



**HRAFNISTA**

*Skógarbær*

**HANDBÓKIN ÞÍN –  
ÍBÚAR OG AÐSTANDENDUR**

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



SAMTÖK FYRIRTÆKJA  
Í VELFERÐARÞJÓNUSTU

12. útgáfa, maí 2023

# Efnisyfirlit

|  |    |
|--|----|
| .....  | 0  |
| Efnisyfirlit .....                                     | 1  |
| Ávarp forstjóra Hrafnistu .....                        | 3  |
| Almennar upplýsingar.....                              | 4  |
| Markmið Hrafnistu eru að: .....                        | 4  |
| Til aðstandenda .....                                  | 4  |
| Þagnarskylda .....                                     | 5  |
| Ábendingahnappur.....                                  | 5  |
| Forstöðumaður Hrafnistu Skógarbæ: .....                | 5  |
| Flutningur á heimilið.....                             | 6  |
| Heilbrigðisþjónusta.....                               | 7  |
| Hjúkrunarþjónusta .....                                | 8  |
| Læknaþjónusta á Hrafnistu: .....                       | 8  |
| Sjúkraþjálfun .....                                    | 9  |
| Löjubjálfun .....                                      | 9  |
| Heilbrigðisþjónusta - gátlisti.....                    | 9  |
| Hjálpartæki .....                                      | 10 |
| Heyrnatæki.....  | 10 |
| Hjálpartæki - gátlisti.....                            | 11 |
| Máltíðir – skv. kröfulýsingu fyrir hjúkrunarrými ..... | 12 |
| Máltíðir á Hrafnistu – matsalur.....                   | 12 |
| Þjónustumiðstöð Árskóga.....                           | 12 |
| Máltíðir - gátlisti .....                              | 13 |
| Heimilishald.....                                      | 13 |
| Ræsting á Hrafnistu Skógarbæ .....                     | 13 |
| Heimilishald - gátlisti .....                          | 14 |
| Ferðalög og akstur .....                               | 15 |
| Ferðalög og akstur - gátlisti .....                    | 15 |
| Fatnaður .....   | 16 |
| Fatnaður - gátlisti .....                              | 16 |
| Hjúkrunarvörur .....                                   | 17 |
| Hjúkrunarvörur - gátlisti .....                        | 17 |
| Persónulegt hreinlæti.....                             | 17 |
| Persónulegt hreinlæti - gátlisti .....                 | 17 |
| Félagslíf .....  | 18 |
| Félagslíf á Hrafnistu .....                            | 18 |
| Prestþjónusta .....                                    | 18 |
| Félagsstarf - gátlisti .....                           | 18 |
| Fjármál .....  | 19 |

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Ráðsmaður.....                       | 19 |
| Þátttaka í dvalarkostnaði.....       | 19 |
| Fjármál - gátlisti.....              | 19 |
| Hársnyrti- og fótaaðgerðarstofa..... | 20 |
| Hársnyrtistofa.....                  | 20 |
| Fótaaðgerðarstofa.....               | 20 |
| Annað.....                           | 20 |
| Túlkþjónusta - gátlisti.....         | 20 |
| Heimasíða Hrafnistu.....             | 20 |
| Facebook.....                        | 20 |
| Samúðarkort Sjómannadagsráðs.....    | 21 |
| Átt þú miða í happdrætti DAS?.....   | 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 Skógarbæ. Hér á eftir koma hagnýtar upplýsingar sem ættu að koma að góðum notum. Vísað er í Handbók fyrirtækja í velferðarþjónustu fyrir íbúa hjúkrunarheimila í þessari handbók.

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

Heimilisfang:

Hrafnista Skógarbær

Árskógum 2

109 Reykjavík

Sími 510 2100

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

Á Hrafnistu Skógarbæ eru í dag rými fyrir 81 heimilismenn.

### 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.

### 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 til hjúkrunarfræðings á vakt.

Húsið er læst frá kl. 18:00 til kl. 07:30. 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 Skógarbæ:**

er Rebekka Ingadóttir. Hægt er að ná í forstöðumann í síma 585 3000 (þjónustuborð).  
Netfang: [rebekka.ingadottir@hrafnista.is](mailto:rebekka.ingadottir@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. Ekki er heimilt að setja fast teppi á gólf né lausar mottur vegna slysaþættu. Óheimilt er að bora eða negla í vegg í votrymi eða flísar.

Sjúkráþjálfarar og iðjupjálfar Hrafnistu eru tilbúnir að leiðbeina um val húsgagna sé þess óskað.

### Herbergin eru búin:

- Rúmi og náttborði
- Gluggatjöldum, **velkomið er að koma með sín eigin gluggatjöld.**
- Ljósum (ath. ekki má skipta um ljósakrónur í herbergi)
- Tengingar fyrir síma, sjónvarp og tölvu. Heimilismenn þurfa sjálfir að sækja um þjónustu til símafyrirtækja óski þeir þess. Þetta getur tekið 2-3 daga.

