

Kære beboere, pårørende og personale

Tak for et godt pårørendemøde – det skal være indledningen til dette nyhedsbrev, Det glæder mig, at de pårørende kommer, med deres åbne spørgsmål og gode ideer og muligheder for forbedring – og at det hele kan foregå i en god stemning. Tak for at bidrage på denne måde til Ørestad plejecenter! Både til mødet, men også i dagligdagen på etagerne.

Næste pårørende møde bliver i marts 2026.

Men før det skal vi fejre **Mortens aften** i huset, hvor mange pårørende kommer og er med til at det bliver en hyggelig aften – og derefter banker **julen** på (og allerede nu er nogen jo i gang med at planlægge alle de gode oplevelser som julen kommer med)

Jeg vil her lige nævne **Julebanko 23/11– Julekoncerter 2+ 3/12 kl 19 – julefrokost 10/12** (for beboere og ægtefæller) og **julemarked 16/12**

Økologisk spisemærke i Guld

Jeg vil gerne lige prale lidt af at plejecentret nu har det økologiske spisemærke i guld! Det er godt gået, især af vores køkkenstab, som har arbejdet med opskrifter og med indkøb, så det er blevet muligt at sikre at vi nu spiser og drikker med mindst 90% økologi på Ørestaden. Beboerne generelt stadigvæk godt tilfredse med maden, og Vi kan stadig holde fester og få livretter, selvom der også er varer som vi ikke køber mere, fordi de ikke fås økologisk.

Beboerne hjalp til med at få personalet på den røde løber, så de kunne mærke hvor stolte vi alle sammen er af det flotte resultat.



Flere kort til plejecentrets hoveddør

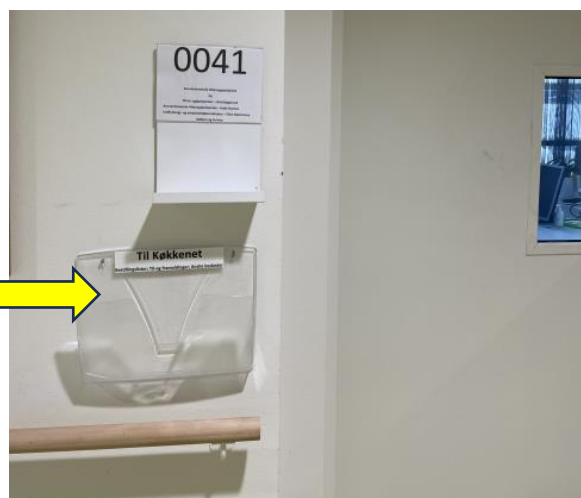
På pårørende mødet blev jeg bedt om at gøre opmærksom på, at det er muligt at bestille flere nøglekort til plejecentret – og at det faktisk er en god ide at gøre dette, hvis man kommer jævnligt i huset.

Hoveddøren er låst om aftenen efter kl 17 og i weekender, og hvis man ikke har nøglekort, så skal man bruge dørtelefonen. Dørtelefonen kan godt opleves som en langsommelig løsning, og give noget ventetid. Når du har kort, så kan du selv lukke dig ind. Kortet bestilles og betales af beboeren, men plejepersonalet vil gerne være behjælpelig – og man kan også selv skrive til [AKB ek-oerestad@kab-bolig.dk](mailto:ek-oerestad@kab-bolig.dk) og bestille et kort, men husk beboer-navn og bolignummer.

Køkkenets postkasse er ikke en kasse

På rørende gjorde også opmærksom på at navnet køkkenets postkasse var lidt misvisende – så her er et billede af "postkassen" som hænger udenfor køkkenets kontor.

Selvom kassen er åben, så har vi aldrig oplevet at noget forsvandt, så bare læg tilmeldinger osv i kassen, så tømmer køkkenet, når de kommer forbi.



