



# OPHOLD PÅ REHABILITERINGS- CENTER

Kom til kræfter igen med rehabilitering

# VELKOMMEN

---

Du kan få hjælp til at komme til kræfter igen på et rehabiliteringscenter i Københavns Kommune. Her får du tilbudt træning, pleje og nærende mad. Formålet er, at du kan komme til at klare mest muligt selv igen og leve et selvstændigt liv.

Du kan få et rehabiliteringsophold, hvis du i en kort periode har brug for ekstra pleje, træning og behandling. Du kan enten få rehabilitering efter en indlæggelse på hospitalet, eller hvis du er blevet afkræftet derhjemme. Opholdet på rehabiliteringscentret er midlertidigt.



## PLEJEBOLIG

Hvis du bliver godkendt til en plejebolig, skal du vente derhjemme, indtil du får et tilbud om en plejebolig. Sammen med personalet og visitationen laver du og dine pårørende en plan for, hvad der skal til for, at du kan vente hjemme.

# SÅDAN FOREGÅR REHABILITERINGEN

---

Du vil under opholdet træne på at kunne klare det, du kunne før så vidt muligt – både fysisk, psykisk og socialt. Din rehabilitering vil både bestå af fysisk træning og træning i dagligdagsaktiviteter. Det kan fx være at rede din seng eller dække bord. Træningen handler derfor også om at komme i gang med daglige rutiner. Det bliver tilrettelagt ud fra, hvad du kan og har behov for.



## PÅ REHABILITERINGSCENTRET KAN DU MØDE:

- Ergo- og fysioterapeuter
- Sygeplejersker
- Social- og sundhedsassistenter
- Social- og sundhedshjælpere
- Pædagoger
- Diætister
- Rengørings- og køkkenpersonale
- Administrative medarbejdere



# UNDER OPHOLDET

---

Når du ankommer til rehabiliteringscentret, har du en samtale om forventninger til opholdet sammen med blandt andet en terapeut og plejepersonale. Her kan dine pårørende også deltage, hvis du ønsker det. Under samtalen aftaler I, hvilken træning og pleje du skal have. Sammen sætter I mål, som I skal arbejde på under dit ophold og laver en plan for dit forløb. I vil løbende følge op på, hvordan det går, og om du får den støtte, du har brug for.

Ud over din træning kan du også deltage i sociale aktiviteter på rehabiliteringscentret.

Personalet kan hjælpe dig med alt det, der handler om din rehabilitering og dit ophold generelt. Hvis du får behov for andet – fx når du skal hjem igen – vil en visitator vurdere dine behov.



## HVOR LANG TID VARER ET OPHOLD TYPISK?

Et midlertidigt ophold kan vare fra nogle få dage til fire uger. Længden af dit forløb bliver vurderet ud fra din situation.

# TRANSPORT

---

Hvis du er indlagt på hospitalet, sørger hospitalet for din transport til rehabiliteringscentret.

Hvis du kommer hjemmefra, skal du selv sørge for og betale transporten til rehabiliteringscentret.

Du skal selv betale transporten hjem. Hvis du er senge-  
liggende eller sidder i kørestol, betaler kommunen for  
transport og trappelift.

Få eventuelt hjælp af en pårørende til at pakke. Du har  
selv ansvar for dine ejendele under dit ophold. Det  
gælder også værdigenstande og penge. Det anbefales  
kun at have få penge med under opholdet.



## DET SKAL DU HAVE MED

- Tøj, undertøj, overtøj, træningstøj og skridsikre sko, der sidder godt fast på dine fødder.
- Toiletsager: shampoo, creme, tandbørste, tandpasta, deodorant, kam/børste, barbergrej og eventuelt bind eller bleer.
- Medicin og eventuelt medicinkort og recepter.
- Dit sundhedskort.
- Hjælpemidler, hvis du har det. Fx rollator, kørestol eller stok.
- Brillen, høreapparat, betalingskort og lignende.

