



Velkommen til Frydenholm

Et alment boligbyggeri med plejeboligstatus



**RUDERSDAL
KOMMUNE**

INDHOLDSFORTEGNELSE

Velkommen	3
Telefontider	6
Dagligdagen	7
Pleje og omsorg	7
Måltider	8
Hverdagsaktiviteter	9
Gudstjeneste	9
Fysisk aktivitet	9
Den sidste tid	10
Praktiske oplysninger	11
Møbler i din lejlighed	11
Teknologi	11
Nødkald	12
Demensslynge	12
Nøgler	12
Økonomi	12
Lån af lokaler	12
TV og internet	13
Forsikring	13
Sundhed og behandling	14
Praktiske tilbud og service	15
Servicepakken	16
Husregler	18
Samarbejde	19
Indflytningssamtale	19
Familielkontaktperson	19
Medarbejderkontaktperson	19
Pårørendevejleder	19
Besøg	20
Telefonliste	21

Velkommen

Vi byder dig og din familie hjerteligt velkommen til Frydenholm.

Vi håber, at du vil falde godt til i dit nye hjem, og at du hurtigt vil føle dig tryk og godt tilpas.

Dette materiale er lavet for at give svar på nogle af de spørgsmål, der kan opstå i forbindelse med indflytningen. Du er altid velkommen til at kontakte personalet, hvis du ønsker yderligere information eller har brug for vejledning.

Signe Lillegaard Haldgran

Centerchef



Visioner for Frydenholm

På Frydenholm arbejder vi sammen – og på tværs af faggrupper – for at skabe det gode hverdagsliv for beboere og dagcentergæster.

Frydenholm er et hjem, hvor beboere, deres familie, venner og omgivelser inviteres til at deltage aktivt. Ledelse og personale lægger vægt på dialog og samarbejde, så alle føler sig hørt og inkluderet.

Personalet yder professionel omsorg med tværfaglig vurdering, handling og evaluering. Målet er at skabe tryghed og samtidig støtte den enkelte beboers muligheder og kompetencer.

Frydenholm er også et læringsmiljø med højt fagligt niveau, hvor elever og studerende opfordres til at være aktive i deres egen læring – altid i tæt samarbejde med Frydenholms vejledere og øvrige personale.

Lidt om Frydenholm

Frydenholm blev indviet i 2016 og består af 59 lejligheder fordelt på tre etager. På matriklen findes desuden to dagcentre samt et skærmet botilbud.

I "Den gamle villa" ligger Frydenholms administration, hvor sekretærerne og centerchefen har deres kontorer.

Frydenholm er et alment boligbyggeri med plejeboligstatus. Det betyder, at din lejlighed er din private bolig, samtidig med at der er tilknyttet pleje og omsorg efter behov.

Din lejlighed med tilhørende fællesarealer er beliggende i et boligbyggeri, der administreres af Boligkontoret Danmark. Der afholdes hvert år generalforsamling, hvor regnskab og budget gennemgås, og hvor huslejen fastsættes.

Du kan indrette din lejlighed efter eget ønske og sætte dit personlige præg på den. Det er muligt at male, tapetsere og indrette boligen, som du ønsker. Samtidig er det dit ansvar at stå for almindelig vedligeholdelse i lejligheden, for eksempel at skifte pærer, hænge billeder op og lignende mindre praktiske opgaver.

Sammen med de øvrige beboere er du lejer af fællesarealerne i afdelingen. Det betyder, at inventar og indretning i fællesrummene er fælles bohav. Udgifter til vedligeholdelse og eventuelle nyanskaffelser er indeholdt i huslejen.

På Frydenholm er der ansat personale, som yder pleje og omsorg på samme niveau som på øvrige plejehjem i Rudersdal Kommune.

Telefontider

Kære pårørende

For at sikre ro og trivsel for vores borgere samt et godt arbejdsmiljø for personalet, beder vi jer venligst respektere vores telefontider på afdelingerne:

 Telefontid

10.00 – 12.00

13.00 - 17.30

19.00 – 21.00

Uden for disse tidsrum er personalets fokus på borgerne og deres behov, og vi har derfor ikke altid mulighed for at besvare henvendelser.

