



**Til deg som skal bruke  
hjemmebaserte tjenester**





## HJELP TIL SELVHJELP

Å utføre hverdagsaktiviteter er viktig for å bevare helsen og selvstendigheten. Vi hjelper deg slik at du i større grad kan mestre daglige gjøremål selv.

# Hva gjør hjemmetjenesten?

I Sola kommune er vi opptatt av at du skal være mest mulig selvhjulpen og at du skal kunne bo hjemme lengst mulig.

Hjemmetjenesten er et tilbud til deg som har behov for pleie, omsorg og mestring av daglige aktiviteter i hjemmet. Vi har fokus på deg og dine personlige mål og vektlegger din hverdagsmestring.

Vi samarbeider med blant annet fysioterapeuter, ergoterapeuter, sykehjem og dagsentre for at du skal få best mulig opptrening og rehabilitering.

Din primærkontakt i hjemmetjenesten er:

.....

## Besøktider

Vi kan desverre ikke avtale bestemte tidspunkt for besøk, men så langt det er mulig, vil vi prøve å komme når det passer best for deg. Ellers kan du forvente besøk av oss i ulike tidsrom:

mellom kl. 08.00 og 11.30,  
mellom kl. 12.30 og 14.30,  
mellom kl. 15.30 og 18.30 og  
mellom kl. 19.00 og 22.30.

## HVA KAN DU FORVENTE AV HJEMMETJENESTEN?

- Vi overholder taushetsplikten.
- Vi utfører jobben vår etter faglig vurdering, og med respekt for deg.
- Vi er orientert om din situasjon og dine behov.
- Dine behov kan endre seg, og dermed kan tjenestene du får endre seg. Du vil alltid få beskjed om eventuelle endringer i tjenestene du mottar.
- Vi har på oss uniform og vi har med legitimasjon når vi kommer på besøk til deg.
- Vi vil alltid presentere oss når vi kommer på besøk.
- Hjemmesykepleien er tilgjengelig hele døgnet.
- Vi kan desverre ikke hjelpe med dusjing i helger eller på helligdager.
- Vi har ulik etnisk bakgrunn.

## HVA FORVENTER HJEMMETJENESTEN AV DEG?

- Du utfører selv de aktivitetene du kan mestre.
- Du samarbeider og gir informasjon som kan bety noe for ditt hjelpebehov.
- Du kontakter avdelingsleder for hjemmetjenesten hvis du er misfornøyd med tjenestene du mottar.

- Du resepkterer vår taushetsplikt.
- Du behandler oss med respekt og høflighet uavhengig av etnisk opprinnelse, tro eller kjønn.
- Du forstår at vi ikke har lov til å motta penger eller gaver.
- Du gir beskjed til oss i god tid hvis du må endre på en avtale.
- Du husker å ha tørkepapir og flytende såpe tilgjengelig hjemme hos deg.
- Så langt det er mulig, sørger du for at vi enkelt og trygt kommer frem til boligen ditt. Det skal være lyst utvendig og det skal være fremkommelig på private veier. På vinterstid skal det være brøytet og strødd.
- Du er villig til å ommøblere og installere hjelpemidler i hjemmet ditt når det er nødvendig.
- Du røyker ikke inne mens vi er på besøk, og lufter godt ut før vi kommer.
- Du sørger for at husdyr oppholder seg i et eget rom mens vi er på besøk.
- Du tar selv ansvar for å bestille timeavtaler og transport til for eksempel fastlegen, tannlegen osv.
- Du leverer selv inn urinprøver til legekantoret. Blodprøver tas hos fastlegen din.



# Praktiske opplysninger

## › Tannlege

Mottar du tjenester fra hjemme-sykepleien, kan du ha krav på gratis nødvendig tannlegebehandling fra din nærmeste offentlige tannklinikk. Det er tannlegen som innvilger eller gir avslag på søknaden. Søknadsskjema får du hos hjemmetjenesten.

