



# Velkommen til Frydenholm

**Et alment boligbyggeri med plejeboligstatus**



RUDERSDAL  
KOMMUNE

# INDHOLDSFORTEGNELSE

Velkommen	side 3
Visioner for Frydenholm	side 4
Om Frydenholm	side 5
Dagligdagen	side 7
Fysisk træning	side 8
Kultur og fritidstilbud	side 8
Gudstjeneste	side 9
Praktiske oplysninger	side 10
Servicepakken	side 12
Personlig omsorg og pleje	side 13
Samarbejde	side 14
Husregler	side 15
Besøg	side 16
Telefonliste	side 17

## **VELKOMMEN**

Vi vil gerne byde dig og din familie velkommen til Frydenholm.  
Vi håber, at du vil falde godt til i dit nye hjem.

Vi håber, at dette materiale kan være med til at svare på nogle af de spørgsmål, der kan være i forbindelse med indflytningen. Du er også meget velkommen til at kontakte personalet for yderligere information.

**Signe Lillegaard Haldgran**  
**Centerchef**



## VISIONER FOR FRYDENHOLM

**På Frydenholm skaber vi sammen - og på tværs af faggrupper - det gode hverdagsliv for beboere og dagcentergæster.**

Frydenholm er et hjem, hvor beboerne, deres familie, venner og det omkringliggende miljø har lyst til at være aktivt deltagende, og hvor ledelse og personale inviterer til gensidig dialog og samarbejde.

På Frydenholm yder et fagligt kompetent personale en professionel omsorg, der omfatter tværfaglig vurdering, handling og evaluering. Målet er at skabe tryghed og understøtte den enkelte beboers muligheder og kompetencer.

Frydenholm er samtidig et læringsmiljø med et højt fagligt niveau, hvor elever og studerende prægnes til at være aktivt deltagende i egen læring – i tæt samarbejde med Frydenholms vejledere og øvrige personale.

## LIDT OM FRYDENHOLM

Frydenholm blev indviet i 2016 og består af 59 lejligheder fordelt på 3 etager. På matriklen er også to dagcentre og et skærmet botilbud.

I "Den gamle villa" finder du administrationen, hvor sekretærerne og centerchefen har deres kontorer.

Frydenholm er alment boligbyggeri med plejeboligstatus.

- Din lejlighed med tilhørende fællesarealer er beliggende i et boligbyggeri, der administreres af "Boligkontoret Danmark". Hvert år afholdes generalforsamling med gennemgang af regnskab og budget og huslejefastsættelse.
- Du kan male, tapetsere og indrette dig, som du vil. Samtidig skal du selv sørge for at vedligeholde lejligheden, skifte pærer, hænge billeder op osv.
- Der er ansat personale, som yder samme pleje og omsorg som på ethvert plejehjem i Rudersdal Kommune.

## **FÆLLESAREALER**

I fællesskab med de andre beboere er du lejer af fællesrummene. Det betyder, at det er jeres fælles bohaveder forefindes her og, at det er indeholdt i huslejen at vedligeholde og nyanskaffe dette.

I beslutter i fællesskab og i samarbejde med personalet, hvilken mad der skal laves og hvilke aktiviteter der skal foregå, inden for den gældende økonomiske ramme.



## DAGLIGDAGEN

Du bestemmer selv, hvordan din dagligdag skal forløbe, hvilke aktiviteter du ønsker at deltage i, hvornår du vil være i fællesskabet og hvornår, du vil være i din private bolig.

Her viser vi de tidspunkter, der er i den fælles overordnede ramme, som afdelingerne dog kan afvige fra:

Kl. 7.30 – ca.10.00	Morgenmad nybagt brød, juice, mælkeprodukter, havregrød etc.
Kl. 9.00 -12.00	Aktiviteter og motionstilbud
Kl. 12.30-13.30	Frokost
Kl. 14.30	Kaffe/the med tilbehør
Kl. 18.00	Middagsmad
Kl. 19.30	Kaffe/the

Der er mulighed for at købe vin, øl og sodavand.