# FACILITETER

---

Du får dit eget værelse, som er møbleret. Du har adgang til eget toilet og bad på dit værelse.

Der er trådløst internet, som du kan tilgå, hvis du medbringer en computer, tablet eller telefon.

På rehabiliteringscentret er der en opholdsstue, spisestue og andre fællesarealer, hvor du kan mødes med andre borgere.



## BESØG

---

Dine pårørende er velkomne til at komme på besøg. Vær opmærksom på, at besøg skal lægges under hensyntagen til dine aftaler om træning, måltider og andre aktiviteter, som du deltager i under dit ophold.



## MÅLTIDER

---

På rehabiliteringscentret får du alle dagens måltider. Køkkenet har fokus på sund og næringsrigtig mad, som du kan spise sammen med de andre i spisestuen.



## TØJVASK

---

Rehabiliteringscentret har en vaskemaskine. TøJVask kan indgå som en af de træningsaktiviteter, du laver sammen med personalet.



## LÆGE & MEDICIN

---

Det er din praktiserende læge, der har det behandlingsansvaret under dit ophold. Med dit samtykke vil personalet derfor udveksle informationer med din læge. Du eller personalet kan også søge lægehjælp, hvis du får brug for det.

Det er også din praktiserende læge, der udsteder recepter på medicin under dit ophold. Personalet hjælper dig med at bestille medicin fra apoteket. Du betaler selv for udgiften til medicinen og leveringen. Oplys personalet, hvis du er medlem af Sygeforsikring Danmark eller har medicinkort.



## FRISØR & FODTERAPEUT

---

Du har mulighed for at komme til frisør eller fodterapeut. Det kan indgå som en del af din rehabilitering enten på rehabiliteringscentret eller i lokalområdet. Du betaler selv for frisøren og fodterapeuten.



## RYGNING

---

Ryging og åben ild er ikke tilladt på rehabiliteringscentret. Det gælder også e-cigaretter. Du kan ryge på anviste steder udenfor.



## ALKOHOL\*

---

Indtagelse af alkohol tilladt i begrænsede mængder. Forbruget af alkohol må ikke forhindre eller forsinke dit udbytte af rehabiliteringen.

*\* Særlige regler gør sig gældende på Hjerneskade- og Rehabiliteringscentret, hvor det ikke er tilladt at indtage alkohol.*

# NÅR DU SKAL HJEM IGEN

---

Dit forløb afsluttes på rehabiliteringscentret, når du er i stand til at fortsætte din rehabilitering hjemme. Du har en afsluttende samtale med personalet, hvor dine pårørende også kan deltage.

Du skal tage dine ejendele med dig hjem, da stuen overtages af en anden borger.

Hvis du har brug for hjemmepleje, når du skal hjem, vil en visitator undersøge muligheden sammen med dig og personalet på rehabiliteringscentret.

Det er vigtigt, at du vedligeholder de færdigheder, som du har opnået under dit rehabiliteringsophold. Du kan visiteres til yderligere genoptræning efter opholdet, hvis det fagligt vurderes, at du har brug for det.

