

A photograph of two women walking away from the camera on a dirt path in a forest. The woman on the left is wearing a black long-sleeved shirt, blue jeans, and black rubber boots. The woman on the right is wearing a black long-sleeved shirt, black pants, and purple sneakers. She has her arm around the back of the first woman, supporting her. The forest is lush with green trees and moss on the ground.

Velkommen til Neurocenter Østerskoven

Afsnittet for erhvervet
hjerneskade

The logo consists of a white lowercase letter 'n' inside a white circle, set against an orange background.

rn

Neurocenter Østerskoven
Amerikavej 46
9500 Hobro
9764 5100
oesterskoven@rn.dk
oesterskoven.rn.dk

Februar 2021



NEUROCENTER ØSTERSKOVEN
– i gode hænder



Med denne folder vil vi gerne give information om det ophold, der venter dig og dine pårørende på Neurocenter Østerskoven.



Rehabiliteringen og rammerne omkring denne

Østerskovens opgaver og målgrupper

Udgangspunktet for et rehabiliteringsophold på Neurocenter Østerskoven er for de flestes vedkommende, at hjemkommunen har bevilget opholdet i en given periode – med baggrund i en genoptræningsplan (GOP) på specialiseret niveau. Der kan også være tale om rehabiliteringsophold uden genoptræningsplan fra sygehus og endelig kan der være tale om STU-forløb (Særligt Tilrettelagt Ungdomsuddannelse). Derfor møder du på Østerskoven mennesker af forskellig alder og med forskellige typer af udfordringer.

Der er i udgangspunktet 28 pladser, hvor langt de fleste belægges med unge og voksne med erhvervet hjerneskade. Et mindre antal er unge mennesker med medfødte skader – typisk cerebral parese. Alle pladser er midlertidige – ingen bliver boende på Østerskoven. Der kan indskrives borgere fra det 16. år.

Fra sygehusvæsen til boform

Mange kommer til Østerskoven direkte fra sygehus, kun få kommer fra eget hjem.

Det kan opleves som et stort skifte at flytte til Østerskoven fra sygehus såvel som fra eget hjem. Derfor følger her nogle punkter du skal være opmærksom på i forhold til den boform, som gør sig gældende på Østerskoven.

- Her er du er ikke længere ”patient” men ”borger”.

- Vi bestræber os på at tingene føles hjemlige, derfor opleves miljøet anderledes end på hospitalet. F.eks. er der ikke så mange kitler, møbleringen er anderledes og der er grønne planter i vinduerne.
- Den bolig du får, betragtes som et midlertidigt ”eget hjem”, hvor selvbestemmelsesretten gælder. Det betyder bl.a., at medarbejdere ringer eller banker på for at komme ind, og at vi som udgangspunkt ikke går ind, med mindre det er aftalt.
- Oplysninger kan kun videregives til pårørende med din accept, og det er i udgangspunktet dig, der bestemmer hvem af dine pårørende, der skal med til statusmøder og andre møder ifm. opholdet.
- Er du under 18 år eller har du værge, er det forældre/værge, der sammen med dig træffer beslutninger.
- Er du over 18 år, men ikke i stand til selv at træffe beslutninger, samarbejdes der med dine nærmeste pårørende – indtil du selv kan være deltagende eller indtil din værgesag er på plads.
- Du sørger selv for sæbe, tandpasta og andet til personlig pleje, betaler din medicin og betaler for kost, rengøringsartikler og TV-kanaler.
- Har du ikke en anden bolig og er over 18 år, kan kommunen opkræve husleje for boligen på Østerskoven, hvis du har et indtægtsgrundlag, der gør dette muligt.
- Hjemkommunen betaler for selve rehabiliteringen via en døgntakst.



Samarbejde med pårørende

Vi betragter jer som pårørende som de, der kender jeres kære bedst og som ressourcer i rehabiliteringsprocessen. Derfor er samarbejdet med jer vigtigt for os. Aftaler for samarbejde med og videregivelse af oplysninger til jer som pårørende, skal være kendt af borger og matche hans/hendes ønske for involvering.

- En kontaktperson fra teamet har ansvaret for samarbejdet med dig eller jer som pårørende.
- Det aftales hvordan dette samarbejde skal foregå, hvor ofte der tales sammen og på hvilken måde.
- Der er mulighed for at være med på enkelte teammøder, deltage i konference med neurolog og der kan arrangeres andre møder med fagpersoner eller teamet efter behov.