Der er tilsyn natten igennem efter behov og ønske.

## **FYSISK AKTIVITET ER VIGTIG**

På Frydenholm er ansat en fysioterapeut og en ergoterapeut.

Vi tilbyder forskellige former for træning og fysiske aktiviteter, eksempelvis holdtræning, gåture, cykelture og individuel træning efter en terapeutisk vurdering.

I træningsenheden har vi en del motionsredskaber. Du, din familie og venner må meget gerne træne sammen her, udenfor træningsenhedens åbningstider.

Frydenholm har en dobbeltcykel med hjælpemotor, så du sammen med en medarbejder eller din familie kan komme ud og cykle i de smukke omgivelser. Din familie og venner er også velkomne til at låne cyklen, I kan få vejledning i brugen af personalet.

## **HVERDAGSAKTIVITETER**

Vi synes det er vigtigt, at alle kan være aktive i eget liv og gøre brug af sine ressourcer. En måde til det er at deltage i aktiviteter og hverdagens praktiske gøremål. At deltage i aktiviteter kan give dagen struktur, indhold og kan højne oplevelsen af livskvalitet.

På hverdage er der tilbud om fysisk træning, socialt samvær og kulturelle tilbud. Disse tiltag fremgår af aktivitets-kalenderen, som hænger i afdelingerne.

I weekenden er der færre medarbejdere på arbejde, og det betyder bl.a., at der ikke er samme udbud af aktiviteter og ture ud af huset. I stedet prioriterer vi det sociale samvær højt.





