



HRAFNISTA

Ísafold

**HANDBÓKIN MÍN –
ÍBÚAR OG AÐSTANDENDUR**

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



SAMTÖK FYRIRTÆKJA
Í VELFERÐARÞJÓNUSTU

14. útgáfa, okt. 2022

Efnisyfirlit

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

Hárgreiðslustofa.....	19
Fótaaðgerðarstofa.....	19
Annað.....	20
Túlkapjónusta - gátlisti	20
Heimasíða Hrafnistu.....	20
Facebook	20
Samúðarkort Sjómannadagsráðs.....	20
Eru seld á þjónustuborði Hrafnistuheimilanna og á heimasíðu Hrafnistu.	20
Átt þú miða í happdrætti DAS?	21
Salur	21
Ókeypis app um Heilabilun.....	21

Ávarp forstjóra Hrafnistu

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 aðstandendum þeirra að átta sig á hvað sé innifalið í dvalargjaldi og hvað ekki.

Sjúkratryggingar Íslands rukka íbúa heimilanna í gegnum hjúkrunarheimilin og ákveða svo fyrir hvaða þjónustu heimilin fá greitt fyrir. 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, líkt og er t.d. í tilfalli Sóltúns hjúkrunarheimilis.

Faghópur SFV vann þessa handbók og vonum við að þessi handbók verði öllum til gagns og verði til þess að gera góða öldrunarþjónustu hér á landi enn betri og markvissari.

Kær kveðja,
María Fjóra Harðardóttir,
Forstjóri Hrafnistu

*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

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 frjáls 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.

Þagnarskylda

Það sem þú kannt að sjá eða heyra um aðra íbúa á Hrafnistuheimilunum heldur þú með sjálfum þér. Ekki er leyfilegt að ræða slík mál utan Hrafnistu, taka ljósmyndir af íbúum Hrafnistu eða upptöku án leyfis íbúa. Slíkt varðar við lög nr. 90/2018 um persónuvernd og meðferð persónuupplýsinga.

Brot á ofangreindum lögum eru kærð til lögreglu.

Ábendingahnappur

Á heimasíðu Hrafnistu <https://www.hrafnista.is/> er ábendingahnappur í þeim tilgangi að íbúar, aðstandendur og starfsmenn geti komið á framfæri ábendingum um það sem betur má fara í þeirri þjónustu sem veitt er á Hrafnistu. Allar ábendingar sem berast Hrafnistu með formlegum hætti eru unnar skv. verklagsreglu Hrafnistu. Þær eru sendar ábyrgðamönnum þess sem þær snúa að til úrvinnslu. Óski tilkynnandi eftir upplýsingum um niðurstöðu máls, mun gæðastjóri upplýsa hann um það.

Forstöðumaður Hrafnistu Ísafold:

Er Sara Pálmadóttir.

Hægt er að ná í forstöðumann á dagvinnutíma í síma 535 2200 (þjónustuborð)

Netfang: sara.palmadottir@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. Óheimilt er að bora eða negla í vegg í votrými eða flísar.

Sjúkraþjálfarar og iðjupjálfarar 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 herbergji 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

Heilbrigðisþjónusta

Hjúkrunarheimili eru ætluð þeim einstaklingum sem geta ekki lengur búið í sjálfstæðri búsetu. Þegar heilsu fer að hraka er gott að vera búin að hugleiða hver vilji einstaklings er tengt líflökum, og hvernig skuli bregðast við. Á þetta við um alla, hvort sem þeir flytja á hjúkrunarheimili eða ekki. Í þessu sambandi er mikilvægt að átta sig á og skilja eftirfarandi hugtök.

Líknarmeðferð (palliative care):

Byggist á einstaklingsmiðaðri nálgun þar sem lögð er áhersla á að veita árangursríka meðferð verkja og annarra einkenna og sálfélagslegan stuðning sem er í samræmi við þarfir, gildi og menningarlegan bakgrunn einstaklings og fjölskyldu hans. Markmið líknarmeðferðar er að sjá fyrir, fyrirbyggja og draga úr líkamlegri, sálfélagslegri og andlegri vanlíðan og styðja við bestu mögulegu lífsgæði íbúa og fjölskyldu, óháð sjúkdómsgreiningu, sjúkdómsstigi eða annarri meðferð. Líknarmeðferð hefst við greiningu langvinnis sjúkdóms og/eða lífsógnandi sjúkdóms og er veitt samhliða lækningu meðferð en getur líka staðið ein og sér. Vægi líknarmeðferðar eykst með versnandi sjúkdómsástandi.

