

- Gruppe A** tlf. 22 79 78 11
- Gruppe B** tlf. 22 79 78 12
- Gruppe C** tlf. 22 79 78 13
- Gruppe DE** tlf. 22 79 78 15
- Gruppe F** tlf. 22 79 78 16
- Gruppe G** tlf. 22 79 78 17
- Gruppe H** tlf. 22 79 78 21
- Gruppe J** tlf. 22 79 78 23
- Gruppe K** tlf. 22 78 79 38
- Gruppe L** tlf. 22 79 78 39

### Post.

Om du ikke tar hånd om din egen post må du kontakte avsender slik at de kan omadressere posten til den du har som pårørende. Vi har en perm på hver gruppe, hvor posten som ikke er omadressert, legges. Pårørende kan ta kontakt med avdelingen for å få vite hvor den er plassert.

### Hygieneartikler

Sykehjemmet er ansvarlig for hygieneartikler som du får, men toalettsaker som tannbørste, tannkrem, deodorant, sjampo, barbersaker, bodylotion o.l. må du betale for.

Sykehjemmet tar hånd om innkjøpet og trekker deg for kr. 100,- pr md. 2 ganger i året.

### Økonomi.

Ta kontakt med økonomisjef ved inntøms for å opprette konto som skal benyttes til å betale frisør, fotpleier o.l.

### Anskaffelse av tekniske hjelpemidler

Har du varig (over to år) og vesentlig innskrenket funksjonsevne på grunn av sykdom, skade eller lyte, kan du få stønad til hjelpemidler fra folketrygden.

Folketrygden kan yte stønad til: Rullestoler og ganghjelpemidler, trykkavlastende puter, hørsels og kommunikasjons hjelpemidler.

På Grefsenhjemmet er det ergoterapeut eller fysioterapeut som søker hjelpemidlene.

Det ytes bl.a. ikke stønad til trykkavlastende madrasser, løfte- og hvilestoler m.m.

Når det gjelder høreapparater er det NAV som innvilger dette. De gir godkjenning til nyanskaffelse etter 6 år. Mistes høreapparatet innen disse 6 årene, må beboeren selv betale for nytt apparat. Batterier holder vi, og reparasjoner dekkes av NAV. Det er hørselssentraler som søker høreapparater for våre beboere.

### Egen telefon/internett

For å opprette egen fasttelefon og internett kan du kontakte Telenor på tlf. 05000, eller annet telefonselskap.

### Bursdag

Vi spanderer kake til deg på avdelingen når du fyller 70 - 80 - 90 og 100 år.

**Grefsenhjemmet**  
- et godt sted å være

**- et sted for omsorg,  
trygghet og trivsel**



**Grefsenhjemmet er et hjem for eldre  
som trenger pleie, opptrening  
og medisinsk behandling.**

**Grefsenhjemmet ble åpnet i 1974  
av en stiftelse tilknyttet  
Grefsen menighet.**

**Vi har 94 beboerrom, fordelt på 10  
grupper.**

**Grefsenhjemmets personale vil gjøre  
sitt beste for at beboerne skal få  
et meningsfylt, trygt og hyggelig opp-  
hold her hos oss .**

## SERVICE—BEHANDLINGSSTILBUD

Vi har egen terapiavdeling med ergoterapeut, aktivitetør, fysioterapeut og prest.

For ytterligere informasjon, se egen folder.

Frisør, aromaterapi og fotpleie tilbys alle våre beboere, mot betaling. Ta kontakt med din primærkontakt for bestilling av time.

**Legen** er på huset fem dager i uken.

**Presten** er på huset 2 dager i uken.

## ANDRE AKTIVITETER

**Onsdagskaffe** med Grefsenhjemmets venner hver onsdag kl. 11.00-12.00

**Andakt og gudstjenester** 1. søndag i md.

**Underholdning** i storstuen og på gruppene

Salg av tøy, sko etc. i storstuen.

**Fester i storstuen** i regi av Grefsenhjemmet eller eksterne (Lions, Røde Kors, Saniteten)

**Beboermøtet:** 2.g i året.

**Aktiviteter med aktivtør:** Bingo, allsang, spasergrupper, håndarbeid, samtaler, spillegruppe, turer ut av huset, individuell miljøbehandling, erindringsgruppe m.m.

**Røde Kors besøkstjeneste:** Kulturmedarbeider er kontaktperson for besøksvennene. Ta kontakt om du ønsker besøksvenn på **tlf. 22 79 78 14**

På noen av aktivitetene må beboer betale en andel.

## Hjemmeside

Vi har en hjemmeside hvor du finner informasjon om bl.a. aktiviteter og arrangement.

Internettadressen er [www.grefsenhjemmet.no](http://www.grefsenhjemmet.no)

## GENERELL INFORMASJON

### Anskaffelse av briller

Om synet svekkes dekker vi brilleglassene, og inntil kr. 500,- på innfatningen. Vi har avtale med en leverandør. Hvis brillene ødelegges eller forsvinner må du selv dekke kostnadene.

### Besøktider

Grefsenhjemmet har ikke faste besøktider.

### Forsikring

Grefsenhjemmet står ikke ansvarlig for penger, verdisaker eller private møbler som befinner seg på rommet. Å opprette en verdiforsikring er en god idé.

### Møbler

Det er ønskelig at du har med private møbler. Grefsenhjemmet holder seng, nattbord, og gardiner. Bilder henges opp med eget oppheng fra trelist på vegg. Det er ikke tillatt med gulvteppe pga. hygieniske forhold og fare for fall.

### Røyking

Personal og besøkende må røyke utenfor Grefsenhjemmets område.

### Taxi

Reiseutgift til sykehus eller tannlege dekkes av Grefsenhjemmet.

### Tannlege

Grefsenhjemmet dekker tannlegeregning under forutsetning at beboeren benytter Grefsenhjemmets tannlege.

### Vaske av tøy

Alt privat tøy skal merkes. Det er fint om pårørende har mulighet til å merke tøyet. ALT TØY MÅ KUNNE VASKES I MASKIN. Ulltøy, tøy som krever rens og ekstra pent tøy kan vi dessverre ikke vaske og heller ikke stå til ansvar for dersom det ødelegges i vask.

## KONTAKTPERSONER

**SENTRALBORD** tlf: 22 79 78 10  
(automatisk sentralbord)

**DAGLIG LEDER** tlf: 22 79 78 30

**AVDELINGSLEDER: A, B og C**  
tlf: 22 79 78 19

**AVDELINGSLEDER: D/E og F**  
tlf: 22 79 78 28

**AVDELINGSLEDER: G, H og J**  
tlf: 22 79 78 08

**AVDELINGSLEDER: K og L**  
tlf: 22 79 78 24

**AKTIVITØR** tlf: 22 79 78 05

**DRIFTSSJEF** tlf: 22 79 78 25

**ERGOTERAPEUT** tlf: 22 79 78 35

**FYSIOTERAPEUT** tlf: 22 79 78 06

**PREST** tlf: 22 79 78 03

**ØKONOMISJEF** tlf: 22 79 78 31

