

TRE STIFTELSE

*Ett tryggt äldreboende med
fokus på lust till livet*

VEGAHEMMET I ÄNGGÅRDSBACKEN I OTIUM

INNEHÅLL

VÄLKOMMEN HIT 7

FOKUS PÅ DET FRISKA 9

MAT, KULTUR & MILJÖ 13

Tid för måltid. Kulturutbud för var och en. Miljön på Tre Stiftelser.

VÅRA KÄRNVÄRDEN 19

Meningsfullhet. Begriplighet. Hanterbarhet.

VÄLBEFINNANDE OCH TRYGGHET 23

FRÅN ORD TILL HANDLING 25

DETTA ÄR TRE STIFTELSE 27

Vegausen. Änggårdsbacken. Otium.

ATT TÄNKA PÅ 33

Lägenheten. Avgifter. Måltider. Städning & Tvätt. Värdesaker.

Trygghetslarm. El, telefon & TV. Post. Nycklar. Besökare. Frisör & fotvård. Information.





VÄLKOMMEN HIT

Tre Stiftelser är ett boende där man kan fortsätta att leva sitt liv och få vara den man är – precis som tidigare i livet. Vår förhoppning är att du ska känna trygghet och uppleva meningsfullhet och välbefinnande.

Att bli äldre innebär att livet förändras. Man kanske inte orkar lika mycket som tidigare och man är kanske inte lika rörlig. Men oavsett hur gammal eller sjuk man är så måste det kännas meningsfullt att gå upp varje morgon. Vår strävan är att du ska åldras med livskvalitet.

God livskvalitet måste inte handla om stora saker. Det kan istället handla om små saker som gör stor skillnad. Som att få komma ut i en vacker och inspirerande trädgård och uppleva årstidernas växlingar, lukta på blommorna och smaka på en solmogen jordgubbe.

Livskvalitet kan även handla om att ta del av de kulturupplevelser som vi arrangerar – från studiecirklar och filmfestivaler till konserter och pubkvällar.

Det kan också handla om att äta god, hemlagad mat vid ett vackert dukat bord – i trevlig gemenskap med andra eller i lugn och ro i den egna lägenheten.

Möjligheterna är många; det är du själv och ingen annan som bestämmer över hur ditt liv ska se ut och med vilket innehåll din vardag ska fyllas eller om du bara vill vara.

På Tre Stiftelser är vi stolta över den salutogena* vård och omsorg som vi bedriver. Tanken med den här foldern är att visa hur vi omsätter vår värdegrund i praktiken.

/Monica Berglund, direktör för Tre Stiftelser

* Salutogen efter latinets *salus* (hälsa) och grekiskans *genesis* (ursprung) – ett fokus på vad som orsakar och vidmakthåller hälsa.



FOKUS PÅ DET FRISKA

Tre Stiftelser bedriver salutogen vård och omsorg av äldre och funktionshindrade. Vi fokuserar på det friska, på resurser och förmågor och utgår från varje individs egna förutsättningar. Det salutogena synsättet ersätter inte den medicinska behandlingen. Båda behövs i ett väl avvägt samspel för varje boendes bästa. Att fylla dagarna med stimulans och aktiviteter skapar mening och naturlig trötthet vilket bidrar till en god nattsömn.

Tre stiftelser ligger i framkant vad gäller det här salutogena förhållningssättet. Vår vision är att fortsätta fördjupa och utveckla detta, och därmed vara en förebild inom svensk äldreomsorg. Vi har därför startat något vi kallar Salutogen-akademi, för att lättare kunna sprida det här synsättet, inte minst genom våra konferenser och böcker som "Salutogent äldreboende", "Lust till livet" och "Smaker man minns".

Att alltid se till individens behov kräver ett aktivt intresse från personalen, en vilja att lyssna och förstå och sedan agera.

Det handlar också om att erbjuda många olika typer av mötesplatser; från ett stilla rum för enskilda sam-

tal till en festligt uppdukad restauranglokal. Eller att biblioteket kan användas till allt från högläsning till vinprovning, precis som trädgården kan vara en plats för att spela boule, skörda kryddörter eller att dricka kaffe.

