



**HRAFNISTA**

*Ísafold*

## HEIMILISMANNANHANDBÓK

*Með vísan í handbók fyrirtækja í velferðarþjónustu fyrir  
íbúa hjúkrunarheimila*



SAMTÖK FYRIRTÆKJA  
Í VELFERÐARÞJÓNUSTU

3.útgáfa, maí 2019

# Efnisyfirlit

Efnisyfirlit .....	1
Samantekt frá formanni samtaka fyrirtækja í velferðarþjónustu .....	3
Almennar upplýsingar.....	4
Markmið Hrafnistu eru að: .....	4
Til aðstandenda .....	4
Forstöðumaður Hrafnistu Ísafold er Hrönn Ljótisdóttir. ....	5
Flutningur á heimilið.....	6
Hjúkrunarþjónusta.....	8
Læknaþjónusta á Hrafnistu:.....	8
Sjúkraþjálfun og iðjuþjálfun.....	8
Íþróttastarf.....	8
Heilbrigðisþjónusta - gátlisti .....	9
Hjálpartæki .....	9
Heyrnatæki .....	10
Hjálpartæki - gátlisti.....	11
Máltíðir – skv. kröfulýsingu fyrir hjúkrunarrými .....	11
Máltíðir á Hrafnistu – matsalur .....	12
Máltíðir - gátlisti.....	12
Heimilishald.....	12
Ræsting á Hrafnistu Ísafold .....	13
Heimilishald - gátlisti.....	13
Ferðalög og akstur .....	14
Ferðalög og akstur - gátlisti .....	14
Fatnaður .....	15
Fatnaður - gátlisti .....	15
Hjúkrunarvörur .....	16
Hjúkrunarvörur - gátlisti .....	16
Persónulegt hreinlæti.....	16
Persónulegt hreinlæti - gátlisti .....	16
Félagslíf .....	17
Félagslíf á Hrafnistu .....	17
Félagsstarf - gátlisti.....	18
Fjármál.....	18
Ráðsmaður.....	18
Þátttaka í dvalarkostnaði.....	18
Fjármál - gátlisti .....	19
Hárgreiðslustofa og fótaaðgerðarstofa .....	19
Hárgreiðslustofa .....	19

Fótaaðgerðarstofa .....	19
Túlkþjónusta - gátlisti.....	19
Heimasíða Hrafnistu .....	19
Samúðarkort Sjómannadagsráðs.....	20
Eru seld á þjónustuborði Hrafnistuheimilanna og á heimasíðu Hrafnistu. ....	20
Átt þú miða í happdrætti DAS?.....	20
Salur .....	20

## **Samantekt frá formanni samtaka fyrirtækja í velferðarþjónustu**

Hjúkrunarheimili starfa í samræmi við samning við Sjúkratryggingar Íslands, lög og reglugerðir. Samtök fyrirtækja í velferðarþjónustu (SFV) hafa útbúið handbók til að auðvelda nýjum íbúum og ættingjum þeirra að átta sig á hvað sé innifalið í dvalargjaldi sem greitt er fyrir dvölinna frá Sjúkratryggingum Íslands og með lögbundinni greiðslupátttöku íbúa.

Hjúkrunarheimili hafa síðan mismunandi hátt á hvort viðbótarþjónusta sé í boði sem greitt er sérstaklega fyrir samkvæmt gjaldskrá viðkomandi heimilis. Að öllu jöfnu er þjónusta sem íbúi á hjúkrunarheimili sækir sér utan heimilisins ekki innifalin í dvalargjaldi nema hún sé tilgreind hér í handbókinni. Ýmis sérákvæði geta gilt um heimili með sértæka þjónustusamninga, t.d. um Sóltún hjúkrunarheimili einkaframkvæmd.

Um leið og ég þakka vinnuhópi fagraðs hjúkrunar innan SFV fyrir framtakið vona ég að þessi handbók verði öllum til gagns og verði til þess að gera góða öldrunarþjónustu hér á landi enn betri og markvissari.

Pétur Magnússon formaður SFV

Vísað er í Handbók fyrirtækja í velferðarþjónustu fyrir íbúa hjúkrunarheimila í þessari handbók.

# Almennar upplýsingar

## Ágæti heimilismaður

Við bjóðum þig velkominn á Hrafnistu Ísafold. Hér á eftir koma hagnýtar upplýsingar sem ættu að koma að góðum notum.

Ef þú óskar eftir nánari upplýsingum er þér velkomið að leita til starfsfólks.

Heimilisfang:

Hrafnista Ísafold

Strikinu 3

210 Garðabæ

Sími 535 2200

[www.hrafnista.is](http://www.hrafnista.is)

### Markmið Hrafnistu eru að:

- Vera leiðandi í umönnun og þjónustu við aldraða.
- Stuðla að andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan heimilisfólks.
- Efla faglega þekkingu starfsfólks.
- Að auka starfsánægju og bæta starfsumhverfi starfsfólks.

Á Hrafnistu Ísafold búa 60 íbúar, heimilið er rekið eftir nýrri hugmyndafræði í öldrunarþjónustu. Rík áhersla er lögð á sjálfsákvörðunarrétt og þátttöku íbúa. Við tökum það besta frá sjálfstæðri búsetu og sameinum það öryggi hjúkrunarheimilis. Starfsfólk og íbúar vinna saman við að skapa heimilislegt, hlýlegt og virkt samfélag.

### Til aðstandenda

Á Hrafnistu er starfandi umboðsmaður íbúa og aðstandenda. Fljótlega eftir flutning á heimilið verður bókaður fundur með umboðsmanni til að fara yfir gagnlegar upplýsingar.

Eftir flutning á heimilið er mikilvægt að halda heimsóknum og tengslum í svipuðu formi og áður. Starfsfólk heimilisins kemur ekki í stað ættingja og vina. Kærkomið er að aðstandendur veiti tilbreytingu í formi t.d. gönguferða, bílferða eða fjölskylduboða.

Gott er ef aðstandendur geta tekið þátt í skemmtunum og ýmsum viðburðum með þeim einstaklingum sem treysta sér ekki til þess án aðstoðar.