Tak for jeres forståelse og samarbejde 

Dagligdagen

På Frydenholm tilrettelægges hverdagen så vidt muligt efter den enkelte beboers ønsker og behov. Du bestemmer derfor selv, hvordan din dagligdag skal forløbe, hvilke aktiviteter du ønsker at deltage i, hvornår du vil være en del af fællesskabet, og hvornår du ønsker at opholde dig i din egen bolig.

Der er dog en overordnet daglig rytme i huset, som kan variere lidt fra afdeling til afdeling:

07.30 – ca. 10.00

Morgenmad

09.00 – 12.00

Aktiviteter og motionstilbud

12.30 – 13.30

Frokost

14.30

Kaffe eller te med tilbehør

18.00

Middagsmad

19.30

Kaffe eller te

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

Der er tilsyn gennem natten ved ønske og behov.

Pleje og omsorg

For at skabe ro, nærvær og værdighed omkring plejen er det vigtigt, at medarbejderne kan varetage plejen uden pårørendes tilstedeværelse under selve plejesituationen. Dette bidrager til at skabe trygge rammer for både beboeren og medarbejderne.

Samtidig mødes de pårørendes ønske om at være tæt på beboeren – særligt i livets sidste tid – med stor forståelse og respekt. Der lægges vægt på en god dialog om, hvornår og hvordan pårørende bedst kan være til stede.

Måltider

Måltiderne er en vigtig og tryk del af hverdagen og har stor betydning for både trivsel, struktur og fællesskab.

For at skabe gode rammer omkring måltiderne håber vi, at besøg så vidt muligt kan planlægges uden for spisetiderne. Det giver beboerne mulighed for at spise i ro og mag, samtidig med at personalet kan være nærværende og yde den nødvendige støtte.

Vi vil derfor sætte stor pris på ro i tidsrummene:

12.00 – 13.15

17.45 – 19.00

Der er naturligvis altid mulighed for, at du og dine pårørende spiser sammen i din egen lejlighed, hvis dette ønskes. I så fald sørger du og dine pårørende selv for eventuel opvask af eget service.

På Frydenholm lægger vi vægt på økologi, bæredygtighed og at minimere madspild. Vores vigtigste opgave er dog først og fremmest at tilbyde hjemmelavet mad, lavet fra bunden, som beboerne genkender, og som spreder duft i hele huset.

Der arrangeres løbende temaaftener, hvor maden kan være inspireret af andre lande. Mange beboere har rejst meget, og disse arrangementer giver anledning til gode minder og samtaler.

Derudover arrangerer vi blandt andet herrefrokoster, hvor menuen er valgt af herrerne selv, samt Wienercafé med hjemmebagte kager fra forskellige egne af landet.

Om sommeren griller vi, og i juletiden bager vi julesmåkager sammen med beboerne. Der afholdes også påske- og julefrokoster, og juleaften tilberedes julemaden fra bunden

Hverdagsaktiviteter

På Frydenholm lægger vi vægt på, at alle beboere har mulighed for at være aktive i eget liv og bruge deres ressourcer i hverdagen.

Deltagelse i aktiviteter og hverdagens praktiske gøremål kan give dagen struktur og indhold og bidrage til en højere oplevelse af livskvalitet.

På hverdage tilbydes blandt andet fysisk træning, socialt samvær og kulturelle aktiviteter. De aktuelle tilbud fremgår af aktivitetskalenderen, som hænger i afdelingerne.

I weekenderne er der færre medarbejdere på arbejde, og derfor er der ikke samme udbud af aktiviteter og ture ud af huset. I stedet prioriteres det sociale samvær i huset.

Gudstjeneste

Der afholdes gudstjeneste i fællessalen en gang om måneden ved en af præsterne fra Ny Holte Kirke.

Det er også muligt at få besøg af præsten efter aftale, og personalet kan være behjælpelig med at formidle kontakten.

Ny Holte Kirke har desuden en kirkebil, som efter aftale med kirken kan bestilles til transport til og fra gudstjeneste om søndagen. Det er dog en forudsætning, at man selv kan komme ind og ud af kirkebilen, da personalet ikke har mulighed for at ledsage til kirken.

Fysisk aktivitet

På Frydenholm er der ansat både en fysioterapeut og en ergoterapeut.

Der tilbydes forskellige former for træning og fysisk aktivitet, blandt andet holdtræning, gåture, cykelture og individuel træning efter terapeutisk vurdering.

I træningsområdet findes flere forskellige motionsredskaber. Du er velkommen til at benytte dem sammen med din familie og dine venner uden for træningsenhedens åbningstid.

