



**Välkommen till Vallgården**

**Fotografer:**

Jessica Svärd, omslag

Hanna Maxstad, sidorna 4, 7 och 9

# Välkommen till Vallgården

**På Vallgården ska du kunna leva ett så aktivt liv som möjligt. Insatserna du får här är flexibla och är utformade så att du får stöd och möjlighet att utveckla din förmåga att göra saker självständigt. Personalen strävar efter att du ska känna dig trygg med den omvårdnad och omsorg som du får.**

Vallgården ligger i Valla, ett samhälle 1 mil nordost om Katrineholm. Det finns 22 lägenheter fördelade på tre avdelningar.

Lägenheterna på Vallgården har två rum. Här finns både vårdboende och demensboende. Här arbetar enhetschef, undersköterskor, vårdbiträden, sjuksköterskor, vaktmästare och aktivitetshandledare. Till verksamheten finns även läkare och paramedicinsk personal knutna.

På boendet finns fritt wifi i allmänna utrymmen.

## Tystnadsplikt

Alla som arbetar inom vård och omsorg har tystnadsplikt. Det innebär att personal inte får föra vidare några personliga uppgifter om dig om du inte gett ditt samtycke till detta.

## Kontaktpersonal

Du får en kontaktpersonal som har ett särskilt ansvar att ta tillvara dina behov och önskemål. Vänd dig i första hand till din kontaktpersonal om du vill prata om ditt boende eller om vår service. Kontaktpersonalen kan också fungera som en länk mellan dig och dina anhöriga.

## **Ditt stöd och dina insatser**

Du, dina anhöriga och din kontaktpersonal gör en personlig plan för dina insatser och stöd utifrån dina behov och önskemål. Din plan beskriver hur din omvårdnad ska fungera och vilka vårdinsatser som behövs. Uppföljningar av hur ditt stöd fungerar sker regelbundet.



## **Levnadsberättelse**

I samband med att du flyttar in får du gärna fylla i en levnadsberättelse där du kan berätta vad du gjort tidigare och hur du vill ha det. Det är en god hjälp för personalen i det dagliga arbetet på avdelningen.

## **Kontrakt**

När du flyttar in hos oss skriver du på ett hyreskontrakt för din lägenhet. Hyresvärd är KFAB. Normal uppsägningstid för lägenheterna är en månad. Hyresgästen eller anhöriga har ansvar för att flyttstäda med fönsterputs, rengöring av badrum och bortforslande av sopor. Prata med personal eller enhetschef om du har frågor.

## **Hyra och avgifter**

Du betalar en fast månadshyra för din lägenhet. På hyreskontraktet kan du se hur mycket din lägenhet kostar. I hyran ingår kostnaden för vatten- och elförbrukning. Du betalar även en avgift för kost och omvårdnad. Hur stor avgift du betalar för omvårdnad är beräknat på din inkomst. Katrineholms kommun tillämpar maxtaxa, det innebär att avgiften aldrig kan överstiga en viss nivå. Kontakta förvaltningens avgiftshandläggare om du har frågor om din avgift.

Du behöver inte betala TV-licens. Den är gemensam för hela boendet. Om du vill ha morgontidning eller telefon så ordnar du med detta själv eller med hjälp av anhöriga.

## **Bostadstillägg**

Du kan söka bostadstillägg hos Pensionsmyndigheten. Om du har dubbla hyreskostnader under inflyttningen kan du ansöka om reducerad omvårdnadsavgift hos vård- och omsorgsförvaltningen.

## **Hemförsäkring**

Det är viktigt att du har en hemförsäkring som gäller din lägenhet. Se till att du tecknar en sådan innan du flyttar in.