Meðferðarstig í líknarmeðferð eru þrjú:

- 1. Full meðferð (FM).** Miðar að því að greina og lækna sjúkdóma, draga úr einkennum og bæta lífsgæði. FM felur því einnig í sér líknarmeðferð. FM er ætíð sú meðferð sem íbúi fær séu engin önnur fyrirmæli eða meðferðarstig skráð í Sögu.
- 2. Full meðferð að endurlífgun með eða án annarra takmarkana (FME).** Þegar endurlífgun þjónar ekki hagsmunum íbúans er að öll jöfnu veitt full meðferð að endurlífgun. Tekið er mið af sjúkdómsástandi og velferð íbúans við ákvarðanir á öðrum takmörkunum á meðferð sem eru þá sérstaklega skráðar. Dæmi um slíkar takmarkanir eru: Ekki gjörgæsluinnlöng, ekki öndunarvél, ekki spítalainnlögn.
- 3. Lífslökameðferð (LLM).** Á við þegar íbúi er deyjandi (dagar/vikur). Markmið meðferðar er eingöngu að draga úr einkennum og vanlíðan og tryggja að íbúi geti dáið án þjáningar og með reisn.

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.

(*Kröfufýsing 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 ævkvöldi.

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.

Málefni sem tengjast læknisvottorðum eða greinargerðir vegna t.d. sviptingar fjárræðis skal vísa á heilbrigðisvið Hrafnistu heilbrigdissvid@hrafnista.is sem leiðbeinir viðkomandi um framhaldið.

Tilgangur lyfjastefnu Hrafnistu er að auka öryggi í allri lyfjameðferð sem íbúar Hrafnistu þurfa á að halda á hverjum tíma. Læknar Hrafnistu ávísa lyfjum og bera ábyrgð á lyfjameðferð íbúa Hrafnistu. Regluleg endurskoðun og eftirlit er með lyfjameðferð íbúa sem eykur öryggi og tryggir að ávallt sé viðeigandi lyfjameðferð veitt. Varasamt getur verið að íbúi noti lyf sem

Læknir heimilisins hefur **ekki ávísað** og geta þau haft áhrif á lyfjameðferð íbúans. Læknar Hrafnistu bera ekki ábyrgð á lyfjum sem íbúi tekur án þeirra ávísunar. Vinsamlegast upplýsið hjúkrunarfræðing um öll þau lyf sem íbúi kann að nota og ekki er ávísað af lækni heimilisins (s.s. auka verkjalyf, vítamín, náttúrulyf og hin ýmsu bætiefni).

Ef óskað er upplýsinga um lyf íbúa, vinsamlegast hafið samband við hjúkrunarfræðing.

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 Ester Gunnsteinsdóttir, sjúkraþjálfari, sími 664 9554 ester.gunnsteinsdottir@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 íþróttufræðingur 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, ávísuð af lækni heimilisins	x	
Sjúkráþjálfun er metin og veitt af heimilinu	x	
Súrefni, ávísuð af lækni heimilisins	x	
Talmeinafræðingur - þjónusta ávísuð af lækni heimilisins	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 tannlæknakostnaði lífeyrisþega og aldraðra sem eru langsjúkir og dæljast á hjúkrunarheimilum eða hjúkrunarrýmum. Nánari upplýsingar fást hjá SÍ og á vefnum www.sjukra.is

Hjálpartæki

Skv. reglugerð 760/2021 og breytingum á henni með reglugerð 238/2022 eiga íbúar á hjúkrunarheimilum rétt á styrkjum frá Sjúkratryggingum Íslands vegna vissra sértækra hjálpartækja. Að notkun lokinni ber að skila hjálpartækjum til hjálpartækjamiðstöðvar Sjúkratrygginga Íslands.

Sjúkra- og iðjupjálfi Hrafnistu sjá um að meta þörf fyrir hjálpartæki. Rafknúin hjálpartæki, sem dæmi rafskutla, er leyfð að undangengnu mati á ökuhæfni samkvæmt reglum Hrafnistu um rafknúin hjálpartæki.