Vårt salutogena synsätt innebär att vi erbjuder dig möjlighet till ett fortsatt meningsfullt liv genom att erbjuda ett rikt utbud av olika aktiviteter, att vi uppmärksammar olika högtidsdagar och anordnar festligheter. Att vårda och behålla lusten till livet, helt enkelt.



VARDAG OCH FEST

Det händer alltid något på Tre Stiftelser. Det kan vara allt från studiecirklar och pubkvällar till nationaldagsfirande med kafferep och sju sorters kakor. Anhöriga är alltid välkomna att delta i alla aktiviteter.

MAT, KULTUR OCH MILJÖ

Mat, kultur och miljö tar stor plats på Tre Stiftelser. Här finns inte bara lummiga, doftande trädgårdar och vackra inomhusmiljöer utan även god mat, stimulerande aktiviteter och mycket annat som skapar harmoni, glädje och välbefinnande i livet.

TID FÖR MÅLTID. Måltiderna är en viktig del av både vardag och social samvaro, kanske särskilt för den som är äldre. Gemenskapen kring ett vackert dukat bord ska vara något att se fram emot, antingen man äter i allrummet på boendet eller i den egna lägenheten för den som föredrar det. Man kan även välja att äta lunch eller middag i restaurangen, dit även anhöriga är välkomna.

Maten ska vara god och vällagad, och förmedla dofter och smaker som stimulerar alla sinnen och kanske väcker gamla minnen till liv. På Tre Stiftelser lagas all mat från grunden av våra egna kockar och av de finaste råvaror som säsongen bjuder.

Varje årstid har sina smaker och dofter, vilket även skapar en naturlig variation på tallriken. Från späd rabarber och nyfångad makrill med färskpotatis till höstens alla rotsaker i en mustig köttgryta med hembakat bröd till.

Vi erbjuder alla olika typer av specialkost. Och är det något särskilt du längtar efter eller saknar på menyn så försöker vi naturligtvis ordna detta. Dagens huvudmål avrundas alltid med en riktig god dessert.

KULTURUTBUD FÖR VAR OCH EN. Att uppleva meningsfullhet i vardagen är viktigt för oss människor, därför satsar vi på att det ska finnas ett rikt utbud av aktiviteter och stimulans för var och en. Vår kulturverksamhet erbjuder dagliga aktiviteter, uppmärksammar högtider och anordnar olika typer av festligheter. Vi arrangerar regelbundet pubkvällar med underhållning, konserter, tedans, modevisningar och kafferep.

Vår ambition är även att spegla kulturlivet i Göteborg. Är det filmfestival så har vi det hos oss också, och vi kan till exempel uppmärksamma den årliga hbtq-festivalen på våra boenden.

Vi har ett rikt utbud av studiecirklar där man både kan träna, gympa, spela boule och pröva något handarbete eller lära sig mer om konst, musik eller vinprovning.

Självklart får anhöriga mer än gärna delta i alla våra aktiviteter och festligheter.





KÄNN DIG SOM HEMMA. Miljön på Tre Stiftelser är vacker och harmonisk. Vi strävar efter en hemtrevlig miljö med mjuk färgsättning, handplockade möbler, gardiner och levande blommor. Det är en miljö som inbjuder till samtal och gemenskap.

Trädgården är en naturlig del av vardagen för både boende och personal. Här kan man hitta en solig plats för eftermiddagskaffet eller en lugn oas i skuggan för en stunds vila. Vi har egna trädgårdsmästare som ser till att trädgården alltid är inbjudande – från det att de första vårlökarna tittar fram ur jorden tills de sista höstlöven krattats upp. Här kan man på ett naturligt sätt följa naturens växling och väcka slumrande sinnen och minnen till liv med hjälp av dofter och synintryck. Och kanske känna igen en fågelsång och lyssna på vindens välbekanta sus genom lövkronorna.





MARIANNE 83 ÅR

"Det bästa med att bo här är alla aktiviteter och all underhållning. Det händer mycket och det finns alltid något att göra."

BOENDE PÅ VEGAHEMMET



VÅRA KÄRNVÄRDEN

Verksamheten på Tre Stiftelser bygger på ett salutogent förhållningssätt med fokus på helhet och hälsa. För att skapa livskvalitet för våra boende arbetar vi med tre kärnvärden: meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet.