## Om lägenheten

Lägenheterna hyrs ut med säng, madrass och centraldammsugare. I övrigt är de omöblerade. I varje lägenhet finns det ett pentry med kyl, frysfack, spisplattor och diskho. Du får själv ta med de möbler, tavlor, lampor, böcker, TV och andra saker du vill ha i din lägenhet. Tänk på att inte möblera för trångt. Det är viktigt att det finns utrymme om du behöver rullstol eller rollator. Antenn- och kontaktuttag för TV och telefon finns i lägenheten.

## Detta ska du ta med till lägenheten

- Egna möbler och lampor, säng finns
- Två täcken, två kuddar, sängkläder
- Överkast, filt
- Handdukar
- Duschdraperi
- Diskborste, diskpropp, sopkorg, toalettborste
- Köksutrustning, porslin, blomvas
- Hygienartiklar, febertermometer, nagelvårdsset
- Mediciner, hjälpmedel exempelvis rollator, rullstol
- Högkostnadskort, patientbricka, eventuellt färdtjänstbevis
- Dammtrasa, städhink, mopp, mopphink med urvridare
- Diskmedel, toarent, rengöringsmedel, tvättmedel, eventuellt sköljmedel.

## Tvätt

Personalen tvättar dina kläder om de inte kräver handtvätt eller kemtvätt. Alla textilier/kläder ska märkas med namn.

## Städning

Personalen städar din lägenhet. Du får gärna hjälpa till själv så mycket du orkar och kan. Storstädning och fönsterputs ordnas med hjälp av anhöriga. Anlitar du ett företag för detta betalar du själv kostnaden.

## Förbrukningsmaterial

Du eller dina anhöriga sköter inköp av förbrukningsmaterial. Artiklar som toalettpapper, hushållspapper, tvättlappar, hygienartiklar som tvål, schampo, tandkräm och hudkräm, glödlampor och rengöringsmedel kan beställas med hjälp av personalen. Du faktureras för de artiklar du beställer.



## Måltider

På Vallgården är maten viktig. Vi serverar frukost, lunch, middag och två mellanmål varje dag. Kvällsfika finns om du önskar. Måltiderna ingår i kostavgiften. Om du vill bjuda besökare på mat eller fika får du använda ditt eget kök och porslin. Du kan be personalen att beställa mat i köket, senast klockan 12 dagen före besöket. Dina anhöriga får gärna hjälpa till att plocka undan disken efteråt.

## Pengar

Berätta för personalen om det är någon annan som sköter din ekonomi. Behöver du hjälp att hantera en mindre summa kontanter kan din kontaktpersonal hjälpa dig med detta. Då skriver du och personalen en överenskommelse om kontanta medel. Alla transaktioner redovisas då enligt särskilda rutiner.

Du bör ha en mindre summa pengar tillgängliga i lägenheten för att täcka läkarbesök eller andra liknande utgifter.

## **Larm**

Du får ett trygghetslarm på boendet om du behöver det. Det finns som halsband eller klocka och fungerar inomhus på Vallgården. Larm som du har sedan tidigare lämnar du tillbaka.

## **Läkarvård**

En läkare från Vår Vårdcentral kommer regelbundet till Vallgården. Om du behöver uppsöka en annan läkare ska i första hand en anhörig följa med dig. Personal från boendet följer med dig vid planerade läkarbesök om ingen anhörig kan. Du betalar din läkarvård själv.

## **Sjuksköterska**

Sjuksköterska finns dagtid på Vallgården. Övrig tid kontaktar personalen sjuksköterska om du får akuta besvär.

## **Arbetsterapeut och fysioterapeut**

Du kan få hjälp av arbetsterapeut och fysioterapeut för att bedöma ditt behov av rehabilitering. De kan ge dig behandling och se till att du har de hjälpmedel du behöver.

## **Apodos**

Du rekommenderas att använda Apodos för dina mediciner. Apodos är medicin som kommer färdigdelad av apoteket. Detta gör hanteringen av mediciner säkrare. Har du Apodos betalar du medicinen via faktura varje månad.