Besøg

- Som pårørende er I altid velkommen på Østerskoven.
- Nære pårørende må gerne komme og være med til træning – gerne aftalt i forvejen.
- Overnatning kan i udgangspunktet foregå i borgers bolig og skal aftales med teamet.
- Teamet vil gerne samarbejde omkring besøg. Det kan f.eks. være at koordinere besøg, så der tages hensyn til både træning og behovet for hvil.
- Vi har ikke kaffeautomater eller lignende, men der må gerne laves kaffe og the i boligen eller i et af køkkenerne.
- Der er ikke kantinefaciliteter. I er velkommen til at have mad med. Mad kan varmes i borgers lejlighed eller i et af fælleskøkkenerne – dog under hensyntagen til, at køkkenerne også bruges til træning og til spisning for borgerne.
- Da måltider i køkken-alrummene er en del af træningen for flere af borgerne, opfordrer vi til at pårørende ikke sidder med ved spisning eller opholder sig i rummet.
Du/I er velkommen til at spise sammen med borger i dennes bolig.

Howdan bor man på Østerskoven

Vi forsøger at tilbyde den bolig, der passer bedst til de behov, du har på indskrivningstidspunktet.

Det kan være værelse med eget bad og fælles køkken-alrum, der deles med tre andre, du aldersmæssigt og træningsmæssigt kunne have et fællesskab sammen med.

Det kunne også være et større værelse med bad, hvor der kan være flere hjælpemidler og hvor du er tættere på personale. Endelig er der boliger indrettet som træningslejligheder.

Der er flere fællesarealer med køkken og stue eller køkken-alrum med TV.

Der er i princippet mulighed for at flytte bolig undervejs i forløbet, hvis det giver mening ift. træningens målsætning og såfremt der er plads i andre boligtyper.

Uagtet, hvor du kommer til at bo, laves der sociale fællesskaber og spisegrupper på tværs af bygningerne i forhold til, hvad du og øvrige borgere ønsker.

Teams og faggrupper

Ved indskrivningen mødes du af personer fra det team, der primært er omkring dig og dit rehabiliteringsforløb.

- Teamet består af social- og sundhedsassistent, pædagog, fysioterapeut og ergoterapeut, én eller flere af hver faggruppe. Der suppleres med talepædagog, musikerapeut, rehabiliteringspsykolog efter behov. Hertil kan komme underviser eller pædagoger med særlig viden om alternativ og supplerende kommunikation. Du vil i din træning møde fagpersoner uden for dit team.
- Du og teamet aftaler mål, temaer og prioriteringer i træningen.
Der udarbejdes ugeskema og der holdes teammøder, hvor træningen løbende justeres og evalueres. Her opfordres du til at være med, i det omfang du ønsker det. Er du under 18 år eller har værge er der et mere direkte samarbejde mellem forældre/værge og teamet.
- Der er tilknyttet speciallæge i neurologi, der kommer på Østerskoven én dag om ugen.
- Der er nattevagter, der hjælper med lejringer, vendinger, hjælper på toilettet og laver trykstiltsyn – alt efter behov.



Rehabiliteringens fokus og varighed

Østerskoven varetager rehabiliteringen til det niveau, hvor man i kommunalt regi kan varetage den videre træning eller give den støtte og hjælp, der efterfølgende måske er nødvendig.

Længden af opholdet varierer, men de fleste har en varighed på 3 mdr. til et halvt år - nogle op til et år eller mere.

- Der arbejdes efter de mål kommunen sætter for opholdet – mål der justeres i forløbet.
Alle målsætninger handler i udgangspunktet om at opnå den højeste mulige funktionsevne og selvstændighed uagtet, om man kan komme tilbage til egen bolig med eller uden støtte, eller om der midlertidigt eller mere permanent skal en anden boform til.
- Drivkraften i rehabiliteringen er imidlertid de mål, du og dine pårørende anser som det vigtigste, det du gerne vil opnå.
- Vi arbejder helhedsorienteret og derfor med både de synlige og mere skjulte følger efter hjerneskaden.
- I arbejdet mod eget ansvar og selvstændighed kan du opleve, at personalet ikke på samme måde, som du måske er vant til, servicerer. Der ydes i stedet hjælp til selvhjælp.
- Uagtet hvilken funktionsevne du har, modtager du den støtte, pleje og øvrig indsats, der understøtter netop din udvikling.
- Alle hverdagens almindelige gøremål er centrale i rehabiliteringen. Den fysiske og kognitive træning foregår derfor også i daglige aktiviteter som bad, påklædninger, forflytning til toilettet, at lave sin egen morgenmad, at møde op efter et dags- eller ugeskema, at lave aftensmad eller andre praktiske opgaver, handle ind og være deltagende i sociale sammenhænge.