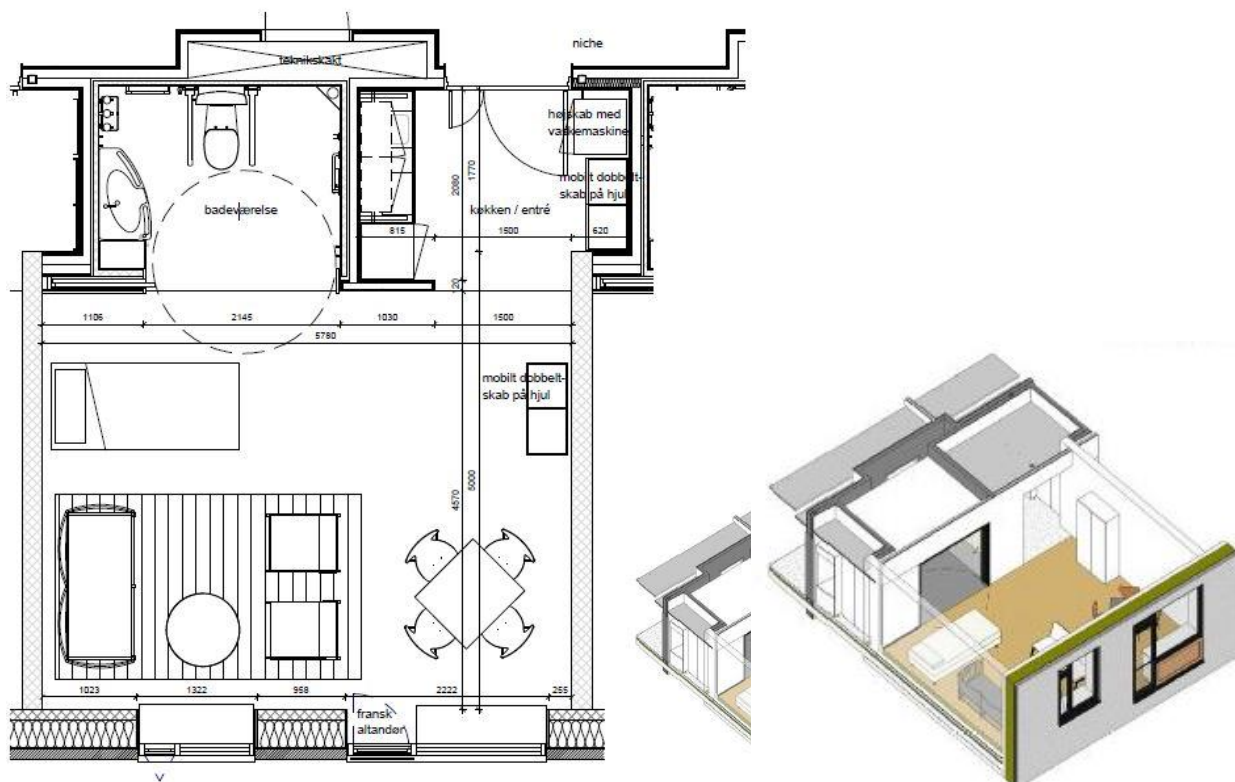
## **GUDSTJENESTE**

Hver måned har vi Gudstjeneste i fællessalen, ved en af præsterne fra Ny Holte Kirke.

Du kan, efter aftale, få besøg af præsten. Personalet kan være dig behjælpelig for en aftale.

Ny Holte Kirke har en kirkebil, som efter direkte aftale med kirken kan bestilles til transport til og fra kirke om søndagen. Det bedes bemærket, at man skal selv kunne komme ind og ud af kirkebilen. Personale har ikke mulighed for at ledsage til kirke.

## PRAKTISKE OPLYSNINGER



**MØBLER I DIN LEJLIGHED.** Du flytter ind med dit eget indbo, lamper, gardiner og vaskbare dyner og puder. Når du indretter din lejlighed skal du være opmærksom på, at medarbejderne skal kunne få plads til at hjælpe dig, så møblerne må ikke stå for tæt.

Hvis du har små løse tæpper, skal der være skridsikkert underlag, så hverken du eller medarbejderne falder. Hvis vi skal bruge hjælpemidler i din pleje, kan det af arbejdsmæssige hensyn blive nødvendigt at fjerne gulvtæpper. I det tilfælde taler vi sammen om det.

**TEKNOLOGI.** Alle lejligheder er forsynet med **smartgulve**, der er tilkøbt kaldeanlægget, og dermed bliver en udvidelse af din mulighed for at tilkalde medarbejderne. F.eks. kan smartgulvet registrere hvis du falder, og det giver mulighed for, at medarbejderne straks kan komme dig til hjælp. Den enkelte beboer eller værgemagt skal selvfølgelig give tilladelse til tilkobling af denne teknologi.

**NØDKALD:** Ved behov tilbydes et nødkald, som enten sidder på håndledet eller om halsen. Dette kan anvendes ved behov for personalets assistance.

**DEMENSSSLYNGE.** Rundt om bygningen er nedgravet en føler, der sender impuls til medarbejdernes kaldeanlæg, hvis en beboer bevæger sig uden for området. Det giver medarbejderne mulighed for hurtigt at tilbyde hjælp til ledsagelse uden for området. Når man har det udleverede nødkald på sig, er denne funktion automatisk aktiv.

**NØGLER.** Vi har elektronisk nøglesystem, og du kan få udleveret op til tre nøglebrikker, der giver adgang til din lejlighed. I din lejlighed findes et værdiskab der er aflåst. En afgrænset gruppe af medarbejdere har adgang til værdiskabet.

Nøglebrikkerne er personlige og der betales et depositum (kr. 150,00 pr. stk.) Ved indflytning betales depositum over servicepakken, ligesom tilkøb af ekstra nøgler.

**BANK.** Personalet kan af sikkerhedsmæssige årsager ikke være behjælpelig med hjælp til økonomi, opbevaring af kontanter, bankkort m.v.

**LÅN AF LOKALER.** Vil du holde en fest eller sammenkomst hvor din lejlighed ikke er stor nok, kan du efter aftale bruge køkkenet i fællesarealerne, hvor der forefindes service til 30 personer - eller reservere fællessalen ved kontakt til administrationen, dog frasat månederne juli og december.

Duge kan lejes mod et mindre beløb, administrationen kan være behjælpelig med at bestille duge hos ekstern vaskerileverandør.