Frydenholm råder også over en dobbeltcykel med hjælpemotor, som gør det muligt at komme på cykeltur sammen med en medarbejder eller et familiemedlem i de smukke omgivelser.

Den sidste tid

På Frydenholm har vi fokus på, at beboerne får en værdig afslutning på livet.

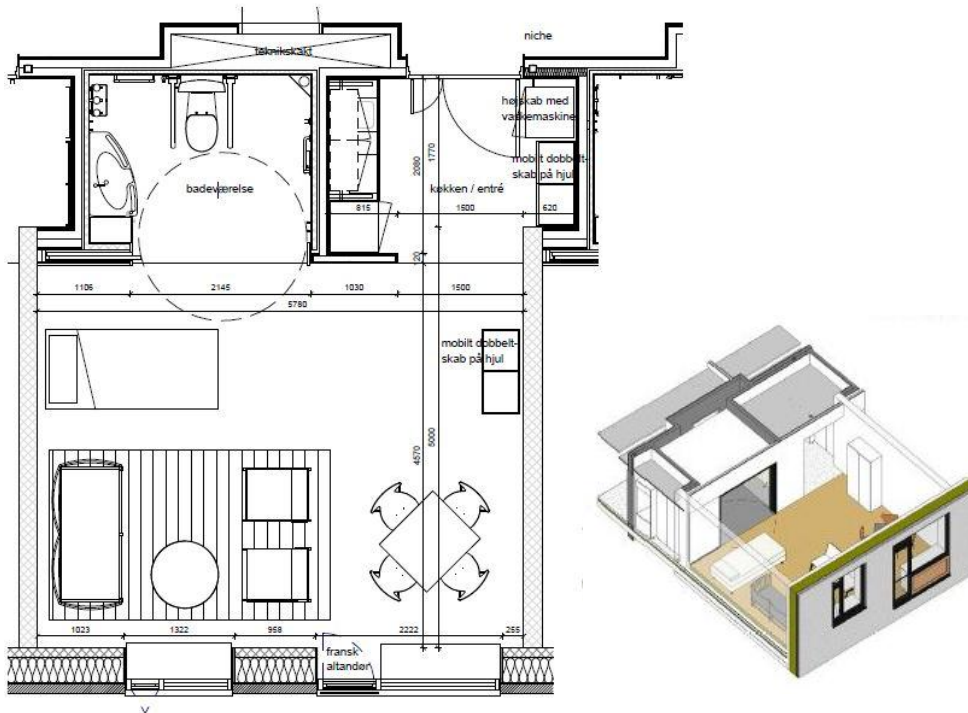
Når livets afslutning nærmer sig, eller når behovet opstår, vil vi gerne tale med dig og din familie om de ønsker og behov, der måtte være i forbindelse med den sidste tid.

Familien er altid velkommen til at være til stede i det omfang, det ønskes. Hvis der er behov, kan der arrangeres en ekstra seng i lejligheden.

I Rudersdal Kommune er der også mulighed for at benytte vågetjenesten, hvor frivillige kan være til stede hos beboeren i perioder, hvor familien har behov for en pause eller hvile.

Personalet og din læge vil altid være til rådighed for samtaler og spørgsmål undervejs i forløbet. Eventuel smertelindring eller anden behandling vil ske i samarbejde mellem dig, din familie og lægen.

Praktiske oplysninger



Møbler i din lejlighed

Når du flytter ind på Frydenholm, medbringer du dit eget indbo, herunder møbler, lamper, gardiner samt vaskbare dyner og puder. Du indretter selv din lejlighed, så den føles som dit eget hjem.

Når du indretter boligen, er det vigtigt at være opmærksom på, at der skal være plads til, at medarbejderne kan hjælpe dig i hverdagen. Derfor bør møblerne ikke stå for tæt.

Hvis du har små løse tæpper, skal de have skridsikkert underlag, så hverken du eller medarbejderne risikerer at falde. Hvis der på et tidspunkt bliver behov for hjælpemidler i din pleje, kan det af hensyn til arbejdsmiljøet være nødvendigt at fjerne enkelte tæpper. Hvis dette bliver aktuelt, vil vi naturligvis tale med dig og din familie om det.

Teknologi

Alle lejligheder på Frydenholm er udstyret med såkaldte smartgulve, som er koblet til kaldeanlægget. Smartgulvet fungerer som en ekstra mulighed for at tilkalde hjælp.