Rehabilitering er således meget andet end træningen i fysioterapien – den ligger i væsentlig grad i de aktiviteter, du får brug for at kunne efter udskrivning.

- Ligesom alle opgaver, som den almindelige hverdag byder på er træning, er holdtræning og selvtræning det også – ganske enkelt fordi nervesystemet har brug for tusindvis af gentagelser for at automatisere bevægelser og handlinger.
Rehabiliteringen lægges hen over dagen og støttes af alle faggrupper, med borgeren ved roret, selvstændig eller støttet.
- Et intensivt rehabiliteringsforløb kræver også hvile, hvorfor der for de fleste vil være indlagte flere pauser og hvil i løbet af dagen mellem aktiviteter. Teamet kan støtte dig i, hvordan du bedst muligt får genopfyldt batterierne mentalt og fysisk og vi opfordre til, at man aktivt tager ansvar for at benytte sig af tid sat af til hvil.
- Den psykiske del af rehabiliteringen tager vare på temaer som håndtering af tab, sorg, det at være i et rehabiliteringsforløb og orienteringen mod fremtiden. Alt efter behovet, kan der gives individuelle forløb eller gruppeforløb og pårørende kan blive inddraget.
- Fokus i træningen kan skifte undervejs i forløbet – eks. fra, at der i starten er mangen træning i fysioterapien til senere, at fokus ligger i at opnå selvstændighed i forskellige situationer, at kompensere på forskellig vis, så man bedre kan klare sig, eller på hvordan man følelsesmæssigt/psykisk ”får sig selv med”.
- Rehabiliteringen ligger fortrinsvis i hverdagene. I weekends er der tid til at lade op til en ny uge, til at få besøg eller tage hjem på weekend. I det omfang det er muligt kan der være træning på hold, nogen selvtræner og nogen kommer op at stå eller bliver lejret, eks. for at dæmpe spasticitet.

Rehabiliteringsforløb og møder med kommunen



Praktiske oplysninger

Adresseændring

Der skiftes almindeligvis ikke folkeregisteradresse ved indskrivning på Østerskoven. Skal det ske, vil det være i samarbejde med den kommunale sagsbehandler.

Forsikringer

Du er dækket at Østerskovens indbo- og ansvarsforsikring og er med i en kollektiv ulykkesforsikring. Såfremt du har en ansvarsforsikring og en heltids-ulykkesforsikring, anbefaler vi at du bibeholder disse.

Værdiboks og nøgle

Du får udleveret nøgle til din dør.

I boligen er der værdiboks, så penge og andre værdigenstande kan låses inde.

Vi henstiller til, at du kun i begrænset omfang medbringer genstande af værdi eks. smykker.

Indretning og hjælpemidler

- Boligen er møbleret, også med TV, billeder, lamper og planter i vindueskarmen.
- Der er WIFI i alle boliger og fællesarealer.
- Der er plejeseng og garderober med bøjler i boligen.
- Der er rullemadras, dyner, puder, sengetøj og håndklæder.
- Du må gerne have din egen kendte dyne og hovedpude med – forsynet med dit navn.
- Der stilles hjælpemidler til rådighed, herunder loftlift og andre hjælpemidler til forflytning. Badeværelset indrettes efter dine behov med greb osv.

- I en del af boligerne er der foruden tørrestativ også vaskemaskine og tørretumbler.
- Alternativt får du hjælp til at vaske tøj i vores ”vaskeri”.
- Bleer, uridomer, sengestykker, kolbe, bækken foruden grej i forbindelse med sondeernæring sørger Østerskoven for.
- Glidelagner, vendesystemer, packs, puder og andet til lejrning findes ligeledes på Østerskoven.
- Der er forskellige typer af kald, så dine behov kan dækkes.

Hvad skal medbringes

- Shampoo, deodorant, tandbørste, tandpasta, make-up og andet du almindeligvis anvender på badeværelset. Også gerne dit eget termometer.
- Tøj – gerne noget, der tåler hyppig vask og at der bliver trukket i det.
- Fine uldne bluser og finere tøj kan være problematisk i forhold til vask, hvis man ikke selv kan klare denne opgave.
- Mobiltelefon, computer, I-pad – hvad man nu plejer at bruge i sin hverdag.
- Personlige billeder, personlige ting, der giver glæde eks. en vase, hvis du modtager blomster og enkelte pyntegenstande.
- Ved indskrivning udfyldes der en inventarliste – både med de medbragte genstande af værdi ift. et evt. forsikringsspørgsmål, men også øvrige ting der er medbragt, så der er en liste at pakke efter ved afrejse.
- Kæledyr kan ikke ”bo” på Østerskoven, men må gerne komme på besøg.