<https://www.reglugerd.is/reglugerdir/eftir-raduneytum/velferdarraduneyti/nr/22600>

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 sjúkratryggingar og hafa tónmeðalgildi á betra eyranu ≥ 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 greiðsluþáttöku hjá Heyrnar- og talmeinastöð, sbr. reglugerð um greiðsluþáttöku ríkisins í hjálpartækjum sem Heyrnar- og talmeinastöð 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>

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

Hjálpartæki - gátlisti

Innifalin

Ekki innifalin

í dvalargjaldi

í dvalargjaldi

Gleraugu		x
Göngugrindur frá SÍ (sjá reglugerð 760/2021 og breytingu á henni 238/2022)		x
Heyrnartæki (sjá reglugerð nr. 969/2015)		x
Hjólástólar (sjá reglugerð nr. 760/2021 og nr. 238/2022)		x
Loftdýnur skv. mati hjúkrunarfræðings heimilisins	x	
Tanngómar		x
Rafhlöður í heyrnartæki		x
*Sértæk hjálpartæki skv. reglugerð		x
Stoðtæki/spelkur (sjá reglugerð 760/2021 og nr. 238/2022)		x
Súrefnissíur (sjá reglugerð 760/2021 og nr. 238/2022)		x
Súrefnissíur – ferðasíur (sjá reglugerð 760/2021 og nr. 238/2022)		x
Öryggishnappur eða annar sértækur búnaður		x

*Sértæk hjálpartæki skv. reglugerð 760/2021 og breytingu á henni 238/2022 eru ekki innifalin í dvalargjaldi.

Athugið! Heimilismanni og/eða ættingjum hans ber að sjá um skil á einstaklingsbundnum hjálpartækjum þegar notkun er hætt, sbr. Reglugerð 760/2021 og breytingu á henni 238/2022.

Ef viðkomandi er með önnur hjálpertæki í eigu Hjálpertækjamiðstöðvar Sjúkratrygginga Íslands, ber heimilismanni/aðstandanda að skila þeim til Hjálpertækjamiðstöðvarinnar.

Hrafnista ber ekki ábyrgð á eftirfarandi hjálpertækjum s.s. farsímum, heyrnartækjum, gleraugum, tanngómum (gervitönnum) eða tannpörtum. Ef tanngómur eða tannpartur glatast, þurfa íbúi/aðstandendur að snúa sér til tannlæknis vegna endurnýjunar hans sem getur þá sótt um endurgreiðslu á tanngómi/tannparti til Sjúkratrygginga Íslands. Um endurgreiðslu vegna tanngóma og tannparta fer skv. 6. og 8. gr. reglugerðar 451/2013 um þátttöku sjúkratrygginga í kostnaði sjúkratryggðra við tannlækningar.

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	
Sjúkrasérfræði 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. Eftirfarandi verkþættir eru framkvæmdir þegar herbergi íbúa eru ræst:

- Rusl losað alla virka daga.
- Gólf moppuð einu sinni í viku. Ef mikið er af persónulegum munum íbúa á gólfi, eru þeir ekki hreyfðir til.

- Afþurrkun láréttir fletir einu sinni í viku. Einungis er þurrkað af þeim flötum sem hægt er að ná til, persónulegir munir eru ekki hreyfðir, ekki er þurrkað af þeim né undan þeim, svo sem stytur oþh.
- Afþurrkun fer fram innan seilingarhæðar, eða 1.8 m einu sinni í viku.
- Afþurrkun fer fram hærra en 1.8 m einu sinni í mánuði.
- Blettaþrif á veggjum og hurðum einu sinni í viku.
- Moppað undir rúmi, náttborði og hjálpartækjum aðra hverja viku.

Ræstingastjóri er Lára Lárusdóttir sími 535 2256, 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. ræstingarátætlun 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 koddí		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.¹ 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	

** Innan svæðis tvisvar á ári ef íbúi fer í hjólastól eða sjúkrabíl

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.

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

Starfsfólk deildarinnar aðstoðar heimilismenn við allan þvott og er þvottaherbergi á hverri deild. Nauðsynlegt er að fatnaður þoli vélaþvott. Íbúar þurfa sjálfir að útvega þvottakörfur til að hafa á baðherbergi hjá sér.

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
Bleitur 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
---	---------------------------------	--------------------------------------

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.

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 sæki 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 skattfirvalda, eru þeir endurreiknaðir á sama hátt og lífeyrir. Ekki þarf að sækja sérstaklega um vasapeninga.

Nánari upplýsingar má fá hjá Tryggingastofnun, www.tr.is eða í síma 560 4400.

Fjármál - gátlisti

Innifalin
í dvalargjaldi

Ekki innifalin
í dvalargjaldi

Fjármál - gátlisti	Innifalin í dvalargjaldi	Ekki innifalin í dvalargjaldi
Fjármálaumsýsla		x
Bankaþjónusta		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.