MENINGSFULLHET är starkt sammankopplat med motivation och handlar om sådant som är och har varit betydelsefullt för en människa, allt sådant som innebär en investering av tid och känslor och engagemang.

Meningsfullheten är subjektiv och för många kopplat till att göra och vara sysselsatt. Men inte vilken aktivitet som helst utan något man har valt och har intresse av. Mening handlar också om gemenskap med andra, släkt och vänner. En viktig aspekt för upplevelsen av meningsfullhet är att vara delaktig, det skapar engagemang. Att få vara med och bestämma över sitt boende, sitt liv, sin vård och sin omsorg är därför mycket viktigt för att uppleva meningsfullhet och hitta sin motivation. Vår medvetna satsning på ett brett urval av mat, kultur och miljö gör att livet på äldre dagar lättare får den här djupare meningen. Man ska kunna fortsätta att utöva sina intressen och förmågor hos oss. Vi ser också gärna att anhöriga kommer på besök och deltar i både vardag och fest.

BEGRIPLIGHET handlar om att förstå vad som händer och kommer att hända, och att man själv blir förstådd. Därför är det viktigt att ha tillgång till information och kunskap om verksamheten, vad det innebär att bo, planering av exempelvis behandlingar och vad det finns för program för kultur. Din kontaktperson är behjälplig i olika situationer för att stödja dig i din vardag. Tillsammans upprättar vi en genomförandeplan för struktur på vardagen, vilket gör det lättare för dig att bibehålla dina rutiner.

HANTERBARHET är att själv kunna hantera de krav som olika situationer ställer och att känna att det finns resurser som står till förfogande. Det kan var allt från olika former av hjälpmedel, anpassade måltider, stimulerande sysselsättning. Har man balans upplever Att inte känna man sig inte som ett offer för omständigheterna utan har kvar viljan att själv vara med och påverka.

ESTER 100 ÅR

*"Personalen är fantastisk.
Om jag inte orkar gå upp morgonen så
kommer det en mjuk röst i mitt öra som
serverar kaffe och smörgås på sängen."*

BOENDE PÅ VEGAHEMMET



VÄLBEFINNANDE OCH TRYGGHET

Tre Stiftelser har lång erfarenhet av att bedriva äldreomsorg i Göteborg och har som mål att vara bäst på äldreomsorg. För oss är det självklart att ständigt arbeta med att utveckla och förbättra verksamheten. Både genom aktiv omvärldsbevakning som håller oss uppdaterade inom forskning och utveckling, och genom att prioritera kompetensutveckling för våra medarbetare.

Hos oss finns engagerad och kompetent personal inom alla professioner. Vi har sjuksköterskor och undersköterskor som bemannar våra verksamheter dygnet runt. Här finns även sjukgymnaster, arbetsterapeuter, dietister och tillgång till läkare.

För att skapa en helhetssyn kring varje boende och därmed kunna skräddarsy vård och omsorg så arbetar vi i team, där alla dessa olika kompetenser samarbetar mot samma mål på ett tvärprofessionellt sätt. Vi vill i alla lägen ta vara på de resurser och förmågor som finns hos varje individ. Fokusera på det friska och se människan bakom vanliga åldersrelaterade sjukdomar och symptom som exempelvis demens och stroke.

På Tre Stiftelser finns även alla förutsättningar att leva ett värdigt och meningsfullt liv den dag det närmar sig sitt slut. Vård i livets slutskede handlar om att kunna känna trygghet, lindra svåra symtom som smärta, illamående och oro. Det handlar också om att ha en kontinuitet i vården och god kommunikation och samverkan mellan den äldre själv, närstående och vårdpersonal.

Vi vill att både du och dina anhöriga ska känna er helt trygga med att vi kan ge all den vård och det stöd som efterfrågas. Du som bor på Tre Stiftelser är i goda händer – dygnet runt.





FRÅN ORD TILL HANDLING

På Tre Stiftelser arbetar vi efter den nationella värdegrund som innebär att omsorgen av de äldre ska inriktas på att man få leva ett värdigt liv och uppleva välbefinnande, trygghet och delaktighet i sin vardag. Ditt förtroende är vårt mål. Vi finns för dig och det är du själv som bestämmer hur du vill leva ditt liv – vi ser till att du får dina behov och önskemål i möjligaste mån blir uppfyllda.