Nauðsynlegt er að aðstandendur tilkynni hjúkrunarfræðingi um breytt símanúmer, heimilisföng og netföng. Ef aðstandandi fer í frí er mikilvægt að skilja eftir nafn og símanúmer þess sem leita má til.

Mikilvægt er að fylgjast vel með fatnaði heimilismanna og yfirfara reglulega, sérstaklega fyrir stórhátíðir.

Við hvetjum aðstandendur til að lesa tilkynningar á auglýsingartöflum.

Heimilismaður er frjálss allra sinna ferða og getur dvalið að heiman í lengri eða skemmri tíma. Af öryggisástæðum þarf að tilkynna um fjarveru á þjónustuborði eða hjá hjúkrunarfræðingi á vakt.

Húsið er læst frá kl. 20:00 til kl. 07. Ef komið er í heimsókn eftir þann tíma er hægt að hringja dyrasíma á viðkomandi deild til að láta opna útihurð.

Vegna eldhættu eru reykingar ekki leyfðar á herbergjum. Óhófleg áfengisneysla er ekki leyfð.

**Forstöðumaður Hrafnistu Ísafold er Hrönn Ljótisdóttir.**  
Hægt er að ná í forstöðumann á dagvinnutíma í síma 535 2200 (þjónustuborð)  
Netfang: [hronn.ljotsdottir@hrafnista.is](mailto:hronn.ljotsdottir@hrafnista.is)

# Flutningur á heimilið

Vakthafandi hjúkrunarfræðingur tekur á móti nýjum heimilismanni og hafa skal samráð vegna húsbúnaðar sem heimilismaður hyggst koma með á heimilið. Taka þarf tillit til stærðar herbergis og miða húsbúnað við umgengni með hjálpartæki. Sjúkraþjálfarar og iðjuþjálfarar Hrafnistu eru tilbúnir að leiðbeina um val húsgagna sé þess óskað.

## Herbergin eru búin:

- Sjúkrarúmi, náttborði og fataskáp
- Gardínur og rúllugluggatjöldum, **velkomið er að koma með sín eigin gluggatjöld.**
- Öryggiskallkerfi
- Tengingum fyrir síma, sjónvarp RÚV og tölvu. Til að geta verið með síma, internetið og fleiri sjónvarpsrásir þurfa íbúar sjálfir að kaupa þjónustu hjá símafyrirtæki. Þetta getur tekið 2-3 daga.
- Eldhúskrók
- Loftljós

## Eldhúskrókur

Heimilismönnum er bent á að tilvalið er að nýta eldhúskrók herbergisins og herbergið sjálft til kaffiboða fyrir gesti. Nauðsynlegt er að aðstandendur sjái um frágang í eldhúskrók. Ef íbúi kemur með ísskáp eru aðstandendur beðnir um að þrifa ísskápinn og passa upp á að matur þar sé ekki útrunninn.



Sameiginlegt rými deildarinnar þ.e. eldhús, borðstofa og stofa er heimili þeirra sem búa á deildinni og mikill gestagangur þar getur truflað daglegt líf heimilismanna.

Geta má þess að upp geta komið þær aðstæður að nauðsynlegt er að flytja heimilismann í annað herbergi eða á milli deilda. Óskað er eftir aðstoð aðstandenda við slíka flutninga. Herbergi þarf að rýma samdægurs vegna innanhússflutninga en innan þriggja daga við andlát eða flutning af heimilinu. Við rýmingu herbergis þarf að fjarlægja allar eigur hins látna, annars verður það gert á kostnað viðkomandi.

**Hrafnista ber ekki ábyrgð á eignum heimilismanns** s.s. sjónvarpi, heyrnartækjum, gleraugum, tanngómum (gervitönnum) eða tannpörtum, bókum, húsgögnum, málverkum, peningum, fatnaði eða öðrum persónulegum munum eða innbúi og bætir ekki slíkar eigur tapist þær eða skemmist.

**Einnig bendir Hrafnista á að skynsamlegt er að tryggja verðmæta muni og kaupa innbústryggingu. Heimilismaður er beðinn að geyma ekki mikla fjármuni á herbergi sínu.**

Hægt er að fá lykil af herberginu, en mikilvægt er að skila lyklinum við flutning af heimilinu.

## Lögheimili

Lögheimili er sá staður þar sem einstaklingur hefur fasta búsetu. Hjón eiga sama lögheimili en er þó heimilt að skrá það hvort á sínum staðnum. Það er í þeirra höndum að breyta því. Þjóðskrá sér um breytingar á lögheimili. Breytingar á lögheimili skal síðan tilkynna til Hrafnistu á [bokhald@Hrafnista.is](mailto:bokhald@Hrafnista.is)

## Heilbrigðisþjónusta

Hlutverk hjúkrunarheimilis er að búa einstaklingum, sem ekki geta dvalið á eigin heimili með viðeigandi stuðningi, dvöl og aðstoð við athafnir daglegs lífs og veita þeim viðeigandi heilbrigðis- og félagsþjónustu.

Þegar lífslok nálgast er það einnig hlutverk hjúkrunarheimilis að veita líknandi meðferð og meðferð við lífslok til að einstaklingurinn geti haldið reisu sinni og átt friðsælt andlát. Þjónustan skal byggjast á einstaklingsbundnu mati á heilsufarslegum og félagslegum þörfum íbúans og miða að því að mæta þörfum hans og stuðla að bestu mögulegu lífsgæðum, sjá lög nr. 125/1999, um málefni aldraðra, og reglugerð nr. 427/2013, um greiðslur öldrunarstofnana fyrir heilbrigðisþjónustu.

Meginviðfangsefni hjúkrunarheimila er að veita langtímahjúkrun, aðhlyningu og umönnun og félagslegan stuðning á faglegan og ábyrgan hátt sem byggist á umhyggju og virðingu fyrir íbúa og fjölskyldu hans.

### Hugmyndafræði hjúkrunarheimilis skal taka mið af eftirtöldum þáttum:

- ✓ Að búa íbúum vistlegt heimili þar sem mannréttindi, mannúð og virðing er í heiðri höfð.
- ✓ Að skapa íbúum öryggi með viðeigandi félagslegum og heilsufarslegum stuðningi."
- ✓ Að veita íbúum alla nauðsynlega hjúkrun, umönnun og læknishjálp.
- ✓ Að styðja og styrkja sjálfsmynd og sjálfræði íbúa.