**TELEFON.** Du skal selv sørge for at bestille flytning af telefon hos telefonselskabet. Du skal betale sædvanligt telefonabonnement.

**TV, RADIO & INTERNET.** Du er tilmeldt grundpakken hos YouSee, og der kan tilkøbes flere kanaler ved at kontakte udbyderen selv. Du skal huske at betale licens, hvis du ikke er dækket af en hjemmeboende ægtefælles licens. Der er fællesantenne, som du betaler automatisk via din husleje. Radio og TV findes desuden på fællesarealerne.

Der forefindes trådløs internet-adgang på Frydenholm via borgernet. Hvis du ønsker en hurtigere forbindelse, skal du selv købe ydelsen hos en udbyder.

**FORSIKRING.** Kommunen har tegnet en kombineret løsøre- og ansvarsforsikring, som dækker plejetilbuddene. Forsikringen dækker privat løsøre med op til 50.000 kr. pr. beboer – hvis der er tale om simpelt tyveri, dog kun

op til 10.000 kr. pr. beboer pr. begivenhed og med 500 kr. i selvrisiko. Herudover skal du selv tegne forsikring.

## **SERVICEPAKKEN**

Servicepakken er den skriftlige aftale du indgår med Rudersdal kommune. Servicepakken omfatter:

- Alle måltider, kaffe/te, mælkeprodukter, juice og saft
- Vask/leje af linned og håndklæder (se afsnit tøj/vask)
- Rengøringsartikler, toiletpapir og vinduespudsning
- Vinduespudsning 2 gange årligt
- 3 elektroniske bolignøgler

Du kan bestille en hel eller en delvis servicepakke. Hvis du gerne vil ændre på din serviceaftale, kan det ske med en måneds varsel.

Hvis du f.eks. skal på ferie eller besøger familie/venner, kan du afbestille dine måltider i de perioder, du ikke er her. Du skal afbestille senest dagen før inden kl. 12 til personalet. Prisen vil blive reguleret via din månedsregning i løbet af de kommende 3 måneder.

**MIDDAGSGÆSTER.** Hvis du gerne vil have middagsgæster (max. 4 gæster pr. borger) skal det kostfaglige personale vide besked senest to hverdage før. Prisen på måltider fremgår af opslag i køkkenet. Bemærk, at tilmeldingen er bindende. Vi forventer, at gæster selv sørger for borddækning, oprydning mv.

**TØJ/VASK.** Servicepakken (standard) indeholder sengetøj, håndklæder m.m. fra eksternt vaskeri. Ønsker du ikke denne aftale, skal du selv sørge for vask af linned og håndklæder.

I din lejlighed er egen vaskemaskine/tørretumbler, hvor personalet kan hjælpe dig med at maskinvaske dit personlige tøj. Det kan være en fordel, at dit tøj kan holde sig pænt ved 40° maskinvaske og tåle at blive tumblet.

Du skal selv sørge for vaske- og evt. skyllemiddel. Af hensyn til maskinens holdbarhed bedes du indkøbe flydende vaskemiddel.

Du skal være opmærksom på, at vi vasker tøjet på dit ansvar. Det er en hjælp, at vaskemærkerne ikke klippes ud af tøjet.

Du og din familie skal selv sørge for evt. rensning af særlige tekstiler, som f.eks. gardiner.

**RENGØRING.** Du får gjort rent i din lejlighed i henhold til Rudersdal Kommunes gældende standard hver anden uge af et privat rengøringsfirma. Badeværelset bliver rengjort en gang ugentligt. Der bliver ikke gjort rent på helligdage, med mindre der er mere end tre samlede helligdage.

Rengøringsartikler og toiletpapir betales via Servicepakken.

Der bliver pudset vinduer 2 gange om året. Det betales også over Servicepakken.

**FRISØR.** Ud over byens frisører, er der mulighed for at benytte den frisør, der kommer på Frydenholm. Personalet er gerne behjælpelig med at bestille tid. Betaling skal ske kontant eller med Mobilepay direkte til frisøren.