På Tre Stiftelser finns engagerade ledare och medarbetare med ett reflekterande förhållningssätt, som är lyhörda och som vill göra allt för att du ska känna dig trygg och må bra.

I samband med att du flyttar till något av våra boenden har vi alltid ett välkomstsamtal. En i personalgruppen blir din kontaktman. Syftet är att du i första hand skall ha en utvald person att vända dig till i vissa frågor, och förhoppningsvis även få en djupare relation till och känna lite extra förtroende för.

Tillsammans upprättar du och din kontaktman en överenskommelse som vi kallar genomförandeplan. Planen skall innehålla dina behov och önskningsar under dygnet så att vi kan hjälpa och stötta dig så bra som möjligt. Planen följs upp löpande och vid behov.

Vi erbjuder dig också att skriva en levnadsberättelse med hjälp av ett frågeformulär. Detta kan göras ihop

med dina närstående, eller om du önskar, ihop med din kontaktman. En levnadsberättelse ger en ingående bild av vem du är och hur du levt tidigare.

I samband med inflyttning erbjuds du en bedömning av vårt rehabteam. Syftet med bedömningen är att en arbetsterapeut och sjukgymnast med sina expertkunskaper kan råda dig och personalen i viktiga dagliga sysslor. Denna bedömning ger dig och personalen vägledning i vad som är viktigt för att bibehålla eller utveckla dina resurser och förmågor, och därmed öka din känsla av trygghet.

Som boende på Tre Stiftelser kan du och dina anhöriga alltid vara med och påverka verksamheten på olika sätt – vi arbetar både med boenderåd, teamträffar och har formulär för synpunkter. Vår verksamhet finns till för dig och inte tvärtom.



VEGAHUSEN. I den lummiga och inbjudande trädgården väcks slumrande sinnen och minnen till liv.

DETTA ÄR TRE STIFTELSE

Tre Stiftelser är ett samlingsnamn och central organisation som sköter omsorg, vård och service för de tre äldreboendena Vegahuset, Änggårdsbacken och Otium, med plats för totalt 360 äldre och funktionshindrade. Dess styrelse utses av Göteborgs kommunfullmäktige. Varje äldreboende ägs av var sin stiftelse: Stiftelsen Ålderdomshemmet i Göteborg, Stiftelsen Göteborgs Sjukhem och Stiftelsen Otium. De ekonomiska förutsättningarna är detsamma som för övriga äldreboenden inom Göteborgs stad.

Varje äldreboende har närvarande chefer i verksamheten. Verksamhetsheten leds övergripande av direktören.

VEGAHUSEN – *Stiftelsen Ålderdomshemmet i Göteborg*
Vegahuset, som ligger vackert beläget bredvid Naturhistoriska museet alldeles intill Slottsskogen, ger en unik möjlighet att uppleva djur och natur trots sitt centrala läge. Här finns en stor och sinnlig trädgård med både växthus och inbjudande uteplatser. Här ligger även Restaurang Ärtan i entréplan som håller öppet alla dagar och där både boende, personal och gäster utifrån kan äta mat, köpa en tidning eller ta en fika.

Vegahuset består av tre sammanbyggda huskroppar och rymmer verksamhet för ungefär 140 boenden, inklusive en enhet med 25 platser för yngre personer med neurologiska skador och sjukdomar.

Bland allt det som erbjuds finns bland annat vårdcentral, tandläkare, fotvård, sjukgymnast och frisör. Dessutom finns här ett bibliotek, en stor samlingssal, konferensrum och träffpunkt med många olika aktiviteter.

Klubb Vega är en fristående daglig verksamhet för yngre personer med demenssjukdom. Den riktar sig enbart till personer som bor och är skrivna inom Göteborgs Stad

ÄNGGÅRDSBACKEN – Stiftelsen Göteborgs Sjukhem

Änggårdsbacken är ett äldreboende med plats för 170 boende. Det ligger centralt beläget på vägen mellan Linnéplatsen och Sahlgrenska sjukhuset, med närhet till Botaniska trädgården.