Gulvet kan blandt andet registrere, hvis en beboer falder, og personalet får i så fald besked, så de hurtigt kan komme og hjælpe. Brug af denne teknologi kræver naturligvis samtykke fra den enkelte beboer eller eventuel værge.

Nødkald

Ved behov kan du få et nødkald, som bæres enten på håndleddet eller om halsen. Nødkaldet giver dig mulighed for hurtigt at tilkalde personalet, hvis du har brug for hjælp.

Demensslynge

Rundt om bygningen er der nedgravet en føler, som kan registrere, hvis en beboer bevæger sig uden for området. I så fald sendes der besked til personalets kaldeanlæg, så de hurtigt kan tilbyde hjælp og ledsagelse.

Hvis du bærer det udleverede nødkald, vil denne funktion automatisk være aktiv.

Nøgler

På Frydenholm benytter vi et elektronisk nøglesystem. Du kan få udleveret op til tre nøglebrikker, som giver adgang til din lejlighed.

I din lejlighed findes desuden et aflåst værdiskab. Kun en afgrænset gruppe medarbejdere har adgang til dette.

Nøglebrikkerne er personlige, og der betales et depositum på 150 kr. pr. nøgle. Ved indflytning betales depositummet via servicepakken. Mister du en nøgle kan en ny købes for 150 kr., det samme gælder ved bestilling af ekstra nøgler.

Økonomi

Af sikkerhedsmæssige årsager kan personalet ikke hjælpe med økonomiske forhold, herunder opbevaring eller håndtering af kontanter, bankkort eller lignende.

Lån af lokaler

Hvis du ønsker at holde en sammenkomst, og din egen lejlighed ikke er stor nok, er der mulighed for, efter aftale, at låne fællessalen og benytte til tilhørende køkken. Her findes service til op til 30 personer.

Du kan reservere fællessalen ved henvendelse til administrationen. Bemærk dog, at fællessalen ikke kan reserveres i månederne juli og december.

Forberedelse, borddækning og oprydning står du og dine gæster selv for.

TV og internet

Alle lejligheder er tilmeldt en grundpakke hos YouSee. Det er muligt selv at tilkøbe flere kanaler ved at kontakte udbyderen direkte.

Der er fællesantenne på Frydenholm, og udgiften til denne betales automatisk via huslejen. Der findes også TV i fællesarealerne.

Hvis du ønsker internet i din lejlighed, skal du selv bestille og betale forbindelsen hos en udbyder.

Forsikring

Rudersdal Kommune har tegnet en kombineret løsøre- og ansvarsforsikring, som dækker plejetilbuddene.

Forsikringen dækker privat løsøre med op til 50.000 kr. pr. beboer. Ved simpelt tyveri dækker forsikringen op til 10.000 kr. pr. begivenhed med en selvrisiko på 500 kr.

Herudover anbefales det, at du selv tegner en privat forsikring.

Sundhed og behandling

Frisør

Ud over byens frisører er det muligt at benytte den frisør, som jævnligt kommer på Frydenholm. Personalet kan være behjælpelige med at bestille tid.

Betaling sker direkte til frisøren enten kontant eller via MobilePay.

Fodterapeut

Du kan vælge at benytte din egen fodterapeut eller en af de fodterapeuter, der kommer på Frydenholm. Personalet hjælper gerne med at bestille tid.

Betaling sker direkte til fodterapeuten kontant eller via MobilePay.

Læge

Frydenholm har tilknyttet en plejehjemslæge, som du har mulighed for at skifte til, hvis du ønsker det. Personalet kan hjælpe med at arrangere skiftet.

Tandlæge

Du kan fortsat benytte din sædvanlige tandlæge. Transport til og fra tandlægen skal du selv sørge for, da personalet ikke har mulighed for at ledsage.

Omsorgstandplejen

Hvis du grundet dårligt helbred ikke længere kan benytte din egen tandlæge, har du mulighed for at blive tilmeldt omsorgstandplejen.

Prisen fastsættes af Rudersdal Kommune. Tandlæge eller tandplejer kommer på Frydenholm cirka en gang i kvartalet.

Hvis der er behov for yderligere behandling, foregår dette på omsorgstandplejens klinik. Transport til og fra klinikken skal du selv sørge for.