Stuðningur við einstaklinginn skal miða að því að viðhalda getu hans og virkni eins og kostur er með hans eigin þátttöku, hjúkrun, aðhlyningu, þjálfun, læknishjálp og hjálpartækjum og aðstoða hann við að takast á við breyttar aðstæður.

(\*Kröfulýsing fyrir hjúkrunarrými og dvalarrými, útgáfa III. Velferðarráðuneytið sept.2016)



## Hjúkrunarþjónusta

Hjúkrunarfræðingar sinna hjúkrunarþjónustu allan sólarhringinn hvort sem er í húsi eða á bakvakt. Markmið hjúkrunar á Hrafnistu er að:

- ✓ Veita hjúkrun og umönnun eftir þörfum hvers og eins.
- ✓ Styrkja heimilisfólk til sjálfshjálpar.
- ✓ Auðvelda heimilisfólki að aðlagast breyttum aðstæðum.
- ✓ Tryggja vellíðan og öryggi heimilismanna.
- ✓ Standa vörð um sjálfsímynd þeirra og sjálfsvirðingu.
- ✓ Efla samvinnu og stuðning við fjölskyldur heimilisfólks.
- ✓ Stuðla að ánægjulegu ævikvöldi.

## Læknaþjónusta á Hrafnistu:

Heilsuvernd sinnir læknaþjónustu á Hrafnistuheimilunum allan sólarhringinn, hvort sem er með viðveru eða bakvakt. Læknar Heilsuverndar taka ákvarðanir um lyfjagjafir, rannsóknir og aðra sérhæfða læknaþjónustu í samráði við íbúa. Lögð er áhersla á reglulega yfirferð lyfja og er það hluti af gæðastarfi Hrafnistu.

**Ef heimilismaður fer til sérfræðings án milligöngu lækna Heilsuverndar ber honum að greiða fyrir þá þjónustu sjálfur.**

## Sjúkraþjálfun og iðjuþjálfun

Sjúkra- og iðjuþjálfun er staðsett á 1. hæð og hlutverk deildarinnar er að viðhalda eða auka færni við athafnir daglegs lífs, minnka verki, endurhæfa eftir meiðsl og veikindi (þar sem það á við), draga úr byltum, koma í veg fyrir einangrun, meta þörf fyrir hjálpartæki, útvega þau og aðlaga að þörfum viðkomandi aðila.

Lögð er áhersla á bæði einstaklings- og hópmeðferðir.

Í hóppjálfun er í boðið m.a. uppá líkamlega, vitræna og félagslega þjálfun, Boccia, vaxmeðferð og slökun (verkjastillandi hitameðferð), minningarvinnu til að þjálfra minnið og handverkshópa til að æfa hendur og huga. Auk þessa er veitt þjálfun í gegnum daglegar athafnir s.s. að klæðast, komast á milli staða, fara í bað og sinna léttum heimilisstörfum. Dagskrá deildarinnar er árstíðabundin og viðburðatengd. Til dæmis á sumrin er farið með þeim sem geta og vilja út í göngur, að hjóla og þeir sem hafa áhuga hafa kost á því að stunda garðyrkju.

Deildarstjóri Sjúkra- og iðjuþjálfunar er Sara Pálmadóttir

Gsm: 824 2205

Netfang: sara.palmadottir@hrafnista.is

## Íþróttastarf

Markmiðið er að viðhalda líkamlegri færni, bæta styrk og þol. Auka félagsleg tengsl og viðhalda gleði og ánægju sem myndast í góðra vina hópi.

Í boði er morgunleikfimi, útiganga á sumrin, slökun og hugleiðsla svo eitthvað sé nefnt.

Katrín Jónsdóttir er íþróttfræðingur Hrafnistu Ísafold.

## Heilbrigðisþjónusta - gátlisti

Innifalin  
í dvalargjaldi

Ekki innifalin  
í dvalargjaldi

Augnlæknaþjónusta, ávísuð af lækni heimilisins	x	
Blóðgjöf, ávísuð af lækni heimilisins	x	
Fótaaðgerðarfræðingur - þjónusta		x
Heyrnar- og talmeinstöðin, ávísuð af lækni heimilisins	x	
Hjúkrun metin og veitt á heimilinu	x	
Iðjupjálfun skv. mati iðjupjálfa	x	
Lyf ávísuð af lækni heimilisins	x	
Læknishjálp metin og veitt á heimilinu	x	
Rannsóknir ávísuð af lækni heimilisins	x	
Röntgengreiningar ávísuð af lækni heimilisins	x	
Sérfræðilæknisþjónusta utan heimilis, án ávísunar af lækni heimilisins		x
Sérfræðilæknisþjónusta utan heimilis, ávísað af lækni heimilisins	x	
Sjúkráþjálfun er metin og veitt af heimilinu	x	
Súrefni, ávísað af lækni heimilisins	x	
Talmeinafræðingur - þjónusta ávísuð af lækni	x	
Tannfræðingur - þjónusta		x
Tannlæknaþjónusta sjá reglugerð nr.451/2013 um þátttöku SÍ í greiðslum*		x
Vítamín og fæðubótarefni án ávísunar læknis		x

\* Sjúkratryggingar Íslands (SÍ) taka þátt í almennum tannlæknaþjónustum lífeyrisþega og aldraðra sem eru langsjúkir og dveljast á hjúkrunarheimilum eða hjúkrunarrýmum. Nánari upplýsingar fást hjá SÍ og á vefnum [www.sjukra.is](http://www.sjukra.is)

## Hjálpartæki

Skv. reglugerð 1155/2013 eiga íbúar á hjúkrunarheimilum rétt á hjólastólum frá Sjúkratryggingum Íslands.