Änggårdsbacken består av tre fristående hus. Det äldsta är över 100 år gammalt och erbjuder en härlig atmosfär i jugendstil. Det genomgick en omfattande renovering 2002 för att möta dagens krav på bekvämlighet – samma år byggdes de övriga två husen som både är moderna och trivsamma.

På gården som omges av de tre husen finns en vacker och inbjudande trädgård, med både växthus, höns-gård och möjlighet att bara sitta på en bänk och njuta av dofter och stillhet.

Entréplanet i det äldre huset kallas Lustgården och här finns en träffpunkt med olika aktiviteter, ett gym och en gympasal. Här ligger även Restaurang Lustgården där både boende, personal och gäster utifrån kan äta mat eller ta en fika.

Bland det övriga utbudet finns bland annat frisör, tandläkare och fotvård.

OTIUM – Stiftelsen Otium

Otium är det minsta av Tre Stiftelsers äldreboenden och naturskönt beläget i stadsdelen Björkekärr. Namnet kommer från latinets Otium cum dignitate, vilket kan översättas med ”vila med värdighet”.

Här finns plats för ett 50-tal boenden. Det finns även tillgång till frisör, fotvård och en träffpunkt med olika aktiviteter, såsom att väva och måla.

Restaurangen, med sin välkomnande atmosfär, är öppen varje dag för både boende, personal och anhöriga. Den stora och frodiga trädgården med sina blommor, träd och bärbuskar erbjuder även växthus, springbrunn och höns-hus, där kacklande, värpande hönor bidrar till den trivsamma atmosfären. Dessutom finns här en populär bouleplan.

Klubb Otium är en daglig verksamhet för äldre personer med demenssjukdom som vi driver på uppdrag av stadsförvaltning Härlanda/Örgryte.

Inomus änggården



ÄNGGÅRDSBACKEN. Nybyggda lägenheter möter charmig jugendstil, med trivsamt och bekvämlighet som gemensam nämnare (överst).
OTIUM. Ett naturskönt men ändå stadsnära läge med välkomnande atmosfär (underst).



VÄLKOMMEN HIT. Vegahuset, Änggårdsbacken och Otium är alla en del av Tre Stiftelsers verksamhet. Oavsett på vilket av dessa äldreboende du väljer att bo så kommer du att omges av lyhörd och aktiv personal som vill göra allt för att du ska må så bra som möjligt. Hos oss är det friska i fokus, och oavsett hur gammal eller sjuk man är så måste det kännas meningsfullt att gå upp varje morgon. Vår strävan är att du ska åldras med livskvalitet. Glädje, trygghet och harmoni är grunden för allt vi gör och för alla aktiviteter vi erbjuder. Vi erbjuder doftande trädgårdar, vackra miljöer, god mat och mycket annat som ger ökat välbefinnande och godare livskvalitet.





TRE STIFTELSE

LARS 94 ÅR

*"Här känner jag mig trygg.
Jag vet att det finns medicinsk expertis
och hjälp att få dygnet runt."*

BOENDE PÅ VEGAHEMMET

ATT TÄNKA PÅ

På Tre Stiftelser har du alltid ett eget boende i en egen lägenhet. Lägenheterna är moderna och standarden god – samtliga lägenheter har handikappanpassade hygienutrymmen och de flesta har pentry. Vissa har även balkong eller altan. Varje lägenhet ingår i en boendeenhet, där boende fem till fjorton lägenheter delar på ett gemensamt kök och vardagsrum. Genom att varje boendeenhet är liten underlättas kontakterna mellan boende och personal och ger förutsättningar för att kunna skapa en lugn, trygg och hemtrevlig miljö. Du har även tillgång till gemensamma utrymmen såsom allrum, träffpunkt och restaurang, där du kan välja att umgås med andra boende och gäster. Du har all möjlighet att fortsätta leva ditt eget liv, samtidigt som du alltid kan få hjälp med det du behöver. Husdjur är välkomna men du måste själv ansvara för skötseln.