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 eigum 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.**

### 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

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. Lífslokameðferð (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, aðhlynningu 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 sjálfsmýnd 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, aðhlynningu, 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.**

Málefni sem tengjast læknisvottorðum eða greinargerðir vegna t.d. sviptingar fjárræðis skal vísa á heilbrigðisvið Hrafnistu [heilbrigdissvid@hrafnista.is](mailto: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.

## Sjúkráþjálfun

Sjúkráþjálfun er staðsett á 1. hæð og hennar hlutverk er að viðhalda eða auka færni, minnka verki, endurhæfa eftir meiðsl og veikindi þar sem það á við, draga úr byltum, meta þörf fyrir hjálpartæki, útvega þau og aðlaga að þörfum viðkomandi aðila.

Sjúkráþjálfun Hrafnistu leggur áherslu á bæði einstaklings- og hópmeðferðir.

## Iðjuþjálfun

Iðjuþjálfari stýrir skipulagi deildarinnar og hefur yfirumsjón með daglegu starfi í samstarfi við starfsfólk deildarinnar. Iðjuþjálfunin veitir bæði einstaklings- og hóppþjálfun eftir því sem við á.

Í hóppþjálfun er í boði t.a.m. vaxmeðferð sem er verkjastillandi hitameðferð fyrir fólk með gigt í höndum, 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 aðstoðað við að útvega viðeigandi hjálpartæki.

Deildarstjóri sjúkra- og iðjuþjálfunar er Ester Gunnsteinsdóttir sjúkráþjálfari.

[ester.gunnsteinsdottir@hrafnista.is](mailto:ester.gunnsteinsdottir@hrafnista.is)

## Heilbrigðisþjónusta - gátlisti

|   | Innifalin<br>í dvalargjaldi | Ekki innifalin<br>í dvalargjaldi |
|---|-----------------------------|----------------------------------|
| Augnlæknaþjónusta, ávísuð af lækni heimilisins                            | x                           |                                  |
| Blóðgjöf, ávísuð af lækni heimilisins                                     | x                           |                                  |
| Fótaaðgerðarfræðingur - þjónusta  |                             | x                                |
| Heyrnar- og talmeínastöðin, ávísuð af lækni heimilisins                   | x                           |                                  |
| Hjúkrun metin og veitt á heimilinu  | x                           |                                  |
| Iðjuþjálfun skv. mati iðjuþjálfara  | 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,<br>án ávísunar af lækni heimilisins |                             | x                                |
| Sérfræðilæknisþjónusta utan heimilis,<br>ávísuð af lækni heimilisins      | x                           |                                  |
| Sjúkráþjálfun er metin og veitt af heimilinu.                             | x                           |                                  |
| Súrefni, ávísuð af lækni heimilisins                                      | x                           |                                  |
| Talmeínafraeðingur - þjónusta ávísuð af lækni<br>heimilisins              | x                           |                                  |
| Tannfræðingur - þjónusta  |                             | x                                |
| Tannlæknaþjónusta   |                             | x                                |
| 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 tannlæknaþjónuðum 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 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 iðjubjálfi 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  $\geq 30$  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 greiðsluþáttöku hjá Heyrnar- og talmeínastöð, sbr. reglugerð um greiðsluþáttöku ríkisins í hjálpartækjum sem Heyrnar- og talmeínastöð 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

|  | Innifalin<br>í dvalargjaldi | Ekki innifalin<br>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 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. reglugerð 760/2021 og breytingu á henni 238/2022.

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, 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.

Aðstandendur geta keypt máltíð í Þjónustumiðstöð Árskógum þar sem er innangengt á hjúkrunarheimilið. Sjá nánari upplýsingar á heimasíðu félagsmiðstöðvar Árskógum 4, <https://reykjavik.is/stadir/arskogar-felagsstarf>

### Þjónustumiðstöð Árskóga

Í sal þjónustumiðstöðvar Árskóga, sem er áföst við hjúkrunarheimilið, geta heimilismenn tekið á móti aðstandendum sínum í hlýlegu andrúmslofti. Veitingasalan er opin frá kl. 14:30-15:30.