Omsorgstandplejen kan ikke altid tilbyde samme serviceniveau som en almindelig tandlæge. Derfor anbefales det, at du beholder din egen tandlæge, hvis det er muligt.

Medicin

Hvis du har behov for det, kan personalet hjælpe med at dosere og udlevere medicin samt bestille medicin hjem til dig.

Dit medicinkort eller sundhedskort gælder fortsat, efter du er flyttet på Frydenholm.

Vi samarbejder med et nærliggende apotek, som mod et gebyr leverer medicin til Frydenholm.

Hvis det er muligt, vil medicinen blive leveret som dosisdispenseret medicin. Hvis dette ikke er muligt, vil der blive indkøbt doseringsæsker til 14 dage, som betales via din egen regning.

Praktiske tilbud og service

Lokal kiosk

På Frydenholm har vi en lille kiosk, hvor beboerne kan købe snacks og små dagligdags fornødenheder.

Afregning sker primært via servicepakken, så indkøb kan foretages på kredit og efterfølgende blive opkrævet sammen med den månedlige regning. Det er naturligvis også muligt at betale kontant.

Kiosken ligger i stueetagen i villaen og åbnes efter anmodning.

Hjælpemidler

Frydenholms ergo- og fysioterapeut vurderer dit behov for hjælpemidler og står også for udlevering samt reparation af disse.

Hvis du allerede har hjælpemidler, såsom kørestol, rollator eller lignende, skal du medbringe dem ved indflytning på Frydenholm.

Kørestole betragtes som personlige hjælpemidler, og derfor kan der forekomme egenbetaling på visse reparationer. For eksempel skal du selv betale den første årlige udskiftning af dæk og slanger.

Servicepakken

Servicepakken er den skriftlige aftale, du indgår med Rudersdal Kommune. Den omfatter en række ydelser, som er en del af hverdagen på Frydenholm.

Servicepakken indeholder blandt andet:

- Alle måltider samt kaffe, te, mælkeprodukter, juice og saft
- Vask og leje af linned og håndklæder
- Rengøringsartikler og toiletpapir
- Vinduespudsning to gange årligt
- Tre elektroniske bolignøgler

Du kan vælge enten en hel eller en delvis servicepakke. Hvis du ønsker at ændre din serviceaftale, kan det ske med en måneds varsel.

Hvis du for eksempel skal på ferie eller besøge familie eller venner i en periode, kan du afbestille dine måltider i den tid, du ikke er på Frydenholm. Afbestilling skal ske til personalet senest syv dage før. Prisen vil derefter blive reguleret via din månedsregning inden for de følgende tre måneder.

Middagsgæster

Hvis du ønsker at invitere gæster til middag, er det muligt at bestille ekstra måltider.

Der kan bestilles op til fire gæstemåltider pr. beboer, og køkkenpersonalet skal have besked senest tre hverdage i forvejen. Prisen på måltider fremgår af opslag i køkkenet.

Bemærk, at tilmeldingen er bindende. Vi forventer, at gæster selv hjælper med borddækning, oprydning og lignende.

Tøj og vask

Servicepakken i standardudgaven indeholder sengetøj, håndklæder og lignende, som leveres og vaskes via et eksternt vaskeri.

Hvis du ikke ønsker denne ordning, skal du selv sørge for vask af linned og håndklæder.

I din lejlighed findes egen vaskemaskine og tørretumbler, hvor personalet kan hjælpe dig med at vaske dit personlige tøj. Det kan derfor være en fordel, hvis dit tøj kan tåle maskinvask ved 40 grader og tørretumbler.

Du skal selv sørge for vaskemiddel og eventuelt skyllemiddel. Af hensyn til maskinens holdbarhed anbefaler vi, at der anvendes flydende vaskemiddel.

Tøj vaskes på eget ansvar, og det er en hjælp, hvis vaskemærkerne ikke klippes ud af tøjet.

Eventuel rensning af særlige tekstiler, såsom gardiner eller lignende, skal du eller din familie selv sørge for.

Rengøring

Din lejlighed bliver gjort rent hver anden uge af et privat rengøringsfirma i henhold til Rudersdal Kommunes gældende standard.

Badeværelset bliver rengjort én gang om ugen.

Der udføres som udgangspunkt ikke rengøring på helligdage, medmindre der ligger mere end tre sammenhængende helligdage.

