

Dagþjálfun Hrafnistu

Dagþjálfun Hrafnistu í Reykjavík er með pláss fyrir 30 gesti á dag. Hægt er að vera frá þremur upp í fimm daga vikunnar í allt að tíu vikur í senn.

Dagþjálfun er opin frá kl. 8 – 19 alla virka daga.

Umsóknarferlið

Fylla þarf út eyðublað sem eru á heimasíðu okkar, www.hrafnista.is Umsóknum þurfa að fylgja: læknabréf og/eða hjúkrunarbréf. Umsóknin skal send á: Hrafnista í Reykjavík
Brúnavegur 13, 104 Reykjavík, bt.
félagsráðgjafa

Innifalið í gjaldi

Innifalið í gjaldi er morgunmatur, hádegismatur og síðdegiskaffi. Sömuleiðis leigubíll sem sækir og keyrir heim sem og iðju- og sjúkraþjálfun. Leigubílstjórar aðstoða gesti inn og út úr bílum.

Vinnustofa

Á vinnustofunni er hægt að leggja stund á ýmisskonar tómstundariðju. Greiða þarf efniskostnað.

Matmálistímar

Kl. 08.30 – 10.00 morgunmatur.
Kl. 11.30 – 12.10 hádegismatur.
Kl. 14.20 – 15.00 kaffi og meðlæti.

Iðjuþjálfun

Markmið iðjuþjálfunar er að efla sjálfbjargargetu í sínu daglega lífi. Iðjuþjálfun er ávallt einstaklingsmiðuð og byggð á samvinnu iðjuþjálfara og viðkomandi aðila.

Sjúkraþjálfun

Þar starfa sjúkraþjálfarar, íþróttifræðingar og aðstoðarmenn. Sjúkraþjálfarar sinna einstaklingsmeðferð á bekk eða í tækjasal í formi verkja-meðferðar, styrktar- og þolþjálfunar, veita jafnvægisþjálfun og fræðslu. Einnig sinna þeir hópþjálfun í tækjasal. Íþróttifræðingar sjá um almennt íþróttastarf svo sem stólaleikfimi í dagþjálfun, boccia, pílu, stafagöngu og pútti (á sumrin). Einnig sinna þeir hópþjálfun í tækjasal.

Lyf

Lyf þarf viðkomandi að koma með sjálfur að heiman. Fólk er minnt á inntöku ef þess er óskað.

Forföll

Við forföll er vinsamlegast beðið um að láta vita í sínum **585 9390** eða **693 9589**

Félagsstarf

Fjölbreytt félagsstarf er bæði í dagþjálfuninni og viðsvegar í húsinu, má þar nefna söng, bingó, kvikmyndasýningar, spil, upplestur, slökun og kaffihóp.

Sálgæsla

Prestur er starfandi í húsinu sem hægt er að fá viðtal við. Helgistund er á miðvikudögum. kl. 11:00.

Snyrting

Hárgreiðslu- og fótaaðgerðastofur eru á staðnum sem bjóða upp á þjónustu gegn greiðslu.

Verslun og bankþjónusta

Verslun er á sömu hæð og dagþjálfun og er opin kl. 10:00–16:00. Hraðbanki er á sömu hæð.

Önnur þjónusta

Hægt er að kalla til eftirfarandi aðila ef þörf krefur: Hjúkrunarfræðing vegna sáraskipta, lyfjagjafa og annað slíkt. Lækni við skyndileg veikindi. Almenn lyfjamál skulu þó ávallt fara í gegnum heimilislækni.



Dagþjálfun Hrafnistu

Laugarási
104 Reykjavík

S. 585-9391

dagthjalfun@hrafnista.is



Dagþjálfun Hrafnistu Reykjavík

Símar 585 9391

585 9390

Símatími kl. 08:00 - 16:00



Endurhæfing
eldri borgara

Dagþjálfun Hrafnistu



Endurhæfing eldri borgara

Dagþjálfun Hrafnistu í Reykjavík er endurhæfingardeild fyrir eldri borgara. Áherslan er lögð á líkamlega þjálfun og félagslega virkni.

Markmið dagþjálfunar er meðal annars að einstaklingurinn auki og/eða viðhaldi færni sinni til áframhaldandi sjálfstæðri búsetu

Ferlið

Fyrstu dagarnir fara í að kynna og skipuleggja einstaklingsmiðaða dagskrá sem útbúin er fyrir hvern og einn. Endurhæfing er bæði líkamleg og félagsleg. Sjúkraþjálfun fer fram bæði í einstaklings og hóþþjálfun.

Boðið er uppá daglega stólaleikfimi.

Félagsleg endurhæfing er fólgin í

þátttöku í félagsstarfi og iðjuþjálfun. Iðjuþjálfun getur falið í sér vaxmeðferð og handaræfingar vegna gigtar, ástundun ýmiskonar iðju og tómsundur. Fræðsla er hluti af dagskránni. Fjallað er m.a um hjálpartæki, næringu, verki, félagsleg réttindi, byltuvarnir og áhrif lyfja á t.d. jafnvægis skynið. Einnig um mikilvægi virkni sem lið í að rjúfa félagslega einangrun og efla trú á eigin áhrifamátt. Veitt er aðstoð við að finna úrræði að útskrift lokinni.

Dagþjálfun Hrafnistu - Stundataflan mín

Nafn:

Dagarnir mínir:

Tímabilið mitt:

Klukkan	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikud.	Fimmtudagur	Föstudagur
8:30 - 10:00	Morgunmatur	Morgunmatur	Morgunmatur	Morgunmatur	Morgunmatur
09:40 - 10:00	Stólaleikfimi	Stólaleikfimi	Stólaleikfimi	Stólaleikfimi	Stólaleikfimi
10:00 - 10:20	Stólaleikfimi	Stólaleikfimi	Stólaleikfimi	Stólaleikfimi	Stólaleikfimi
10:00 - 11:00			Kór		
10:30	Upplæstur	Upplæstur	Upplæstur	Upplæstur	Upplæstur / Samverustund
10:30 - 11:30					
11:00 - 11:30	Samvera	Samvera/Boccia	Helgistund	Boccia/Samvera	Söngur
11:30 - 12:45	Matur / hvíld	Matur / hvíld	Matur / hvíld	Matur / hvíld	Matur / hvíld
12:30 - vinnust.					
12:45					Píla
13:00		Slökun	Slökun		
13:30	Bingó	Samverustund	Söngur / ball	Sherryklúbbur	Fræðsla
14:20	Kaffi	Kaffi	Kaffi	Kaffi	Kaffi