



LEKSANDS  
KOMMUN

# Solhems särskilda boende





# Välkommen till Solhem

Solhem är ett trivsamt litet särskilt boende, beläget i ett lugnt villaområde i Insjön. Byggnaden består av två flyglar, Herrgården och Solby, i markplan vilket gör att utemiljön blir lättillgänglig för alla. Solhem vänder sig till dig som inte längre kan bo kvar hemma på grund av ett ökat vård- och omsorgsbehov.

## Omgivningen

I närområdet finns trevliga strövområden, en livsmedelsbutik, kyrkan och köpcentrumet Hjultorget.

## En aktiv vardag inom och utomhus

Det finns flera uteplatser där vi spenderar mycket tid från tidig vår till sen höst. När vädret tillåter dukar vi upp och äter våra måltider ute. Flera aktiviteter flyttas också ut så vi kan njuta av det sköna vädret så länge som möjligt.

Varje flygel har ett TV-rum och en matsal. Därutöver finns Salongen där vi umgås och har önskade aktiviteter samt Restaurangen där du kan äta tillsammans med flera medboende eller närstående.

Du bestämmer själv hur din dag ska se ut och vad du vill delta i. Kyrkans väntjänst ordnar ofta café med underhållning hos oss. Andra aktiviteter är bokcirklar, musikquiz, modevisning med klädförsäljning, sång och dans samt besök av en terapihund. Dessutom förgyller huskatten stunderna här.

I vårt gym kan du träna styrka och balans. Fysioterapeuten tar fram ett träningsprogram för dig, och personalen hjälper och stödjer dig vid träningen. Vi har även gruppträning i form av sittgympa.

## Dagens alla måltider

Måltiderna ska vara glädjande att se fram emot. Vi serverar flera måltider under dagen, vilket gör det möjligt för dig att äta oftare och när det passar just dig. Måltiderna serveras i de gemensamma matsalarna.

Vi uppmärksammar helgdagar och högtider, äter surströmming och kräftor, ordnar grillkvällar och bjuder in närstående till midsommarfirande, vår- och jullunch. Vid bemarkelsedagar uppvaktar vi jubilarer om så önskas. Alla tillfällen till trevlig samvaro tas till vara.

Besökare får gärna köpa mat/kaffe och äta lunch tillsammans med dig i stora matsalen. Säg till en dag i förväg så vi kan beställa extra portioner. Maten betalas via faktura från vår kostenhet.



## ~~ Vår måltidsordning ~~

### **Liten tidig morgonfika**

En bra start på dagen är ”morgonfika på sängen”, då du erbjuds en lätt förfrukost såsom nyponsoppa, smoothie, fil eller en liten smörgås.

### **Frukost**

Därefter serveras en gedignare frukost med bland annat gröt, ägg, yoghurt, frukt, smörgåsar, kaffe och te. Tid och plats för frukosten väljer du själv.

### **11 - fika**

Vi dukar upp ett gott mellanmål med tre komponenter – salt, sött och frukt – där du väljer vad som smakar bäst nu, beroende på när du åt din frukost.

### **Lunch klockan 14.00**

Strax innan lunch erbjuder vi en liten aptitretare, exempelvis salta kex med ost. Lunchen består av en huvudrätt och en efterrätt.

### **Eftermiddagsfika**

Kaffe med dopp serveras när så önskas.

### **Middag klockan 18.00**

Nu serveras en lättare huvudrätt såsom soppa, omelett eller gröt.

### **Kvällsfika**

Att känna sig mätt inför natten ökar förutsättningen för en god sömn. Du serveras därför en senare kvällsfika vid tidpunkt som passar dina kvällsvanor bäst.

## Vi finns för din trygghet och service

**Enhetschefen** finns på plats vardagar och har det övergripande ansvaret för verksamheten.

**Undersköterskor/vårdbiträden** finns tillgängliga dygnet runt. En av dem blir din näransvarig som du och dina närstående kommer att ha mest kontakt med.

Den näransvarige:

- Ska lära känna dig (och dina närstående).
- Håller dina närstående informerade om dig, i överenskommen omfattning.
- Ombesörjer nyanskaffning av kläder, hygienartiklar, hjälpmedel och personliga saker.
- Ser till att tid bokas för klippning, fotvård, tandläkare, färdtjänst och övriga sociala kontakter.

Sjuksköterskan är på plats dagtid vardagar, övrig tid finns kommunens journalsjuksköterska tillgänglig.

**Arbeterapeuter och fysioterapeuter** finns tillgängliga vardagar utifrån dina behov.

**Läkaren** från vårdcentralen besöker oss varje vecka. Prata med vår sjuksköterska om du önskar träffa läkaren. Du kan även ha kvar din tidigare läkare, men behöver då besöka hen på vårdcentralen eller lasarettet.

**Tandläkaren** besöker oss varje år.

**Hårvård och Fotvård** har vi möjlighet att erbjuda i huset.

## Din säkerhet

Vi har tystnadsplikt vilket innebär att vi inte får berätta för utomstående om dig och dina förhållanden här. Vi får enligt lag inte heller ta emot pengar eller gåvor av dig och dina närstående.