Í fylgiskjali með reglugerð segir um val á hjólastólum:

„Tegund hjólastóls fer eftir færni og virkni viðkomandi. Dæmi: Léttir hjólastólar sem eru með auknum stillimöguleikum á hjólum/setstöðu og þar sem hægt er að taka hjól af eru frekar fyrir virka einstaklinga, einnig hugsanlega fyrir þá sem ekki ráða við annað vegna sjúkdóms og verða sjálfbjarga með léttari stól.

Einfaldir hjólastólar eru almennt frekar fyrir þá sem eru ekki eins virkir, t.d. aldraða á dvalarstofnunum og þá sem ekki eru stöðugt háðir hjólastól.“

Í 5. gr. reglugerðarinnar segir jafnframt: „Þegar einstaklingur dvelst á stofnun ber að skila skilaskyldum hjálpartækjum til hjálpartækjamiðstöðvar Sjúkratrygginga Íslands að undanskildum hjólastólum, göngugrindum og sérstaklega aðlöguðum tjáskiptatækjum. Hjólastólum, göngugrindum og tjáskiptatækjum skal skilað þegar einstaklingur þarf ekki lengur á þeim að halda.“

Sjúkra- og iðjuþjálfari Hrafnistu sjá um að meta þörf fyrir hjálpartæki og veita ráðgjöf varðandi skil á tækjum við flutning á heimilið. Rafknúin hjálpartæki, sem dæmi rafskutla, er leyfð að undangengnu mati á ökuhæfni samkvæmt reglum Hrafnistu um rafknúin hjálpartæki.

<http://www.reglugerd.is/reglugerdir/eftir-raduneytum/heilbrigdis/nr/19040>

## Heyrnatæki

Í reglugerð 969/2015 er fjallað um styrki til kaupa á heyrnartækjum, þar segir:

Einstaklingar 18 ára og eldri sem eru sjúkratryggðir hér á landi samkvæmt lögum um sjúkra-tryggingar og hafa tónmeðalgildi á betra eyranu  $\geq 30$  dB  $< 70$  dB við tíðnina 0,5, 1,0, 2,0 og 4,0 kHz eða við tíðnina 2,0, 4,0 og 6,0 kHz eiga rétt á styrk að fjárhæð 50.000 kr. frá Sjúkratryggingum Íslands vegna kaupa á heyrnartækjum hjá rekstrarleyfishöfum, sbr. reglugerð um sölu heyrnartækja, nr. 148/2007.

Hver einstaklingur getur mest notið styrkja hjá Sjúkratryggingum Íslands eða greiðsluþátttöku hjá Heyrnar- og talmeinasöð, sbr. reglugerð um greiðsluþátttöku ríkisins í hjálpartækjum sem Heyrnar- og talmeinasöð útvegar, fyrir tvö heyrnartæki, eitt fyrir hvort eyra, á hverju fjögurra ára tímabili. Heimilt er að víkja frá þessu ef heyrn breytist umtalsvert að mati háls-, nef- og eyrnalæknis þannig að talin er nauðsyn á nýju heyrnartæki. Framvísa skal vottorði því til staðfestingar.

<http://www.reglugerd.is/reglugerdir/eftir-raduneytum/heilbrigdisraduneyti/nr/19837>

(\*Kröfúlýsing fyrir hjúkrunarrými og dvalarrými, útgáfa III. Velferðarráðuneytið sept.2016).

Hjálpartæki - gátlisti	Innifalin í dvalargjaldi	Ekki innifalin í dvalargjaldi
Gleraugu		x
Göngugrindur í eigu heimilisins	x	
Heyrnartæki (sjá reglugerð nr. 969/2015)		x
Hjólástólar (sjá reglugerð nr.1155/2013)		x
Loftdýnur skv. mati hjúkrunarfræðings heimilisins	x	
Tanngómar		x
Rafhlöður í heyrnartæki		x
*Sértæk hjálpartæki skv. reglugerð		x
Stoðtæki/spelkur skv. umsókn frá sjúkrabjálfa/iðjubjálfa	x	
Súrefnissíur (frá súrefnisþjónustunni)	x	
Súrefnissíur - ferðasíur		x
Öryggishnappur eða annar sértækur búnaður		x

\*Sértæk hjálpartæki eru ekki innifalin í dvalargjaldi, nema sérsníðaðir skór að hluta til, sjá undir kafla um fatnað.

**Athugið!** Heimilismanni og/eða ættingjum hans ber að sjá um skil á einstaklingsbundnum hjálpartækjum þegar notkun er hætt, sbr. 5 grein reglugerðar nr.1155/2013.

Ef viðkomandi er með önnur hjálpartæki í eigu Hjálpartækjamiðstöðvar Sjúkratrygginga Íslands, ber heimilismanni/aðstandanda að skila þeim til Hjálpartækjamiðstöðvarinnar.

**Hrafnista ber ekki ábyrgð á eftirfarandi hjálpartækjum** s.s. farsímum, heyrnartækjum, gleraugum, tanngómunum (gervitönnum) eða tannpörtum.

## Máltíðir – skv. kröfulýsingu fyrir hjúkrunarrými

Hjúkrunarheimili skulu leggja áherslu á að umhverfi máltíða sé heimilislegt og hlýlegt. Fullt fæði telst vera morgunverður, hádegisverður, eftirmiðdagskaffi, kvöldverður og kvöldhressing. Að minnsta kosti ein máltíð, annað hvort hádegisverður eða kvöldverður, skal vera heit máltíð. Tími milli matmála, frá morgni til kvölds, skal að jafnaði ekki vera lengri en 3–4 klst. og tíminn frá kvöldhressingu til morgunverðar skal ekki vera lengri en 11 klst.

Samsetning fæðunnar skal taka mið af *Handbók um mataræði aldraðra* þar sem er að finna ráðleggingar Lýðheilsustöðvar (nú Embættis landlæknis) um mataræði og næringarefni. Rekstraraðili skal sérstaklega huga að næringarinnihaldi fæðisins, fjölbreytni máltíða og sérstökum þörfum og óskum íbúa.

Við skipulag máltíða er mikilvægt að hafðar séu í heiðri íslenskar venjur og siðir. Virða skal þá venju að hafa aðalmáltíð dagsins að kvöldi á aðfangadag og gamlársgang. Tekið skal tillit til almennra hátíðisdaga og merkisdaga í lífi íbúa.

