



Synpunkter, klagomål och beröm ger oss värdefull information och möjlighet att förbättra verksamheten. Därför vill vi gärna att du berättar vad du tycker om de insatser vi utför och det bemötande vi ger.

Prata direkt med oss eller använd en blankett för synpunktshantering som du kan få via Kundcenter 063 - 14 30 00. Du kan också lämna synpunkter på kommunens hemsida [www.ostersund.se/synpunkter](http://www.ostersund.se/synpunkter)

#### Telefonnummer:

Personal 063-14 47 56

Sjuksköterskor 063-14 47 68

Enhetschef Anna Westh 063-14 47 69



Här få du veta mer om  
Korttidsplatser på Södra Strand

## Vård och omsorgsförvaltningen

Östersunds kommun, 831 82 Östersund, 063-14 30 00  
[www.ostersund.se](http://www.ostersund.se)



# Vårt mål - att ge dig trygghet

Vi erbjuder korttidsplatser på enhet Södra Strand, på Södra Strandvägen 20. Lägenheterna finns på andra våningen.

Målet är att öka möjligheten för dig att bo kvar och känna dig trygg hemma.

Samtidigt ska den som är anhörig kunna koppla av och hämta kraft.

**Växelvård** innebär vistelse här under förbokade veckor varje månad. Övriga veckor bor du i din egen bostad.

**Korttidsplatser** söker du hos biståndshandläggaren för ett speciellt tillfälle. Dina önskemål om var du önskar korttidsplats tillgodoses utifrån tillgång till lediga rum.

## När du är hos oss

När du är gäst hos oss försöker vi ge dig samma stöd och hjälp som du har när du är hemma.

Alla våra gäster får en kontaktperson.

Du får möjlighet att delta i våra sociala aktiviteter vid flera tillfällen varje vecka.

Exempel på aktiviteter är underhållning, skrattyoga, bingo, och sittgymnastik.

## Personal dygnet runt

Hos oss finns undersköterskor dygnet runt.

På dagtid har vi sjuksköterskor på plats.

Kvällar och helger har vi tillgång till en sjuksköterska inom kommunens organisation.

## Egen trädgård

Vi har en skyddad trädgård mot gården på baksidan mot Östbergsvägen.

Vi har också ett trivsamt vardags- och TV-rum.

Matsalen ligger i anslutning till en inglasad balkong med utsikt mot Östersund.

Om du har dagverksamhet beviljad på SödraStrand kan du delta där under korttidsvistelsen.

Drop In är öppet tisdagar och fredagar 11.00 - 16.00.

## Din lägenhet

Din lägenhet består av ett enkelrum med eget badrum och köksdel. Tvättmaskin finns i badrummet.

Vi tillhandahåller säng, söngbord, sänglinne och handdukar. Telefon, radio och TV finns på alla rum.

På Södra Strand serveras tre måltider per dag, samt mellanmål och kvällskaffe.

Ditt rum finns tillgängligt från 14.00 på ankomstdagen till 11.00 på avresedagen.

Personal kontaktar dig cirka en vecka före din ankomst och bestämmer tid när vi möter upp.

Resa till och från SödraStrand bokar du själv.

Lunch kan erbjudas på ankomst och avresedag om du pratar med personalen minst två dagar innan.

## Bra att tänka på och ta med när du kommer hit:

- Egna kläder och skor samt ombyten.
- Hygienartiklar.
- Mediciner och medicinlista. Vi ser en fördel om du har apodos.
- Hälsomappen.
- Personliga hjälpmedel som rullstol, rollator med mera.
- Aktuella inkontinensprodukter.
- En mindre summa pengar kan vara bra att ha med sig.
- Märk kläder. Vi tvättar enbart kläder som tål 40 grader maskintvätt.
- Lämna dina smycken hemma.
- Rökning är inte tillåten.

Tveka inte att kontakta oss om du har ytterligare frågor!

## Välkommen!

Önskar personalen på Södra Strand