## Planering för din vård och omsorg

Vi arbetar med ett hälsofrämjande synsätt vilket innebär att stärka välbefinnandet genom stöd och hjälp, att i möjligaste mån klara sig själv i det dagliga livet. Inom två veckor efter inflyttning, upprättar din näransvarig en genomförandeplan tillsammans med dig, för att kunna anpassa stödet och insatserna efter dina önskemål och behov.

Vi ser gärna att du även skriver en levnadsberättelse, där vi kan se vad som har format ditt liv och vilken sysselsättning som är viktig för dig idag. Utifrån den och genomförandeplanen, två viktiga underlag i vårt arbete, ser vi till att du får en så individanpassad och meningsfull dag som möjligt. Om du vill, får dina närstående gärna vara delaktiga i planeringen och vardagsbestyren.

Inom kort får du också träffa enhetschefen, sjuksköterskan och fysioterapeuten eller arbetsterapeuten, som är med och planerar för dina omvårdnadsbehov. Du erbjuds därefter två gånger per år ett uppföljningsmöte med berörda personer. Genom vårt förebyggande arbetssätt med regelbunden uppföljning, kan vården och omsorgen anpassas med nya insatser efter dina förändrade behov.



## Praktiskt att tänka på vid inflyttningen

- ❑ **Lägenheten** är 25-28 kvm och består av ett rum med kokvrå och ett rymligt badrum. I lägenheten finns säng, söffbord och fasta armaturer, i övrigt inreder du med egna möbler och saker som du trivs med. Sänglinne och handdukar står vi för. Ett låsbart förråd tillhör lägenheten.
- ❑ **Lägenhetsnyckeln** utkvitteras hos assistenten. Besökare är välkomna dag och kväll.
- ❑ **TV, telefon och internet.** Lägenheten har fiber vilket ger digitala lösningar för data, TV och telefoni. Flytt av olika abonnemang sker av dig.
- ❑ Tänk på att ordna med **hemförsäkring** för ditt nya boende.
- ❑ **Privata medel och värdesaker** ansvarar du själv för.
- ❑ **Ta med mediciner, recept och hygienartiklar som** tandborste, tandkräm, tvål, schampo, rakapparat, kam, nagelsax, örontermometer.
- ❑ **Ta med dina hjälpmedel** såsom rullstol, rollator, duschstol, digital kalender, duschstol, stöd- och vändhandtag i säng.
- ❑ **Dina kläder och textilier** ska vara märkta med namn och tåla att tvättas i 60°. Kemtvätt ombesörjs av dig eller med hjälp av dina närstående.
- ❑ **Ta med ditt färdtjänstkort** som kan behövas då du vill besöka vänner och bekanta.



## Ditt nya boende

Du har ett eget hyreskontrakt på lägenheten. Ordna med adressändring i god tid. Gå igenom prenumerationer och annat som du behöver eftersända. Om du vill ha posten skickad till Solhem, adresseras den enligt följande exempel beroende på vilken enhet du bor på:

*Anna Andersson*  
Solhems särskilda boende  
Boställsvägen 1 (Herrgården)  
**Eller**  
Boställsvägen 3 (Solby)  
793 40 Insjön



Posten delas ut dagligen till varje lägenhet. Avgående post kan du lägga i postlådan som finns i entrén.

### **Om du är bortrest/ute på ärenden**

Om du planerar att vara borta en dag eller göra ärenden utanför boendet, vill vi gärna att du informerar oss om dina planer och om vi ska avbeställa maten.

### **Städning**

Lokalvårdaren städar golvet och ditt badrum en gång i veckan. Dammtorkningen ansvarar du själv för eller planerar den tillsammans med din näransvarig.

### **Flyttstädning**

Vid utflyttning ska lägenheten och tillhörande förråd tömmas snarast. Flyttstädningen ordnas av dig eller de närstående. Hyra betalas tills lägenheten är tömd och städad.

### **Avgift**

Du betalar en avgift enligt beslut som grundar sig på inlämnad inkomststoppgift. I avgiften ingår inte läkarbesök, tandläkarbesök, besök hos optiker, mediciner eller resor till och från läkare. Vid frågor gällande avgifter kontakta kommunens avgiftshandläggare på: Telefon 0247-801 77.

## Har du synpunkter?

Berätta för oss vad du tycker om hjälpen du får här, gärna muntligen eller via vårt formulär för synpunkter och förbättringar som hänger på enhetens anslagstavla. Formuläret ”Tyck till” finns även på kommunens hemsida och kan skickas in direkt via hemsidan eller per post.

## Kontaktuppgifter

Din näransvarige är: .....

Enhetschef	0247-805 85
Administrativ assistent	0247-805 75
Enhet Herrgården	0247-805 90
Enhet Solby	0247-805 88
Nattpersonal	0247-805 88
Sjuksköterska	0247-805 89
Arbetsterapeut och fysioterapeut	0247-806 77







LEKSANDS  
KOMMUN

**Adress**

Solhems särskilda boende  
Boställsvägen 1-3, 793 40 Insjön

**Kommunens kontaktuppgifter**

E-post: [kundtjanst@leksand.se](mailto:kundtjanst@leksand.se)  
[www.leksand.se](http://www.leksand.se)