Rekstraraðili skal taka tillit til sérstakra matarvenja sem íbúar hafa tileinkað sér og bjóða þeim fæði í samræmi við það. Þannig skulu þeir eiga rétt á grænmetisfæði eða kjöt- eða fisklausu fæði ef þeir óska þess og einnig fæði sem tekur mið af trúarbrögðum þeirra, t.d. fæði án svínakjöts. Einnig skal virða aðrar trúarlegar matarvenjur sem íbúar kunna að hafa, svo sem föstur. \*\*

(\*Kröfulýsing fyrir hjúkrunarrými og dvalarrými, útgáfa III. Velferðarráðuneytið sept.2016).

## Máltíðir á Hrafnistu – matsalur

Allar máltíðir eru snæddar í matsölum heimilisfólks. Matur er eingöngu færður inn á herbergi í veikindatilfellum.

Morgunverður:	kl. 08:30 – 10:00
Hádegisverður:	kl. 12:00 – 13:00
Síðdegiskaffi:	kl. 15:00 – 16:00
Kvöldverður:	kl. 18:00 – 19:00
Kvöldhressing	kl. 20:00 – 21:00

### Máltíðir - gátlisti

	Innifalin í dvalargjaldi	Ekki innifalin í dvalargjaldi
Áfengir drykkir		x
Einkaveislur þar sem íbúi býður gestum		x
Kaffi og meðlæti fyrir maka og gesti íbúa		x
Næringardrykkir skv. mati hjúkrunarfræðings heimilisins	x	
Máltíðir fyrir maka og gesti íbúa		x
Máltíðis skv. matseðli heimilisins	x	
Sjúkrasérþæði skv. matseðli heimilisins	x	
Sérstakar matarvenjur skv.ákv. í kröfulýsingu	x	
Sérlagaðir kaffidrykkir		x
Óskafæði, aðkeypt		x

## Heimilishald

Hjúkrunarheimili skal sjá um þvott á eigin líni og þvott á einkafatnaði íbúa sem þvo má í þvottavél, íbúunum að kostnaðarlausu, þó ekki einkafatnaði sem krefst meðhöndlunar í efnalaug eða handþvottar. \*\*

(\*Kröfulýsing fyrir hjúkrunarrými og dvalarrými, útgáfa III. Velferðarráðuneytið sept.2016)

## Ræsting á Hrafnistu Ísafold

### Sérstök þrif á herbergi eru einu sinni í viku.

Ef heimilismaður er með marga og eða dýra muni er æskilegt að ættingjar þurrki af þeim.

Ef heimilismaður hefur burði til að þurrka af hjá sér er sú athöfn kjörið tækifæri til að viðhalda færni eins lengi og hann hefur heilsu til.

Ræstingastjóri er Lára Lárusdóttir sími 535 2256, [lara.larusdottir@hrafnista.is](mailto:lara.larusdottir@hrafnista.is)

**Þrif í eldhússkápum, fataskápum og ísskáp, ef við á, að innan og utan eru á ábyrgð heimilismanns og aðstandenda.**

### Baðherbergi

Sérstök þrif eru á baðherbergi x 1 í viku, en daglega er litið yfir og þrifið eftir því sem þarf. Starfsmenn í aðhlyningu tæma daglega ruslafötur á baðherbergi.

Þrif og viðhald á rafskutlum er á ábyrgð heimilismanns og aðstandenda.

### Heimilishald - gátlisti

	Innifalin í dvalargjaldi	Ekki innifalin í dvalargjaldi
Fataskápur	x	
Gardínur eða rúllugardínur	x	
Handklæði		x
Hreinsun á einkafatnaði		x
Hreinsun á gardínum og teppum		x
Ísskápur í einkaherbergi		x
Náttborð	x	
Sjúkrarúm	x	
Rúmdýna/legusáravarnard. skv. mati hjúkrunarfræðings	x	
Rúmteppi		x
Ræsting skv. ræstingaráætlun heimilisins	x	
Sími og afnotagjöld af síma til einkaafnota		x
Sjónvarp og afnotagjöld í einkaherbergi		x
Sófar, stólar og sófaborð í einkaherbergi		x
Stólar og borð í einkaherbergi		x
Sæng og kodd		x
Sængur og koddar sem þurfa að fara í hreinsun		x
Sængurlín		x
Tryggingar á dýrum munum s.s. málverkum og listmunum		x
Tryggingar á einkamunum vegna bruna- og vatnstjóns	x	
Útvarp í einkaherbergi		x
Viðhald húsnæðis (almennt)	x	
Þvottur á einkafatnaði sem þolir almennan	x	
Þvott í þvottavél		
Þvottur á líni; sængurlíni og sængum og koddum í þvottavél	x	
Þvottur á viðkvæmum einkafatnaði sem þarf að handþvo		x

## Ferðalög og akstur

Ferðalög í einkaerindum utan heimilis innanlands sem og erlendis er alfarið á kostnað og ábyrgð íbúa. Heimilismaður skrifar undir yfirlýsingu, frá Hrafnistu, þess efnis. Heimilsmönnum er bent á að hafa viðeigandi ferða-, slysa og sjúkratryggingar þegar lagt er í slíka leiðangra, sérstaklega ef ferðast er utan Íslands, því að lækni- eða sjúkrahúskostnaður getur þá verið verulegur.

Samkvæmt lögum og öðrum settum reglum ber öldrunarstofnunum að tryggja að þeir heimilismenn sem þar dvelja eigi kost á heilbrigðissþjónustu (sem og annarri þjónustu af ýmsu tagi) sem stofnunin kostar að fullu, hvort sem þjónustan er veitt inni á stofnun eða utan hennar.<sup>1</sup> Ekki er hins vegar gert ráð fyrir því í greiðslum til öldrunarstofnana fyrir þessa þjónustu, að þær taki ábyrgð á greiðslu kostnaðar sem fallið getur til vegna ferðalaga heimilismanna erlendis.

Leitið nánari upplýsinga hjá hjúkrunarheimili og tryggingarfélagi ef áætlað er að ferðast erlendis, en oft eru ferðatryggingar innifaldar í greiðslukortum.