**FODTERAPEUT.** Du kan benytte din egen fodterapeut eller en af dem, der kommer på Frydenholm. Personalet er gerne behjælpelig med at bestille tid. Betaling skal ske kontant eller med Mobilepay direkte til fodterapeuten.

**LÆGE.** Du kan beholde din egen læge, hvis du allerede bor i Rudersdal kommune.

**TANDLÆGE.** Du kan beholde din sædvanlige tandlæge. Bemærk, du selv skal sørge for transport til og fra. Personalet kan ikke ledsage dig.

**OMSORGSTANDPLEJEN.** Hvis du er ude af stand til at benytte din sædvanlige tandlæge, har du mulighed for at tilmelde dig omsorgstandplejen. Prisen for tandlægebistand fastsættes af Rudersdal Kommune. Tandlæge/tandplejer kommer på Frydenholm én gang i kvartalet.

Vi gør opmærksom på, at omsorgstandlægen ikke kan tilbyde samme serviceniveau og samme ydelser, som din sædvanlige tandlæge kan. Derfor anbefaler vi, at du beholder din egen tandlæge, hvis du har mulighed for det.

**MEDICIN.** Hvis du har brug for det, kan personalet dosere og udlevere medicin til dig, samt bestille medicin hjem for dig. Hvis du vælger at personalet skal gøre dette, vil der på din regning blive indkøbt doseringsæsker til 14 dage. Dit medicinkort / helbredskort gælder stadig, efter du er

flyttet på Frydenholm. Vi samarbejder med nærmeste apotek, som mod et gebyr leverer medicin til Frydenholm.

**LOKAL KIOSK.** På Frydenholm har vi en lille kiosk, hvor beboerne kan indkøbe snacks og små dagligdags fornødenheder.

Afregningen foretages primært via servicepakken, så indkøbene kan medtages på kredit. Det er selvfølgelig også muligt at betale kontant. Kiosken befinder sig i villaens stueetage og er åben på anmodning.

**HJÆLPEMIDLER.** Vores ergo- og fysioterapeut vurderer dit behov for hjælpemidler, ligesom de står for udlevering og reparation. Hvis du allerede har hjælpemidler, som f.eks. kørestol, rollator o.lign., skal du tage det med på Frydenholm.

Kørestole er personlige hjælpemidler, hvorfor der kan forekomme egenbetaling på reparationer. F.eks. skal du selv betale den første årlige udskiftning af dæk og slanger.

**KØRSEL.** Hvis du er ude af stand til at tage bus eller tog, er kørsel til egen læge og til speciallæge gratis. Du skal benytte TaxaNord, bede lægen om at stemple din taxaregning, og derefter sende den til Borgerservice, som sørger for refusion. Nærmere information kan findes på [www.rudersdal.dk](http://www.rudersdal.dk). Kørsel til tandlæge, familiebesøg og lignende skal du selv betale.

## **HUSREGLER**

**BRANDFARE.** Af hensyn til brandfare vil vi bede om, at du ikke bruger levende lys i din lejlighed.

For din og de andre beboeres sikkerhed beder vi om, at du ikke ryger i sengen. Vi ved, at det er meget svært for nogle at overholde, og i så fald vil vi tale med dig om det og ved behov inddrage din familie for særlige sikkerhedsforanstaltninger.

**RYGEPOLITIK.** Frydenholm er omfattet af gældende lov vedrørende rygning. Derfor må du og din familie kun ryge i din lejlighed eller udendørs. Der må ikke være personale til stede, mens du ryger, og der skal luftes ud i mindst 10 minutter inden personalet må opholde sig, hvor der har været røget.

**HUSDYR.** På Frydenholm er dyr meget velkomne på besøg, hvis det er venlige og renlige dyr. Vi henstiller til at man respekterer, hvis andre beboere ikke ønsker dem i fællesarealerne. Hvis du ønsker at medbringe et dyr ved indflytning, skal du være i stand til selv at tage vare på det og passe det.