Ef íbúi þarf á fylgd að halda í hársnyrti eða fótaaðgerð þá verða aðstandendur að panta tíma í þessa þjónustu á þeim tímum sem hentar þeim að fylgja sínum aðstandanda.

Annað

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 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.

Facebook

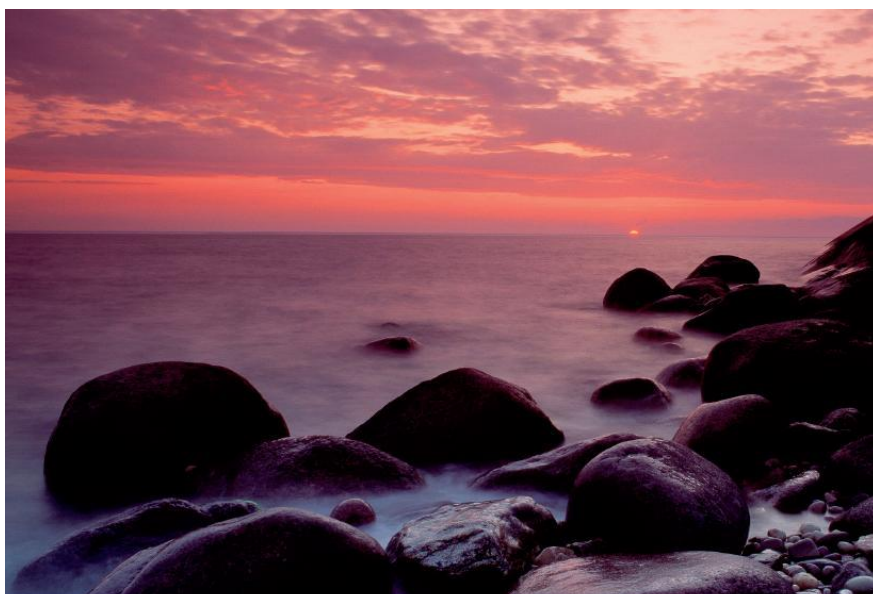
Hrafnistuheimilið Ísafold á sína eigin facebook síðu. Tilgangur facebook síða Hrafnistuheimila er að miðla fróðleik, skemmtilegum stundum og auglýsingum.

Facebook síða Hrafnistu Ísafold heitir:

Hrafnista Ísafold

Samúðarkort Sjómannadagsráðs

Eru seld á þjónustuborði Hrafnistuheimilanna og á heimasíðu Hrafnistu.



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



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.

Ókeypis app um Heilabilun

Við hvetjum alla til að skoða appið Heilabilun sem var þýtt og staðfært af Alzheimersamtökunum. Hægt er að hlaða niður appinu í „Play Store“ eða „App Store“ undir heitinu Heilabilun.

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 afþreyingu með sínum nánustu

- Spila, tefla, púsla
- Kíkja í tölvu
- Göngutúr innan- og utanhúss
- Kíkja á kaffihús
- 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
- Taka þátt í félagsstarfinu
- Kíkja í bókahillur
- Lesa bækur, ljóð og kvæði saman
- Fara í bíltúr

Notaleg dekurstund getur verið:

Td. hárfvottur, setja rúllur í hárið, fótabað, fót snyrting, handanudd, handsnyrting og lökkun á nöglum, lita og plokka augabrúnir, förðun, pússa gleraugu eða þrifa heymartæki.

Viðburðir sem við hvetjum aðstandendur að taka þátt í eða útbúa

Td. kvöldskemmtanir, þorablót, bíóstund, grill- og ís veislur, þrónastund, eurovision kvöld eða EM/HM stemming, sameiginlega viðburði á deild, söngstund, bingo eða annað.

Allar hugmyndir vel þegnar.

SÍMANÚMER

NAFN	STARFSHEITI	SÍMANÚMER	NETFANG
Aðalsímanúmer Hrafnistu		585 3000	hrafnista@hrafnista.is
Hrafnista Ísafold		535 2200	
Sara Pálmadóttir	forstöðumaður	824 2205	sara.palmadottir@hrafnista.is
Rannveig Hafsteinsdóttir	aðstoðar- deildarstjóri		rannveig.hafsteinsdottir@hrafnis ta.is
Steinunn Ósk Geirsdóttir	deildarstjóri	833 4484	steinunn.geirsdottir@hrafnista.is
Ester Gunnsteinsdóttir	deildarstjóri sjúkra- og iðjuþjálfunar	664 9554	ester.gunnsteinsdottir@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	
María Fjóra Harðardóttir	forstjóri	585 3000	

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