Husregler

Brandfare

Af hensyn til brandfare henstiller vi til at der ikke anvendes levende lys i lejlighederne på Frydenholm.

For din egen og de øvrige beboeres sikkerhed beder vi også om, at der ikke ryges i sengen. Vi er opmærksomme på, at dette kan være svært for nogle, og i sådanne tilfælde vil vi tage en dialog med dig og eventuelt din familie om særlige sikkerhedsforanstaltninger.

Rygepolitik

Der må derfor kun ryges i din egen lejlighed eller udendørs. Personalet opholder sig ikke i rummet, mens der ryges, og der skal luftes ud i mindst 10 minutter, før personalet kan opholde sig i rummet.

Alkoholpolitik

På Frydenholm serveres der alkohol til de beboere, som ønsker det. Der tilbydes altid alkoholfri alternativer til de beboere, som ikke ønsker eller ikke tåler alkohol.

I forbindelse med måltiderne kan beboere nyde alkohol i fællesrummet. Øl, vin og sodavand kan købes på stedet.

Hvis en beboer ønsker støtte til at begrænse sit alkoholforbrug, tilbyder personalet vejledning og støtte. Ved behov kan personalet også hjælpe med at formidle kontakt til beboerens læge med henblik på rådgivning eller behandling.

Husdyr

Dyr er velkomne på besøg på Frydenholm, så længe de er venlige og renlige. Vi henstiller til, at man respekterer, hvis andre beboere ikke ønsker dyr i fællesarealerne.

Hvis du ønsker at medbringe et kæledyr ved indflytning, skal du selv kunne tage fuldstændig ansvar for pasning og pleje af dyret.

Samarbejde

Indflytningssamtale

For at vi hurtigt kan lære hinanden at kende og afstemme forventninger, vil gruppekoordinatoren og din kontaktperson invitere dig og din familie til en samtale inden for den første måned efter indflytningen.

Familiekontaktperson

Vi henstiller til, at der i familien er én person, som fungerer som primær kontakt til Frydenholm og hjælper med at videreformidle information til resten af familien i overensstemmelse med dine ønsker.

Det er også vigtigt for os at vide, hvem der hjælper dig med for eksempel indkøb, håndtering af post eller eventuel administration af økonomi, så vi ved, hvem vi kan kontakte ved behov.

Medarbejderkontaktperson

På den afdeling, hvor du bor, er der tilknyttet en afdelingsleder, en gruppekoordinator og et team af medarbejdere.

En medarbejder fra teamet bliver din faste kontaktperson. Kontaktpersonen vil have et særligt ansvar for at kende dine behov og for at koordinere pleje- og omsorgsopgaverne sammen med dig.

Kontaktpersonen kan ændres, hvis dit pleje- og omsorgsbehov ændrer sig, eller hvis andre kompetencer bliver relevante.

Pårørendevejleder

På Frydenholm tilbyder vi samtaler til pårørende samt mulighed for deltagelse i en pårørendegruppe.

Gruppen er et sted, hvor pårørende kan møde andre i samme situation. Her er der mulighed for at dele både de svære og de gode oplevelser. Der vil også være fokus på undervisning i relevante emner, som kan være en hjælp i hverdagen.

Besøg

Familie og venner er altid velkomne på Frydenholm, når det passer dig. De er også meget velkomne til at deltage i dagens aktiviteter og fælles arrangementer.

Besøgende har mulighed for at købe te, kaffe og kage. Priser fremgår af oversigten på køkkenbordet, hvor der også findes en pengekasse. Der er desuden mulighed for at betale med MobilePay.

På Frydenholm hjælper vi alle til i det omfang, vi kan. Derfor ser vi det som naturligt, at du og din familie hjælper med små praktiske ting som borddækning, kaffebrygning og oprydning. På den måde kan personalet bruge deres ressourcer mest muligt sammen med beboerne.

Telefonliste

Frydenholms hovednummer: **46 11 22 30**

E-mail administrationen: frydenholm@rudersdal.dk

Centerchef Signe Lillegaard Haldgran 46 11 22 31

E-mail: sigha@rudersdal.dk

Souschef, Tina Kelbæk 46 11 22 51

E-mail: 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

www.rudersdal.dk/aeblehaven



RUDERSDAL
KOMMUNE

Plejecenter Frydenholm

Kongevejen 427 | 2840 Holte
www.rudersdal.dk

6. marts 2026



RUDERSDAL
KOMMUNE