(\*Kröfulýsing fyrir hjúkrunarrými og dvalarrými, útgáfa III. Velferðarráðuneytið sept.2016).

### Ferðalög og akstur - gátlisti

	Innifalin í dvalargjaldi	Ekki innifalin í dvalargjaldi
Akstur í einkaerindum		x
Akstur í sérmeðferðir utan heimilis		x
Akstur til sérfræðilæknis skv. ávísun læknis heimilisins	x	
Akstur til tannlæknis		x
Ferðir erlendis, flug /sigling/akstur o.fl.		x
Rafskutlur		x
Rekstur eigin bifreiðar		x
Sjúkraflutningar skv. ákvörðun hjúkrunarfræðings	x	
Sjúkraflug vegna ferða í einkaerindum innanland og erlendis		x
Akstur í rannsóknir skv. ávísun læknis heimilisins	x	

\*Hrafnista greiðir akstur til tannlæknis fyrir íbúa sem eru bundnir við hjólastól.

<sup>1</sup> Sjá t.d. lög nr. 125/1999, reglugerð nr. 427/2013 o.fl.

# Fatnaður

Samkvæmt kröfulýsingu fyrir hjúkrunar- og dvalarrými sjá íbúar sér sjálfir fyrir einkafatnaði, þar með talin nærföt, sokkar og ytri föt.

(\*Kröfulýsing fyrir hjúkrunarrými og dvalarrými, útgáfa III. Velferðarráðuneytið sept.2016).

Á Hrafnistu þarf að merkja allan fatnað með nafni. **Merkingar á fatnaði heimilismanna er í höndum aðstandanda og/eða heimilismanns** og á þeirra ábyrgð að það sé framkvæmt. Gæta þarf þess að allur nýr fatnaður sé merktur, annars er hættu á að hann tapist. Merkja þarf fatnað á rétta staði, sjá fylgiskjal aftast í handbók.

**Starfsfólk deildarinnar aðstoðar heimilismenn við allan þvott og er þvottaherbergi á hverri deild. Nauðsynlegt er að fatnaður þoli vélaþvott.**

Mikilvægt að aðstandendur fylgist vel með fatnaði heimilismanna og yfirfara reglulega, sérstaklega fyrir stórhátíðir.

Ef flík tapast skal strax að hafa samband við starfsmenn deilda.

## Fatnaður - gátlisti

	Innifalin í dvalargjaldi	Ekki innifalin í dvalargjaldi
Einkafatnaður		x
Merkimiðar á fatnað		x
Netbuxur	x	
Persónulegur nærfatnaður		x
Skór/inniskór		x
*Sérsmíðaðir skór skv. reglum Sjúkratrygginga	Hlutur Sjúkratrygginga	Hlutur sjúklings
Teygjusokkar skv. ávísun læknis/sjúkraþjálfara	x	

\*Hjúkrunarheimili greiðir hluta Sjúkratryggingar Íslands í sérsmíðuðum skóm skv. reglugerð nr. 1138/2008.



## Hjúkrunarvörur

Samkvæmt umræddri kröfulýsingu sjá hjúkrunarheimili fyrir nauðsynlegum hjúkrunarvörum sem íbúar þarfnast af heilsufarsástæðum samkvæmt mati hjúkrunarfræðings heimilisins.

(\*Kröfulýsing fyrir hjúkrunarrými og dvalarrými, útgáfa III. Velferðarráðuneytið sept.2016).

### Hjúkrunarvörur - gátlisti

	Innifalin í dvalargjaldi	Ekki innifalin í dvalargjaldi
Bleiur skv. innkaupalista heimilisins	X	
Undirbreiðslur skv. innkaupalista heimilisins	X	
Bleiubuxur skv. innkaupalista heimilisins	X	
Nálar	X	
Sáraverndandi krem skv.mati hjúkrunarfræðinga	X	
Sprautur	X	
Sondur	X	
Súrefnisvörur	X	
Stomavörur	X	
Umbúðir	X	
Þvagleggir	X	

## Persónulegt hreinlæti

Samkvæmt kröfulýsingunni skal hjúkrunarheimili sjá til þess að íbúum standi til boða hársnyrti- og fóttaaðgerðapjónusta innan veggja heimilisins.

Íbúar greiða sjálfir fyrir þessa þjónustu. "\*\*

(\*Kröfulýsing fyrir hjúkrunarrými og dvalarrými, útgáfa III. Velferðarráðuneytið sept.2016).

Á Hrafnistu leggur heimilismaður til nauðsynleg áhöld til snyrtingar s.s. tannbursta, sjampó, handsápu, naglaklippur, raksápu, rakvél, svitalyktaeyði og húðkrem.

### Persónulegt hreinlæti - gátlisti

	Innifalin í dvalargjaldi	Ekki innifalin í dvalargjaldi
Dag- og rakakrem		X
Fótsnyrtipjónusta		X
Hársnyrtipjónusta		X
Hársnyrtivörur		X
Nuddþjónusta		X
Skeggsnyrtivörur		X
Snyrtifræðingur - þjónusta		X
Snyrtivörur makeup		X
Tannbursti og tannkrem		X

## Félagslíf

Samkvæmt kröfulýsingunni skal íbúum standa til boða félagsstarf og tómstundaiðja sem stuðlar að virkni og auknum lífsgæðum. Íbúar skulu eiga þess kost að sækja virknistarf og þjálfun utan heimiliseiningar sinnar. Jafnframt skal leitast við að gefa kost á ferðum út í samfélagið á eigin kostnað íbúa svo komið verði til móts við þarfir sem flestra til félagslegra samskipta og samveru. Auk þess skulu þeir eiga kost á aðgengi að svæði til útiveru með aðstoð starfsfólks og/eða aðstandenda. Félagsstarf skal taka mið af óskum og líðan einstaklingsins á hverjum tíma.

Æskilegt er að boðið sé upp á trúarlegar athafnir með reglulegu millibili og sálgæsla skal standa íbúum til boða sé þess óskað sem og stuðningur við aðstandendur og starfsfólk. \*

(\*Kröfulýsing fyrir hjúkrunarrými og dvalarrými, útgáfa III. Velferðarráðuneytið sept.2016).