Egenbetaling

Der er udgifter i forbindelse med opholdet ift betaling for kost, vaske- og rengøringsartikler samt TV-pakker. Beløbene fremgår af vedlagte takstblad og bliver opkrævet månedsvis via faktura. Det anbefales at du tilmelder betalingen PBS.

Får du for nuværende din ernæring via sonde, opkræves du ikke for kost, men betaler direkte for sondeernæringsproduktet, med det tilskud, der gives via dit CPR-nr.

Er du under 18 år gælder almindeligvis et regelsæt, der gør, at Østerskoven udbetaler lommepenge, betaler kost og en del andre udgifter, svarende til, at du for øjeblikket ikke er hjemmeboende. Derfor kan kommunen modregne familieydelsen.

Kost – kostkasse

- Beløbet for kost går i ”Kostkassen”, hvoraf al forplejning betales. Du betaler således for de hovedmåltider du deltager i med fastsatte beløb for morgenmad, frokost og aftensmad og dækker herudover også mellemmåltider. Priserne fremgår af takstbladet.
- Er du hjemme i weekends eller melder fra et måltid, får du den efterfølgende måned penge retur via NemKonto.
- For at få kostpenge retur, skal framelding ske to døgn i forvejen.
- Maden laves dels i hovedkøkkenet, dels i afdelingerne. Madlavning er for mange en del af træningen i træningskøkkenerne eller i lejligheden. På samme vis kan indkøb være en træning i en periode.

- Du kan vælge at være uden for ”Kostkassen” og selv stå for udgifterne ved indkøb/madlavning. Dette aftales med personalet og vil typisk være et led i selvstændighedstræningen omkring madlavning og indkøb.
- Er man ikke en del af kostkassen, betales et beløb, der dækker de basisvarer, man har adgang til i køkkenet, foruden forplejning ifm. sociale aktiviteter og pårørendes besøg (basisforplejning).



Praktiserende læge og samarbejde med sygehusafdelinger m.m.

- Når der ikke sker adresseflytning, beholder du din egen praktiserende læge. Hvis du ikke kan tilses af din læge grundet afstand, kan assistenten i teamet foranledige, at en stedlig læge varetager de lægefaglige opgaver, der kan komme hen over forløbet.
- Assistenten kan med din tilladelse rette henvendelse til og følge op på aftaler og undersøgelser hos læge, tandlæge og sygehusafdelinger – eller støtte, at du selv gør det. Det aftales, hvordan indkaldelser leveret i E-Boks håndteres.
- Assistenten bestiller patienttransport eller lærer dig selv at gøre det.

- Det aftales med dig og pårørende, om personale evt. ledsager til læge, sygehus eller tandlæge.

Medicin

- Da medicin er egen udgift, kan assistenten være behjælpelig med, at der oprettes konto på Hobro Apotek til månedlig betaling.
- Medicin opbevares typisk i starten af opholdet i aflåst medicindepot og doseres af assistent. Hvis eller når det giver mening, håndterer du selv medicin eller lærer at dosere og tage den.
- Aftale om, hvordan medicin konkret håndteres, nedskrives, underskrives og journaliseres.



Post og økonomi

- Det aftales med dig og evt. pårørende, hvordan post i E-Boks håndteres og hvilken støtte der ønskes til håndtering af økonomi og netbank.
- Begge dele kan være noget, der giver mening at afprøve/genindlære i rehabiliteringen eller det kan være temaer pårørende, forældre eller værge tager sig af.
- Aftale om, hvordan økonomi håndteres, nedskrives, underskrives og journaliseres.

Transport

- Østerskoven har tre busser, som personale kører.
- Du bliver kørt til aktiviteter, der har med rehabiliteringen at gøre eks. at træne indkøb eller komme til ridedfysioterapi.

- Til undersøgelser og opfølgninger på sygehus anvendes sygehustransport, der kan bestilles af personalet.
- Du kan ikke blive kørt eks. i biografen mod betaling
- Vi kan være behjælpelig med at søge Flex-Handicap Kørsel til privat kørsel eks. hjem på weekend eller til tandlæge. Betingelserne for ordningen er, at du anvender ganghjælpemiddel eller kørestol, og at det er af længerevarende/varig karakter.
- Et tema i rehabiliteringen mod selvstændighed kan være trafiksikkerhed gående, på cykel eller på el-scooter, så du kan komme rundt i nærområdet. Ligeledes kan bus og tog afprøves/trænes.