



REHABILITERINGSHØJSKOLEN

Styrk sundheden tæt på fællesskabet

REHABILITERINGSHØJSKOLEN

Rehabiliteringshøjskolen er et tilbud til dig, der har svært ved at klare dagligdagen selvstændigt og evt. i en kortere eller længere periode er afhængig af kommunal hjælp. Det kan skyldes, at du har været igennem et sygdomsforløb, gennemgået en operation eller, at kræfterne ikke længere er som før. Forudsætningen er, at du er motiveret og har et ønske om at blive mere uafhængig af hjælp.

På Rehabiliteringshøjskolen vil vi i samarbejde med dig og evt. dit netværk planlægge et individuelt rehabiliteringsforløb, så du igen bliver i stand til at klare din dagligdag.

Et ophold hos os strækker sig typisk over 2-5 uger, hvor du bor på Rehabiliteringshøjskolen. Målet med opholdet er, at du bliver helt eller delvist selvhjulpent, og din livskvalitet øges.

Priser, betaling og serviceaftalen

Som kursist er der en egenbetaling på 140 kr. pr. dag (2020-sats, jf. Serviceloven), der dækker over:

- hoved- og mellemmåltider
- vask af lejet og linned
- håndklæder
- rengøringsartikler
- tøjvask (valgfrit)

Betalingen trækkes over pensionen eller bliver opkrævet på et girokort. Ved din ankomst underskriver du en serviceaftale, som er din skriftlige accept af, at vi må trække udgifterne til dit ophold over din pensionskonto, hvis du modtager en social pension.

Hvis du er interesseret i et ophold på Rehabiliteringshøjskolen kan du kontakte Udrednings- og Rehabiliteringsteamet, som varetager tildelingen af pladser og kan svare på spørgsmål, på telefon 2920 3810.

DET SKAL DU GLÆDE DIG TIL

Omgivelserne

Rehabiliteringshøjskolen ligger i den nordlige del af Aarhus tæt på Risskov skov og strand samt indkøbsmuligheder i Veri Centeret. I forlængelse af

Rehabiliteringshøjskolen ligger Vikærgården, som vi deler faciliteter med. Herunder velfærdsteknologiske træningsredskaber, som vi vil benytte i din rehabilitering.

Vi har plads til 16 kursister. Du vil bo i egen lejlighed med bad og toilet. Nogle lejligheder har køkkenfaciliteter. Der er fra lejligheden adgang til svalegangen, som fører til højskolens fællesområder bestående af en dagligstue, spisestue og træningsfaciliteter.

Rehabiliteringshøjskolen er omgivet af grønne områder og terrasser, som indbyder til fællesaktiviteter.

Fællesskabet

Som kursist bliver du en del af et større fællesskab. Det sociale fællesskab er vigtigt for os og vi lægger stor vægt på en ligeværdig og respektfuld relation blandt alle på Rehabiliteringshøjskolen. Vi værdsætter den gode tone, og ser gerne, at der snakkes om andet end sygdom ved middagsbordet.

Din involvering i fællesskabet er en vigtig del af din rehabilitering. Derfor foregår en del af træningen på hold og der vil desuden være sociale aktiviteter i løbet af ugen. Vi har en forventning om, at alle i størst muligt omfang indgår i dette.

Der er faste tider for måltiderne, som spises i fællesskab i Samlingsstedet, der er vores fælleskøkken/spisestue.



Personale

Det faste personale består af sygeplejersker, ergoterapeuter, fysioterapeuter, diætister, social- og sundhedsassistenter, køkkenpersonale, pedeller og rengøringsassistenter, som alle vil være en del af dit forløb og ophold. Under dit ophold vil du være tilknyttet såvel en forløbsansvarlig som en kontaktperson.

Vi er dagligt til stede i tidsrummet 7-23, hvilket betyder, at du skal kunne klare dig selv om natten.

OPHOLDET

Dit ophold starter med et møde, hvor du har mulighed for at tage dit netværk med. Her fastsætter vi sammen med dig mål for dit ophold og afklarer forventninger til hinanden. Herefter vil der blive tilrettelagt et forløb til dig med udgangspunkt i dine mål.

Du vil få udleveret et aktivitetsskema, hvor ugens aktiviteter, hold- og individueltræning og praktiske gøremål fremgår. Udover de fastlagte aktiviteter forventer vi, at du i vides muligt omfang deltager i højskolens fællesaktiviteter.

"Aktiviteterne tilrettelægges med udgangspunkt i dine ressourcer"

Alt personale uanset profession arbejder efter samme mål, og vi anser alle aktiviteter som en del af din rehabilitering. Aktivitetsbaseret træning kan være morgenpleje, morgensang, madlavning, fysisk træning og rengøring på egen stue. Alt sammen vigtigt for din fremgang.

"Vi arbejder alle efter princippet hjælp til selvhjælp"

Sen eftermiddag, aften og weekend vil der være færre personale på vagt, hvorfor vi i dette tidsrum vil tilbyde et begrænset antal aktiviteter og hjælp.

Som afslutning på opholdet holder vi igen et møde og aftaler den bedst mulige overgang tilbage til dit eget hjem. I den forbindelse gør vi os forhåbninger om, at vi kan inspirere dig til at skabe kontakt til aktiviteter i dit lokalområde



PRAKTISKE INFORMATIONER

Adresse: Lindborgvej 3, 8240 Risskov. Telefonnr. 51 57 66 20.

Alkohol: Alkohol må ikke indtages på fællesarealerne.

Besøg: Dit netværk er en vigtig del af din rehabilitering. Derfor er der ingen faste besøgstider. Vi forventer dog, at du deltager i Rehabiliteringshøjskolens aktiviteter, og det er derfor en fordel at modtage besøg sidst på dagen.

Dyr: Husdyr må efter aftale medbringes i særlige tilfælde.

Frivillighed: Vi har altid lyst til at høre fra dig (eller dit netværk), hvis du har lyst at lave et lille arrangement, gå ture og lignende. Det kan også være en hobby du har lyst til at dele eller et talent du ønsker at vise.

Internet og computer: På hele Rehabiliteringshøjskolen er der adgang til trådløst netværk. På Vikærgårdens 1.sal er der desuden en computer til fri benyttelse.

Kørsel: Du sørger selv for transport til og fra Rehabiliteringshøjskolen. Der er gratis parkeringsmuligheder.

Rygning: Der må *ikke* ryges indendørs. Vi henviser i stedet til det udendørs rygeområde.

Telefoni: Du må gerne anvende din egen mobiltelefon under generelt hensyn til højskolens øvrige beboere. Under måltider og fælles aktiviteter skal mobilen lægges væk.

TV: Der er ikke tv på din stue, men mulighed for at se fjernsyn i fællesstuen.

HUSKELISTE

Til dit ophold skal du huske at medbringe:

- Toiletartikler
- Medicin, doseringsæske og evt. grøn recept
- Tøj du kan være aktiv i ude og inde
- Fornuftigt fodtøj
- Personlige hjælpemidler fx briller, rollator, kørestol, inkontinenshjælpemidler og andre kropsbårne hjælpemidler m.m.

Vi sørger for pude, dyne, linned samt håndklæder.



Rehabiliteringshøjskolen
Lindborgvej 3
8240 Risskov
Tlf: 51 57 66 20

Juni 2020