende inviteret til en samtale som opfølgning på indflytningen. Her drøfter vi de gensidige forventninger og snakker om, hvordan du er faldet til.

# Praktiske oplysninger – Alfabetisk ordnet

## Afdelingsmøde i boligselskabet

De fleste boliger er almene boliger, der er administreret af et boligselskab. En gang om året indkalder boligselskabet til et afdelingsmøde for beboerne. Her forelægges budget og regnskab og I kan stille spørgsmål.

## Beboer- og pårørenderåd

Der er et demokratisk valgt råd bestående af både beboere og pårørende i alle bebyggelser. Rådet er et forum for dialog mellem beboere og pårørende samt ledere og medarbejdere. Rådene bliver inddraget i forhold til hverdagen og drøfter væsentlige problemstillinger.

## Besøg

Du er velkommen til at have besøg, men husk at tage hensyn til de øvrige beboere. Hunde kan kun medbringes efter aftale med personalet af hensyn til allergi.

Dine gæster kan spise med til frokost og til middag, her skal vi dog have 5 dages varsel, da vi skal bestille maden.

Hvis du har overnattende gæster, skal vi have besked af hensyn til brandsikkerhed.

## **Blomster**

Har du blomster, skal du selv passe dem. Det kan være en ide at vælge nogle robuste planter, fx sukkulenter eller orkidéer.

## **Brandfare**

For at mindske risikoen for brand bruger vi elektriske 'stearinlys' eller lanterner i stedet for levende lys. Det beder vi dig gøre også.

## **Demens og pårørende**

Pleje og Sundhed har indgået et samarbejde med Alzheimerforeningen om at pårørende kan få hjælp og støtte bl.a. i pårørendegrupper.

## **Ferie**

Tager du afsted på ferie eller besøg, er det vigtigt, at personalet får besked, også i forhold til afbestilling af mad. Personalet kan desuden hjælpe dig med at få medicin og andet nødvendigt med på turen.

## **Forflytning**

Hvis du har brug for hjælp til at komme rundt, må personalet aldrig løfte dig. I stedet "forflytter" personalet dig. Det betyder, at vi bruger hjælpemidler, og at du selv skal hjælpe til. En god forflytning er behagelig og skånsom og aktiverer dig. En god forflytning er let, hurtig og sikker for personalet at udføre.

I alle plejehjem i Gentofte Kommune er der skinner i loftet til lifte.

## **Forplejning – afmelding**

Det er muligt at afbestille enkelte måltider, hvis du for eksempel spiser ude sammen med din familie. Hvis du skal på ferie, kan du afbestille hele døgnkosten. Du skal afmelde forplejning 5 hverdage før.

Afbestilling af måltider ved indlæggelse: Ved indlæggelse stoppes betalingen automatisk dagen efter, du er blevet indlagt, og genoptages på udskrivelsesdagen.

Modregningen for afbestilte måltider vil fremgå af den efterfølgende måneds betalingsoversigt.

## **Fravalg af livsforlængende behandling**

I et behandlingstestamente kan du fravælge livsforlængende behandling, også genoplivning ved hjertestop. Læs mere på [www.borger.dk](http://www.borger.dk), hvor du også kan oprette dit behandlingstestamente.

Hvis du allerede har oprettet et behandlingstestamente, skal vi vide det.

## **Fremtidsfuldmagt**

Med en fremtidsfuldmagt kan du vælge en eller flere til at handle på dine vegne, hvis du fx bliver syg eller får demens. Ved at oprette en fremtidsfuldmagt kan du som fuldmagtsgiver selv vælge, hvem der skal repræsentere dig, hvis du fremover ikke længere selv har evnen til at varetage dine økonomiske og/eller personlige forhold. Læs mere på [borger.dk](http://borger.dk), hvor du også kan oprette fremtidsfuldmagten.

## **Frivillige**

På nogle plejehjem er der frivillige, som deltager i udvalgte aktiviteter med beboerne. Nogle steder er der også besøghunde. Vi vil altid gerne have flere frivillige.

## **Fødselsdage og fester**

Din fødselsdag bliver fejret i afdelingen, hvis du ønsker det.

Du kan låne lokaler af os, hvis du skal fejre fødselsdag eller en anden særlig begivenhed med din familie og venner. Lokalerne skal reserveres god tid i forvejen. Du og dine pårørende ordner selv alt det praktiske vedrørende arrangementet.

## **Gaver til personalet**

Kommunens overordnede politik er, at personalet gerne må modtage små gaver som fx chokolade, en blomst eller lignende. Personalet må også gerne modtage et beløb til kaffekassen eller andet, som kan nydes ved et personalearrangement.

## **Gudstjeneste**

Vi afholder gudstjeneste hver måned. Ønsker du at tale med en præst uden for gudstjenesten, kan personalet formidle kontakten.

## **Husavis/nyhedsbreve**

Nogle huse udgiver en husavis eller et nyhedsbrev med nyheder og om dagligdagen. Vi kommunikerer også via informationsskærme, opslagstavler, breve osv.