## **DEN SIDSTE TID**

På Frydenholm har vi fokus på, at vore beboere får en værdig død. Når livets afslutning nærmer sig, eller når du har behovet, vil vi meget gerne sammen med dig og din familie drøfte hvilke ønsker, du har hertil.

Som familie er man altid velkommen til at være til stede som man ønsker. Giv blot kontaktpersonen besked, om der ønskes ekstra seng. I Rudersdal kommune har vi også mulighed for at gøre brug af vågetjenesten. De stiller sig til rådighed ved at være tilstede i den nære kontakt i de tidsrum, hvor det kan være svært for familie at være det, eller hvis familien har brug for et hvil.

Personalet og din læge vil være til rådighed ved behov for samtaler og spørgsmål til forløbet. Bliver der brug for smertestillende eller anden lindrende behandling, sker det i samarbejde med dig, din familie og lægen.

## **SAMARBEJDE**

**INDFLYTNINGSSAMTALE.** For at vi hurtigt kan lære hinanden at kende og afstemme gensidige forventninger, vil gruppekoordinatoren og din kontaktperson invitere dig og din familie til en samtale inden for den første måned du bor her.

**FAMILIEKONTAKTPERSON.** Det er en god idé, hvis der er en i din familie, der vil stå for den primære kontakt til os og være den, der informerer resten af din familie i overensstemmelse med dine ønsker for samarbejdet.

Det er også vigtigt for os at vide, hvem der hjælper dig med indkøb, håndtering af post, evt. administration af penge m.m., så vi véd, hvem vi skal henvende os til om nødvendigt.

**MEDARBEJDER-KONTAKTPERSON.** Der er tilknyttet en afdelingsleder, en gruppekoordinator og et personaleteam på den afdeling, du bor. En fra personaleteamet bliver din faste kontaktperson og vil være den, som overvejende kender til og varetager pleje- og omsorgsopgaverne hos og sammen med dig.

Kontaktpersonen kan blive ændret alt efter dit pleje- og omsorgsbehov og det pågældende personales kompetencer.

## **BESØG**

Din familie og venner er velkomne på Frydenholm når det passer dig, og naturligvis er de også velkomne til at deltage i dagens aktiviteter og øvrige fælles arrangementer.

Familier og andre besøgende er velkomne til at forsyne sig med te og kaffe, kage kan tilkøbes. Priser fremgår af oversigt på køkkenbordet, hvor der også er en "pengekasse".

På Frydenholm hjælper vi alle til i det omfang, vi hver formår – og vi tænker det er naturligt, at du og din familie er behjælpelige og deltager i f.eks. borddækning, kaffebrygning og oprydning. Også for at personalet kan bruge deres ressourcer mest muligt hos beboerne.



# Telefonliste

Frydenholms hovednummer: **46 11 22 30**

E-mail administrationen: [frydenholm@rudersdal.dk](mailto:frydenholm@rudersdal.dk)

Centerchef Signe Lillegaard Haldgran 46 11 22 31

E-mail: [sigha@rudersdal.dk](mailto:sigha@rudersdal.dk)

Souschef, Tina Kelbæk 46 11 22 51

E-mail: [tek@rudersdal.dk](mailto:tek@rudersdal.dk)

Plejeafdeling stuen: 46 11 22 40

Plejeafdeling 1. sal 46 11 22 50

Plejeafdeling 2. sal 46 11 22 70

Pedeller 46 11 22 95/96

Boligkontoret Danmark 39 25 10 00

Borgerservice 46 11 00 00

Se også vore hjemmesider:

[www.frydenholm.rudersdal.dk](http://www.frydenholm.rudersdal.dk)

[www.rudersdal.dk/aeblehaven](http://www.rudersdal.dk/aeblehaven)



RUDERSDAL  
KOMMUNE

**Plejecenter Frydenholm**

Kongevejen 427 | 2840 Holte  
[www.rudersdal.dk](http://www.rudersdal.dk)

15. januar 2024



RUDERSDAL  
KOMMUNE