## Tandvård

Du som bor i särskilt boende har rätt till subventionerad tandvård samt kostnadsfri munvårdsbedömning varje år. Prata med din kontaktpersonal eller sjuksköterska om du vill ha kontakt med tandläkare.

## Fotvård och hårvård

På Vallgården kan du få fotvård och hårvård. Du betalar själv när du använder tjänsten.



## Aktiviteter på boendet

På Vallgården ordnas två aktiviteter varje vardag och en aktivitet på helgen. Dit är alla boende varmt välkomna. Det ordnas även underhållning av olika slag och andra festligheter.

Sociala nätverket består av en grupp frivilliga som kommer till Vallgården varje vecka. De håller en aktivitet per vecka och hjälper till vid kulturevenemang.

## Förbygga risker

Många äldre ramlar av olika anledningar. Detta kan i värsta fall leda till benbrott och onödigt lidande. För att minska risken för fall kan du tänka på att:

- använda halkskydd under mattor
- fästa lösa sladdar till telefon eller lampor
- ha bra belysning och nattlampa vid sängen
- du har det du behöver inom nära räckhåll
- möblera på lämpligt sätt
- använda en stadig stol att sitta på vid på- och avklädning
- använda långt skohorn
- använda stadiga skor eller tofflor med bakkappa och halkfria sulor
- undvika att gå i strumplästen, använd istället "antihalksockor"
- undvika att ha kläder som kan göra att du snubblar
- ha rätt glasögon vid rätt tillfälle.

Om ditt hälsotillstånd ändras kan det vara nödvändigt att möblera om i din lägenhet och ta bort mattor för att minska fallrisken. Har du lätt att falla kan du använda så kallade höftskyddsbyxor för att undvika höftledsfrakturer. Kontakta sjuksköterskan om du vill veta mer om detta.

## Senior Alert

Alla som bor på Vallgården registreras i IT-systemet Senior Alert. Systemet är till för att förbygga risker i vården, förbättra omvårdnaden och för att öka säkerheten för dig. Kontakta din sjuksköterska om du inte vill registreras i Senior Alert.

## Anhöriga och besök

Vallgården är ett självständigt boende, vilket betyder att du har samma tillgång till vanor och umgänge som tidigare. Anhöriga och närstående ska känna sig som hemma på boendet.

## Synpunkter

Har du synpunkter eller klagomål på verksamheten ska du i första hand vända dig till din kontaktpersonal eller till enhetschefen.

Skriftliga synpunkter kan lämnas:

via e-tjänst på <https://e.katrineholm.se/synpunkt>,

via e-post till [vard.omsorg@katrineholm.se](mailto:vard.omsorg@katrineholm.se) eller

via en särskild blankett som finns på boendet.

## Vill du veta mer?

Vård och omsorg direkt telefon: 0150-48 80 30.

Telefontid måndag-fredag klockan 9-12 och 13-16.

Det finns även information på kommunens

webbplats: [www.katrineholm.se/aldre](http://www.katrineholm.se/aldre)

## Aktuella telefonnummer

Enhetschef ..... 0150-48 88 90

Sjuksköterska ..... 0150-48 88 91

Blåklinten ..... 0150-48 88 92

Vallmon ..... 0150-48 88 94

Prästkragen ..... 0150-48 88 96

## Din kontaktpersonal är

.....

## Följ oss på Facebook



<https://www.facebook.com/vallgardensaldreboende/>

Människor med särskilda behov och deras anhöriga är trygga och har förutsättningar att leva som aktiva och självständiga samhällsmedborgare.

Vård- och omsorgsförvaltningens verksamhetsidé

### **Vård- och omsorgsförvaltningen**

**Besöksadress:** Upplandsgatan 2

**Postadress:** Vård- och omsorgsförvaltningen  
Katrineholms kommun, 641 80 Katrineholm,

**Telefon** 0150-570 00 (vardagar 8–17)

[www.katrineholm.se](http://www.katrineholm.se)

Reviderad 2020-09-14