## › Hjelpemidler

Har du nedsatt funksjon på grunn av skade eller sykdom, kan du låne hjelpemidler som for eksempel rullestol eller duskrakk. Hvis du har behov for et hjelpemiddel i en kortere periode (3 måneder), kan du låne fra kommunens korttidslager. Hvis du har et varig behov for et hjelpemiddel (over 2 år) kan du søke om å låne dette hos NAV. Noen hjelpemidler er ikke tilgjengelige for utlån og må kjøpes. Vi kan hjelpe deg med å bestille hjelpemidler til innkjøp eller utlån.

## › Endringer i medisiner

Hvis hjemmetjenesten har overtatt medisinsansvaret for deg, vil fastlegen din gi beskjed til oss om endringer i medisiner. Vi vil sørge for at du får riktige medisiner til riktig tid.

## › Innkjøp av dagligvarer

Vi kan hjelpe deg med å bestille dagligvarer fra Joker Røyneberg som blir levert til døren din. Du betaler selv for transport av varene.

## › Trygghetsalarm

Trygghetsalarmen setter deg i kontakt med hjemmetjenesten. Vær oppmerksom på at du umiddelbart oppnår kontakt med alarmsentralen på telefon, men det kan gå opptil 45 minutter før hjemmetjenesten kommer hjem til deg. Kontakt **113** eller fastlegen/legevakt hvis det oppstår en akutt situasjon.

## › Ledsager

Vi kan desverre ikke følge deg til private avtaler. Har du behov for at noen følger deg til for eksempel legen eller sykehuset, kan du kontakte frivillige organisasjoner som:

Ledsagertjenesten: 51 75 53 70  
Tananger menighet: 51 71 96 77 eller  
51 71 96 61 (tirsdag til fredag kl. 09.00-13.00)

## › Tilbud i Sola og Tananger

I Sola kan du få fotpleie av privatpraktiserende foterapeut. For avtale ring 400 68 085.

I Tananger kan du også få fotpleie av privatpraktiserende foterapeut. For avtale ring 917 45 387.

For deg som bruker Tananger bo- og hjemmetjenester, er aktivitetssenteret åpent tirsdag - fredag kl. 09.00-13.30. Her er det også egen frisørsalong. For avtale ring 917 68 024.

For flere tilbud, se eget hefte "Muligheter og tilbud for eldre i Sola kommune".

## › Brannsikkerhet

Brannvesenet gir deg råd og veiledning om hvordan du blir trygg hjemme. De tilbyr også gratis hjemmebesøk og en uformell prat om brannsikkerhet i boligen din.

For avtale ring: 51 50 22 00 og spør etter fagansvarlig for "trygg hjemme" eller send en e-post til: [postmottak@brannsr.no](mailto:postmottak@brannsr.no)



**Vi ser frem til et  
godt samarbeid og  
gleder oss til å bli  
kjent med deg.**





# Kontakt oss

Avdelingslederne i hjemmetjenesten har kontortid mandag til fredag mellom kl. 08 og 11.30 og mellom kl. 12.30 og 15.00. Du når oss på mobiltelefonen utenom kontortiden.

## **SOLA**

Avdelingsleder sone nord: 479 78 926

Avdelingsleder sone sør: 479 78 978

Vakttelefon sone nord: 918 80 360 (alle dager, hele døgnet)

Vakttelefon sone sør: 906 11 604 (alle dager kl. 07.30-23.00)

Ansvarlig for hjemmehjelp: 479 77 647

## **TANANGER**

Avdelingsleder: 51 94 45 04 eller 51 94 45 05

Mobil: 975 02 424 (alle dager kl. 07.30-23.00)

Nattpatruljen: 918 80 360 (alle dager kl. 23.00-07.30)

Sentralbord Tananger bo- og hjemmetjenester: 51 94 45 00

## **TJENESTE OG KORRDINERINGSKONTORET**

51 65 35 50





**Sola  
kommune**

[www.sola.kommune.no/helse/hjemmetjenester](http://www.sola.kommune.no/helse/hjemmetjenester)