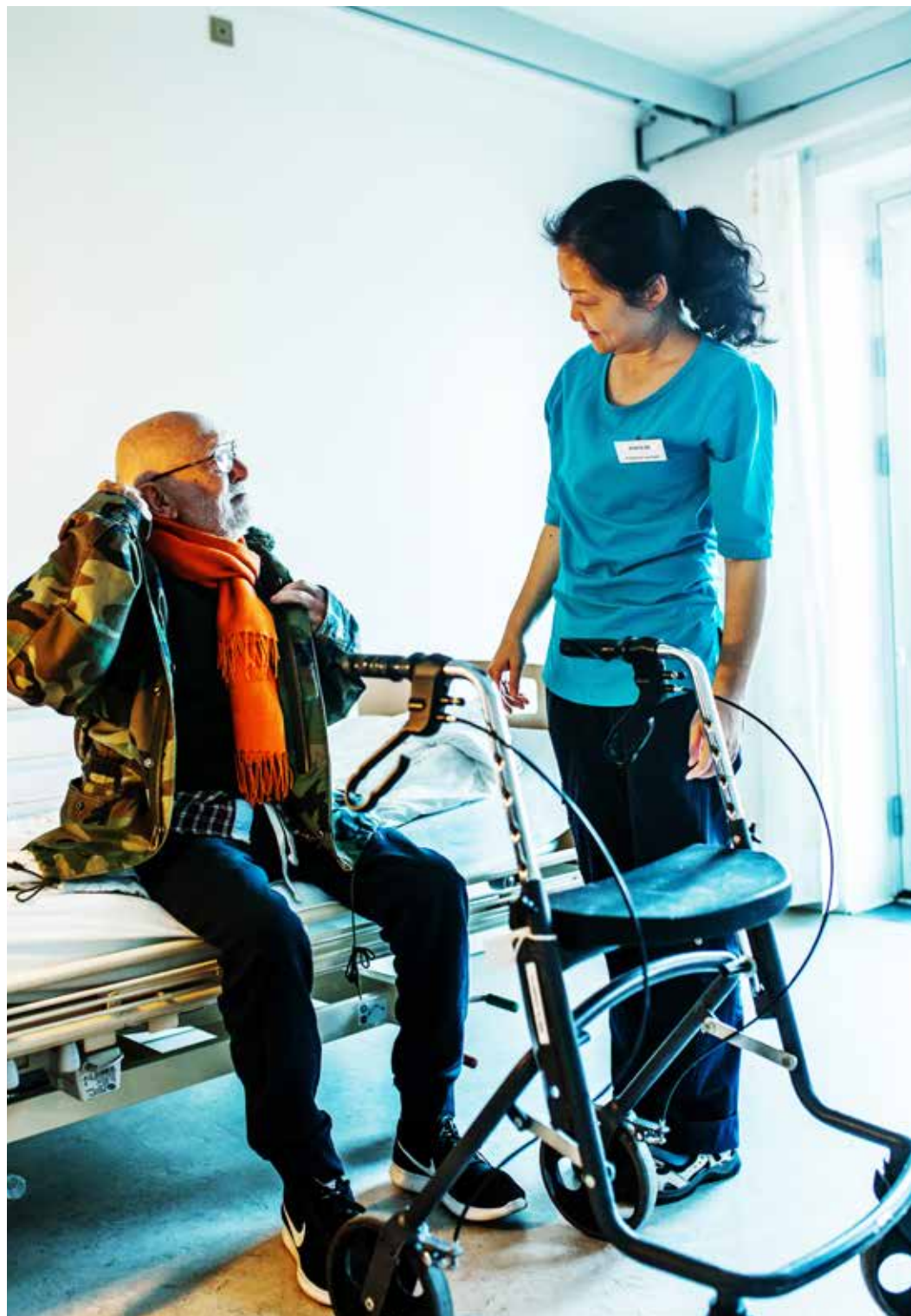


## BETALING

Prisen for døgnopholdet er **131 kr. pr. døgn** (takst for 2018). Det dækker mad og vask af linned. Du vil modtage en regning for dit ophold i din e-boks. Hvis du er frameldt e-boks, får du sendt en faktura med posten.

Spørgsmål til fakturaen kan du stille til Koncernservice på telefon 70 80 80 00.