Ørestad plejecenters beredskab

En beboer gjorde mig klogt opmærksom på, at vi har mange nye beboere og pårørende, som ikke ved hvordan plejecentret er forberedt på en krisesituation, så derfor vil jeg lige skrive om det.

Først og fremmest så er det trygt at vide, at plejecentret er en del af Sundheds- og omsorgsforvaltningens (SUF)s beredskab, som i en krisesituation samles og koordinerer både internt i SUF og eksternt med region og nationalt beredskab.

Plejecentret er forberedt for forskellige krisesituationer med beredskabsplaner og udstyr.

Hvis strømmen forsvinder i en længere periode, så har vi mad og vand til 3 dage, vådservietter, batterilamper, nødbelysning i fællesområder, powerbanks, engangs materialer, gasgrill og trangiasæt – så vi skal nok komme igennem – men der bliver mange udfordringer i at klare os uden elevatorerne, kaldesystemet og liftsystemet. Vi har også planer for at sikre medicin og behandlingsbehov i 3 dage, samt sikre kommunikationen i nogen grad.

Der er ikke lamper nok til alle boligerne ved strømsvigt, så **vi opfordrer beboerne/de pårørende til at sikre at der er en batteridrevet lampe i boligen, som er opladet, samt at der er ekstra varme tæpper, som beboeren kan bruge til at holdes varm med.**

Vi skal forestille os, at hvis strømmen forsvinder, så vil der heller ikke være tryk på vandet, dvs begrænset adgang til vand, og hvis strømmen forsvinder i hele byen, så må vi heller ikke bruge toiletterne, og al vandforsyning ophører.

Hvis Internet og telefoni kommer ud af drift, så har plejecentret en satellittelefon, så vi fortsat kan have kontakt med SUFs beredskab, samt cykler, som vi kan anvende.

De pårørende må være forberedte på at vi ikke har tid til, og måske heller ikke teknisk mulighed for at give en masse besked, så her må I have tillid til at personalet gør sit bedste i situationen og afvente. Pårørende er velkomne til at møde op på plejecentret og give en hånd med til det fælles bedste – vi kan få brug for alle gode kræfter.

Jeg håber denne korte beskrivelse har givet et billede af at vi er forberedte, og tror på vi nok skal komme igennem ved fælles hjælp – men også er forberedte på, at det bliver svært og hårdt.

Hver gang vi taler om eller skriver om en krisesituation, så får vi uro i kroppen, og skal lige minde os selv om at vi har haft krise hængende over hovedet i flere år nu – og endnu er ulykken ikke sket – og i mellemtiden er vi blevet meget bedre forberedte. Så ro på!

Nyt forslag til lokalplan Ørestad Idrætspark

I oktober blev der offentliggjort et nyt lokalplansforslag om et idrætsanlæg på den anden side af metroen, og det vil jeg gerne orientere om. Jeg ser ingen udfordringer for plejecentret i at der etableres boldbaner, klubhus, måske en idrætshal osv. på det sted. Men I kan jo selv gå ind i Københavns kommunes høringsportal og se forslaget, hvis I vil det.

Slut med skumvaskeklude – om lidt er det blødt kraftigt papir

Plejecentret er i gang med at indfase nye vaskeklude af blødt tykt papir, som skal erstatte de nuværende skumvaskeklude af plastik. Det er ud til at fungere ganske udmærket med de nye klude, som også er genanvendelige (når en gang der kommer en særlig affalds-fraktion til genanvendelse af bruge plejemedier, incl bleer. Det er spændende og opløftende at der arbejdes på at gøre hverdagen på et plejecenter mere bæredygtig og klimavenlig – og det er min opfattelse at både beboere og personale tager godt imod de nye tiltag.



Lad os passe godt på hinanden og på planeten – så kan vi få mange gode dage!

Hold øje med hvornår der er julehygge for beboere og pårørende på de forskellige etager! – der hænger opslag på etagerne, og det plejer at være meget hyggeligt at mødes om æbleskiver, gløgg og hygge.

Kærlig hilsen Mie Nicolaisen, forstander