### Félagslíf á Hrafnistu

Þjónustumiðstöð Garðabæjar er á 1. hæð. Mikil samvinna er á milli dagdvalar Garðabæjar og Hrafnistu um viðburði sem eru ætlaðir öllum bæði, íbúum, aðstandendum og gestum dagdvalar. Á 1. hæðinni eru ýmsir skipulagðir viðburðir, t.d. helgistundir, klúbbastarf, tónleikar ofl. Dagskrá er á auglýsingatöflum á hverri deild og í lyftum



Á Ísafold eru guðspjónustur síðasta fimmtudag í mánuði og þá koma prestar Garðasóknar til skiptis og sinna helgihaldi. Einnig á stórhátíðum.

Djáknaþjónusta á Ísafold:

Helga Björk Jónsdóttir djákni Vídalínskirkju hefur fasta viðveru á Ísafold alla fimmtudaga. Djákni er til staðar fyrir þá sem vilja eiga samtál eða þiggja sálgæslu. Djákni sinnir sálgæslu fyrir heimilisfólk, starfsfólk og aðstandendur heimilisfólks í samráði við hjúkrunarfræðinga Hrafnistu Ísafold.

Djáknaþjónustan felur í sér að liðsinna þeim sem á þurfa að halda og styðja þá sem eru einmana, sjúkir eða félagslega einangraðir. Markmið þjónustunnar er að rjúfa einangrun, vekja samhygð og samheldni og veita sálgæslu.

## Félagsstarf - gátlisti

	Innifalin í dvalargjaldi	Ekki innifalin í dvalargjaldi
Bíómiðar utanhúss		x
Dagblöð og tímarit		x
Félagsstarf skv. dagskrá heimilisins	x	
Sálgæsla	x	
Hreyfihópar t.d. stólaleikfimi - boccia - pílukast	x	
Leikhúsmiðar utanhúss		x
Námskeið á heimilinu - greiða þarf efnisgjald		x
Sjónvarp í sameiginlegum setustofum	x	
Sundferðir		x
Tónleika utanhúss		x
Útvarp í sameiginlegum setustofum	x	

## Fjármál

Samkvæmt kröfulýsingunni skal íbúi annast sjálfur fjárvörslu og umsýslu fjármuna sinna nema að hann ákveði, vegna veikinda eða fötlunar, að láta skipa sér ráðsmann til að annast fjárreiður sínar. Rekstraraðila eða starfsmönnum hans er óheimilt að hafa með höndum fjárvörslu fyrir íbúa.

### Ráðsmaður

Í þeim tilvikum sem íbúi eða aðstandandi hans getur ekki séð um fjármál íbúans skal rekstraraðili stuðla að því að hann sækir um að sér verði skipaður ráðsmaður skv. IV. kafla lögræðislaga, nr. 71/1997. "

(\*Kröfulýsing fyrir hjúkrunarrými og dvalarrými, útgáfa III. Velferðarráðuneytið sept.2016).

### Þátttaka í dvalarkostnaði

Samkvæmt lögum um málefni aldraðra og reglugerð Velferðarráðuneytisins um útreikning, endurreikning og uppgjör tekjutengdra bóta og dvalarframlags, geta íbúar hjúkrunarheimila þurft að taka þátt í dvalarkostnaði sínum vegna varanlegrar búsetu á dvalar- eða hjúkrunarheimili. Greiðslan er tekjutengd og er reiknuð út af Tryggingastofnun á grundvelli tekjuáætlunar og er Hrafnistu gert að innheimta þátttöku í dvalarkostnaði samkvæmt tilmælum Tryggingastofnunar.

Ef til þátttöku í dvalarkostnaði kemur sendir Hrafnista mánaðarlega greiðsluseðla til heimilisfólks nema um annað sé beðið. Þeir sem nýta sér greiðsluþjónustu banka þurfa að láta sinn viðskiptabanka skrá greiðslurnar sérstaklega í greiðsluþjónustu en það gerist ekki sjálfkrafa.

Vasapeningar eru greiddir til þeirra sem hafa litlar eða engar tekjur. Ár hvert, að lokinni álagningu skattyfirvalda, eru þeir endurreiknaðir á sama hátt og lífeyrir. Ekki þarf að sækja sérstaklega um vasapeninga.

Nánari upplýsingar má fá hjá Tryggingastofnun, [www.tr.is](http://www.tr.is) eða í síma 560 4400.

## Fjármál - gátlisti

Innifalin  
í dvalargjaldi

Ekki innifalin  
í dvalargjaldi

Fjármálaumsýsla		x
Bankþjónusta		x

## Hárgreiðslustofa og fótaaðgerðarstofa

### Hárgreiðslustofa

Hárgreiðslustofa er á 1. hæð þjónustumiðstöðvarinnar, sími 535 2280

Veitt er hárbjónusta fyrir bæði dömur og herra.

### Fótaaðgerðarstofa

Fótaaðgerðastofa er á 1. hæð þjónustumiðstöðvarinnar, þar starfa löggiltir

fótaaðgerðafræðingar með það að markmiði að veita góða þjónustu og að mæta þörfum hvers og eins eins og best verður á kosið. Það getur verið einstaklingsbundið hversu langur tími líður á milli meðferða eftir ástandi og heilbrigði fótanna. Fótaaðgerðameðferðir eru að jafnaði veittar á 5-10 vikna í samráði við íbúa og aðstandendur. Sími 535 2275