## **Indkøb**

Vi kan desværre ikke hjælpe med indkøb.

## **Internet**

Der er gratis trådløst internet i vores fællesområder. Netværket hedder GK-public, og koden kan du finde på opslagstavlerne.

## **Køkkenet**

Kun personalet har adgang til køkkenet af hensyn til Fødevarestyrelsens retningslinjer for hygiejne.

## **Kørsel**

Du betaler selv for kørsel til fx læge, speciallæge og laboratorium. Du kan få forskellige tilskud til kørsel til læge, speciallæge, og behandlere. Du kan ansøge kommunen i Borgerservice eller via selvbetjening på kommunens hjemmeside.

Du har også mulighed for at blive kunde i Flextrafik Movia, hvis du har fået bevilget et gangredskab.

## **Ris og ros**

Vi vil altid gerne udvikle os og forbedre hverdagen og plejen i alle Gentofte Kommunes plejeboliger. Derfor vil vi gerne høre det, hvis der er noget du eller I tænker over, hvis I har gode ideer eller konkrete forslag. I er altid velkomne til en snak hos afdelingslederen eller forstanderen. Derudover gør vi det lidt forskelligt i husene i forhold til postkasse, husavis, kontaktpersoner osv. så spørg endelig.

## **Rygning**

Personale og beboere må ifølge lovgivningen ikke udsættes for andres røg (E-cigaretter er sidestillet med almindelige cigaretter). Beboere må ryge i deres egen bolig, når personalet ikke er til stede, men ikke på fællesarealer.

Ved indflytning laver vi en plan for sikkerheden, hvis du ryger. Planen inkluderer bl.a. udluftning, brandhæmmende hjælpemidler, en luftrenser (af hensyn til personalet) og evt. slukningsudstyr.

Rygningen i egen bolig skal foregå på forsvarlig vis, og du må ikke ryge i sengen. Personalet vurderer løbende, om det er forsvarligt, at du ryger, når du er alene.

## **Sygdom**

Vi kontakter plejehjemslægen eller din praktiserende læge, hvis du bliver syg. Uden for lægens konsultationstid kontakter vi 1813.

Personalet er forpligtet til at sikre din sundhedstilstand bedst muligt. Du skal give samtykke til enhver behandling, plejepersonalet igangsætter. Vi må kun give medicin mm., der er ordineret af en læge. Vi kan derfor ikke stå for alternativ behandling, kosttilskud mm.

Medmindre andet er aftalt med dig, ringer vi til dine pårørende i tilfælde af akut sygdom, indlæggelse på hospital eller andre væsentlige ændringer i din tilstand. Hvis du har behov for ledsagelse til lægebesøg eller ambulante hospitalsbesøg, forventer vi, at du får hjælp af dine pårørende.

## **Tilsyn**

Der føres tilsyn med alle plejehjem i landet for at sikre kvaliteten af den service borgerne får. Det er henholdsvis Ældretilsyn og Styrelsen for Patientsikkerhed, der laver tilsynene. Læs mere om tilsyn og se rapporterne på Gentofte Kommunes hjemmeside under Ældre.

## **Vaccination**

Vi følger Sundhedsstyrelsen anbefalinger om vaccination, derfor sørger vi for tilbud om at blive vaccineret.

## **Vinduespudsning**

Der pudes vinduer 3 eller 4 gange om året. Vinduespudseren skal kunne komme til, så din vindueskarm skal være ryddet, og der skal være plads til, at vinduespudseren kan komme frem og tilbage. Som udgangspunkt betales vinduespudsning over huslejen.

## **Vitterlighedsvidner**

Personalet må ikke være vitterlighedsvidner for beboere på deres arbejdsplads.

## Vågetjeneste

Røde Kors har en vågetjeneste i Gentofte Kommune. Det er frivillige, som tilbyder at være til stede hos døende. Du kan læse på [www.rodekors.dk](http://www.rodekors.dk)

# Velvære og livskvalitet resten af livet

Tidlig lindrende pleje handler mere om livet, end om døden. Livet skal leves lige til det sidste, og det bidrager til værdighed at få indflydelse og medbestemmelse. Vi arbejder med rehabilitering, altså træning, så du kan klare dig bedst muligt.

For de fleste forringes helbredet og funktionsevnen i perioden man bor i plejebolig, hvor der gradvist kommer mindre fokus på behandling, og mere fokus på lindring.

Vi vil gerne understøtte det gode liv og en værdig sidste tid. Derfor taler vi gerne om, hvad du har af håb og tanker om hverdagslivet og om livets afslutning. Erfaringerne viser, at samtaler om den sidste tid kan give tryghed til både dig og dine pårørende. Men for mange er det svært at tale om, derfor vil vi gerne have en dialog med dig og dine pårørende, når det giver mening.

I pjecen "Velvære, livskvalitet og den sidste tid" har vi skrevet meget mere om dette. Du kan få pjecen hos personalet.