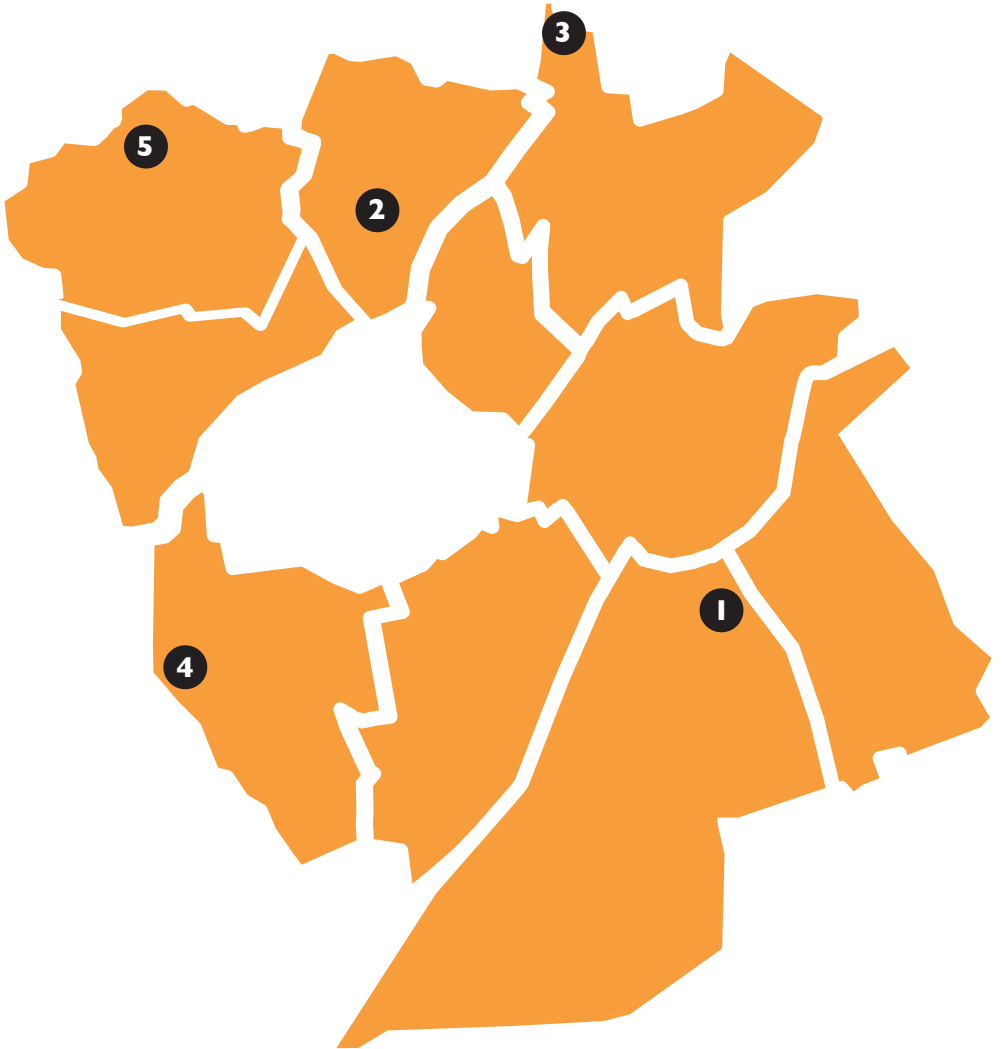




## REHABILITERINGSCENTRENE I KØBENHAVNS KOMMUNE

---

- 1 Rehabiliteringscenter Amager**  
Brydes Allé 30  
2300 København S  
82 56 30 00
  
- 2 Rehabiliteringscenter Bispebjerg/Nørrebro**  
Afdeling Dortheagården  
Frederiksborgvej 77  
2400 København NV  
33 17 13 00
  
- 3 Rehabiliteringscenter Indre By/Østerbro**  
Strandvejen 119  
2900 Hellerup  
39 45 13 41
  
- 4 Rehabiliteringscenter Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby**  
Vigerslevvej 180, 2. sal  
2500 Valby  
33 17 17 00
  
- 5 Hjerneskade- og Rehabiliteringscentret**  
Bystævneparken 17-18  
2700 Brønshøj  
38 27 40 68



**Københavns Kommune**  
Sundheds- og Omsorgforvaltningen,  
Center for Omsorg og Rehabilitering  
2018