LÄGENHETEN. Tre Stiftelser tillhandahåller säng och madrass. I övrigt bestämmer du själv vilka möbler, mattor och andra föremål som du vill ta med dig från tidigare boende. Tänk på att du behöver både täcke, kudde, sänglinne, handdukar, duschdraperi, tvättkorg, lampor och glödlampor. Du har även med dig egna kläder och hygienartiklar. Vid möblering av din lägenhet får du gärna samråda med din kontaktperson eller vårt rehabteam så att möbleringen underlättas för dig och personalen i din vardag.

AVGIFTER. Betalas till Göteborgs Stad enligt deras avgifter och taxor. Aktiviteter, fester och studiecirkel kan också vara förenat med en extra kostnad.

MÅLTIDER. I boendet ingår helpension med tre huvudmål och tre mellanmål varje dag. Du väljer själv var du vill äta dina måltider: i lägenheten, i allrummet eller i restaurangen.

Du betalar inget extra för att äta i restaurangen. Här finns fullständiga rättigheter och även anhöriga och andra gäster är välkomna.



STÄDNING OCH TVÄTT. Dammsugning och tvättning av golv sker var tredje vecka av särskild städpersonal. Övrig städning utförs av personalen på enheten. Fönstertvätt sker två gånger om året.

Tillgång till tvättstuga finns på varje våningsplan. Personalen hjälper dig gärna med din tvätt. Handtvätt och kemtvätt ansvarar du själv för. Märk gärna kläderna med ditt namn.

VÄRDESAKER. I varje lägenhet finns ett värdeskåp där du kan förvara pengar, smycken och andra värdeföremål på ett säkert sätt. Pengar och andra värdesaker som inte är inlåsta ansvarar inte Tre Stiftelser för. Hemförsäkring tecknar du själv.

TRYGGHETSLARM. Du kan alltid nå personalen med hjälp av ditt larm. När du aktiverar larmet går en signal till personalen som sedan kontaktar dig.

EL, TELEFON OCH TV. Alla eluttag är jordade och omfattas av jordfelsbrytare. Anslut inte lampor, förlängningssladdar eller dylikt som sätter säkerheten ur spel. Om du är osäker – be personalen att kontakta fastighetsservice för kontroll.

Installation av fast telefon ordnar du själv. Kontakta din operatör och begär flyttning av telefon eller nytt abonnemang.

Kabel-tv distribueras av ComHem och som boende betalar du inte tv-licens. Om du önskar andra kanaler än de som finns i grundutbudet kan du på egen bekostnad vända dig till ComHem.

Tillgång till wifi finns.

POST. För att din post ska komma rätt är det viktigt att adressen är rätt, kontakta chefen för mer information.

NYCKLAR. Du har möjlighet att få en elektronisk nyckel, en så kallad "tag" med tillhörande kod, som gör det möjligt att komma in genom alla entréer även när dessa är låsta. Kontakta ansvarig chef för hjälp.

BESÖKARE. Dina närstående och vänner är alltid välkomna. När entrén är låst används en portkod, en elektronisk nyckel (se ovan) eller porttelefonen. Kontakta ansvarig chef för mer information.

Om en anhörig önskar övernatta så hjälper vi till att ordna med en extra säng.

Närståendes stöd och hjälp är värdefullt, både för assistens i samband med läkar- och tandläkarbesök och för att sköta inköp av kläder och hygienartiklar.

FRISÖR OCH FOTVÅRD. Du bokar själv tid eller ber personalen om hjälp – besöken bekostar du själv.

INFORMATION. På varje våningsplan finns informationstavlor där aktuella nyheter och arrangemang anslås. Varje månad för du dessutom ett nyhetsbrev, vilket även kan skickas till dina närstående om så önskas.





TRE STIFTELSE

© 2014 TEXT Agneta Renmark
© 2014 FOTO Katja Ragnstam
© 2014 GRAFISK FORM Camilla Simonson
Tryck & repro Billes Tryckeri

www.trestiftelser.se



TRE STIFTELSE
PER DUBBSGATAN 4, 413 46 GÖTEBORG
031-70 42 680
WWW.TRESTIFTELSE.SE



TRE STIFTELSE

XXXXX 103 ÅR

*"Hendunt is ducimusci et aut pa cor rescien-
torro volestius soluptaqui quias aut ut reiciis
ut ipitas dolest, quiaectem est"*

BOENDE PÅ XXX