## Túlkþjónusta - gátlisti

Innifalin  
í dvalargjaldi

Ekki innifalin  
í dvalargjaldi

Túlkþjónusta varðandi upplýsingar um heilsufar og meðferð*	x	
--	---	--

## Heimasíða Hrafnistu

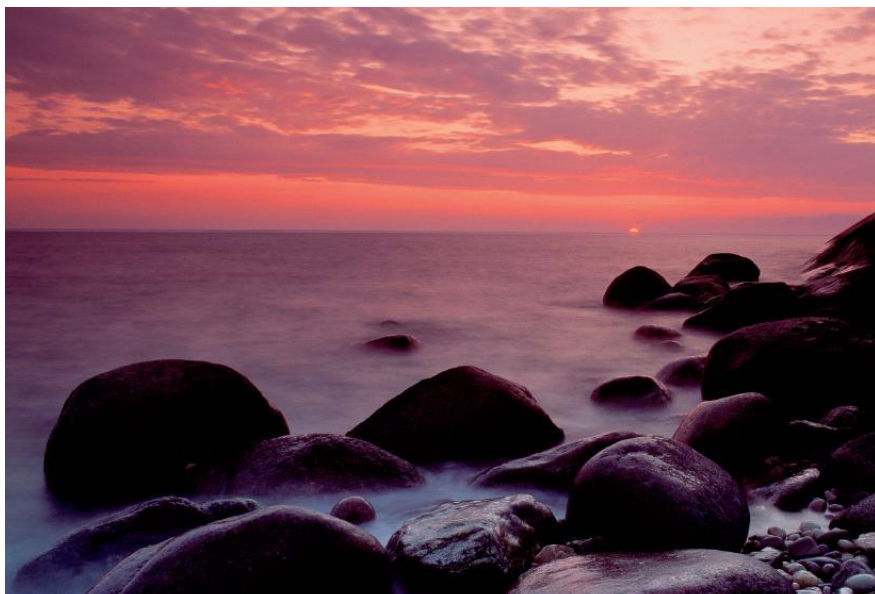
Á heimasíðu Hrafnistu [www.hrafnista.is](http://www.hrafnista.is) eru ýmsar hagnýtar upplýsingar. Þar eru meðal annars fréttir af starfinu, föstudagsmolar forstjóra, matseðill, og upplýsingar um þjónustu og viðburði á Hrafnistu.

Rafræn eyðublöð um ábendingar um það sem betur má fara eða vel er gert, tilkynningar um grun um ofbeldi og fleira.

Hrafnistuheimilin eru með Snapchat þar sem hægt er að fræðast betur um starfsemi Hrafnistuheimilanna. Engar myndir eru settar þar af einstaklingum nema með samþykki. Starfsfólk Hrafnistu tekur myndir af starfinu og segir frá. Hvetjum ykkur til að vera með okkur á Snapchat, en það heitir: **Hrafnista DAS**

## Samúðarkort Sjómannadagsráðs

Eru seld á þjónustuborði Hrafnistuheimilanna og á heimasíðu Hrafnistu.



☞ SAMÚÐARKVEÐJA ☞

### Átt þú miða í happdrætti DAS?

Happdrætti DAS er lífæð til uppbyggingar á Hrafnistuheimilunum. Stuðningur þinn er okkur hvatning til áframhaldandi góðra verka.

Happdrættismiðar eru seldir í versluninni og á heimasíðu happdrættisins [www.das.is](http://www.das.is)



### Salur

Hægt er að fá leigðan sal á 1. hæð þjónustumiðstöðvarinnar fyrir afmælisveislur íbúa. Ræstingastjóri sér um bókun og veitir nánari upplýsingar í s. 535 2202 eða í tölvupósti [lara.larusdottir@hrafnista.is](mailto:lara.larusdottir@hrafnista.is).

Ef frekari spurningar vakna um þjónustuna er íbúum og aðstandendum velkomið að hafa samband við stjórnendur hjúkrunarheimilisins.



## EFLUM GÆÐASTUNDIR OG AUKUM LÍFSGÆÐIN

### Tillögur til aðstandenda að afbreytingu með sínum nánustu

- Spila, tefla, púsla
- Kíkja í tölvu
- Göngutúr innan- og utanhúss
- Kíkja á kaffihús
- Skoða vörur í verslun
- Gera léttar líkamsæfingar saman
- Sitja saman úti á svölum eða í garði
- Koma með gæludýr í heimsókn
- Taka þátt í garðrækt
- Skoða myndaalbúm
- Taka saman ljósmyndir
- Gera handavinnu – kíkja á vinnustofuna
- Taka þátt í félagsstarfinu
- Kíkja í bókahillur (bókasafn)
- Lesa bók saman, lióð eða kvæði
- Fara í bíltúr

### Notaleg dekurstund getur verið:

Td. hárbvottur, setja rúllur í hárið, fótabað, fótshvorting, handanudd, handsnvrting og lökkun á næglum, lita og plokka augabrúnir, förðun, pússa gleraugu eða brúfa heymartæki.

### Víðburðir sem við hvetjum aðstandendur að taka þátt í eða útbúa

Td. kvöldskemmtanir, borraþlót, bíóstund, grill- og ís veislur, priónastund, eurovision kvöld eða EM/HM stemming, sameiginlega víðburði á deild, söngstund, bingo eða annað.

Allar hugmyndir vel þegar.

---

# SÍMANÚMER

---

NAFN	STARFSHEITI	SÍMANÚMER	NETFANG
Aðalsímanúmer Hrafnistu		585 3000	hrafnista@hrafnista.is
Hrafnista Ísafold		535 2200	
Hrönn Ljótisdóttir	forstöðumaður	664 9550	hronn.ljotsdottir@hrafnista.is
Rannveig Hafsteinsdóttir	deildarstjóri hjúkrunar		rannveig.hafsteinsdottir@hrafnista.is
Steinunn Ósk Geirsdóttir	aðstoðar- deildarstjóri	833 4484	steinunn.geirsdottir@hrafnista.is
Sara Pálmadóttir	deildarstjóri iðju- og sjúkraþjálfunar	824 2205	sara.palmadottir@hrafnista.is
Lára Lárusdóttir	deildarstjóri ræstingar	535 2202	lara.larusdottir@hrafnista.is
Hjúkrunarvakt		535 2255	
Heiðmörk 2. hæð		535 2221	
Þórsmörk 2. hæð		535 2226	
Snæfell 3. hæð		535 2231	
Ásbyrgi 3. hæð		535 2236	
Arnarstapi 4. hæð		535 2246	
Dynjandi 4. hæð		535 2241	

Ef ekki næst í stjórnendur í síma hvetjum við til að senda tölvupóst og við höfum samband við fyrsta tækifæri.