## Máltíðir - gátlisti

|   | Innifalin<br>í dvalargjaldi | Ekki<br>innifalin<br>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 Skógarbæ

**Sérstök þrif á herbergjum 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.

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

### Baðherbergi

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

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

## Heimilishald - gátlisti

|  | Innifalin<br>í dvalargjaldi | Ekki innifalin<br>í dvalargjaldi |
|--|-----------------------------|----------------------------------|
| Fataskápur   | x                           |                                  |
| Gardínur eða rúllugardínur                                 | x                           |                                  |
| Handklæði  |                             | x                                |
| Hreinsun á einkafatnaði                                    |                             | x                                |
| Hreinsun á gardinum 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<br>í dvalargjaldi | Ekki innifalin<br>í dvalargjaldi |
|---|-----------------------------|----------------------------------|
| Akstur í einkaerindum                                       |                             | <b>x</b>                         |
| Akstur í sérmeðferðir utan heimilis                         |                             | <b>x</b>                         |
| Akstur til sérfræðilæknis skv. ávísun læknis heimilisins    | <b>x</b>                    |                                  |
| Akstur til tannlæknis**                                     | <b>x</b>                    |                                  |
| Ferðir erlendis, flug /sigling/akstur o.fl.                 |                             | <b>x</b>                         |
| Rafskutlur  |                             | <b>x</b>                         |
| Rekstur eigin bifreiðar                                     |                             | <b>x</b>                         |
| Sjúkraflutningar skv. ákvörðun hjúkrunarfræðings            | <b>x</b>                    |                                  |
| Sjúkraflug vegna ferða í einkaerindum innanland og erlendis |                             | <b>x</b>                         |
| Akstur í rannsóknir skv. ávísun læknis heimilisins          | <b>x</b>                    |                                  |

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

<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 þvottanúmer. **Merkingar á fatnaði heimilismanna er í höndum starfsfólks í þvottahúsi.**

Gæta þarf þess að allur nýr fatnaður sé merktur, annars er hætt á að hann tapist.

Hrafnista býður upp á þvott á fatnaði heimilismanna, annan en viðkvæman þvott s.s. handþvott eða fatnað sem þarf hreinsun.

Hrafnista tekur **ekki** ábyrgð á fatnaði ef hann skemmist eða týnist í þvotti.

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

Ef flík tapast skal strax að hafa samband við hjúkrunarstjóra.

### Fatnaður - gátlisti

| Fatnaður - gátlisti                           | Innifalin í dvalargjaldi | Ekki innifalin í dvalargjaldi |
|---|--------------------------|-------------------------------|
| Einkafatnaður                                 |                          | <b>x</b>                      |
| Merkimiðar á fatnað                           |                          | <b>x</b>                      |
| Netbuxur                                      | <b>x</b>                 |                               |
| Persónulegur nærfatnaður                      |                          | <b>x</b>                      |
| Skór/inniskór                                 |                          | <b>x</b>                      |
| *Sérsmíðaðir skór skv. reglum Sjúkratrygginga | Hlutur Sjúkratrygginga   | Hlutur sjúklings              |
| Teygjusokkar skv. ávísun lækni/sjúkraþjálfara | <b>x</b>                 |                               |

\*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<br>í dvalargjaldi | Ekki innifalin<br>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<br>í dvalargjaldi | Ekki innifalin<br>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

Þjónustumiðstöðin Árskógum 4 er opin alla virka daga frá kl. 8:30-15:30. Þar er hægt að setjast niður í notalegu umhverfi yfir kaffibolla og heimabökuðu meðlæti, lesa dagblöðin, hlusta á útvarp og ræða málin. Aðrir viðburðir eru auglýstir á auglýsingatöflu á deildum.

Hádegisverður er framreiddur frá kl. 11:45-13:00 alla virka daga. Hádegisverð þarf að panta fyrir kl. 09:00 í síma 535-2700.

## Prestþjónusta

Prestar í Seljakirkju þjóna heimilismönnum ef þeir óska þess. Helgistund er haldin alla miðvikudaga kl. 14:30 í Félagsbæ á 1. hæð hjúkrunarheimilisins.

## Félagsstarf - gátlisti

|  | Innifalin<br>í dvalargjaldi | Ekki innifalin<br>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 lögræðis laga, nr. 71/1997. "

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

### Þátttaka í dvalarkostnaði

Samkvæmt lögum um málefni aldra 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

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

# Hársnyrti- og fótaaðgerðarstofa

## Hársnyrtistofa

Rebekka María Sigurðardóttir er hársnyrtimeistari á Hrafnistu í Skógarbæ. Hársnyrtistofan er staðsett á 2. hæð þjónustumiðstöðvarinnar að Árskógum 4. Tímamantanir eru í síma 869 6998.

## Fótaaðgerðarstofa

Er staðsett á 2. hæð þjónustumiðstöð, Árskógum 4.

Rósa Ágústsdóttir Morthens er starfandi fótaaðgerðarfræðingur í Skógarbæ. Tímamantanir eru í síma 862 7579.

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.

Innangent er í þjónustumiðstöð Árskógum 4. Þar eru ýmsir skipulagðir viðburðir sem íbúum er velkomið að sækja. Dagskrá er á auglýsingatöflum fyrir utan hjúkrunardeildar.

# Annað

## Túlkabjónusta - gátlisti

|   | Innifalin<br>í dvalargjaldi | Ekki innifalin<br>í dvalargjaldi |
|---|-----------------------------|----------------------------------|
| Túlkabjónusta 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.

## Facebook

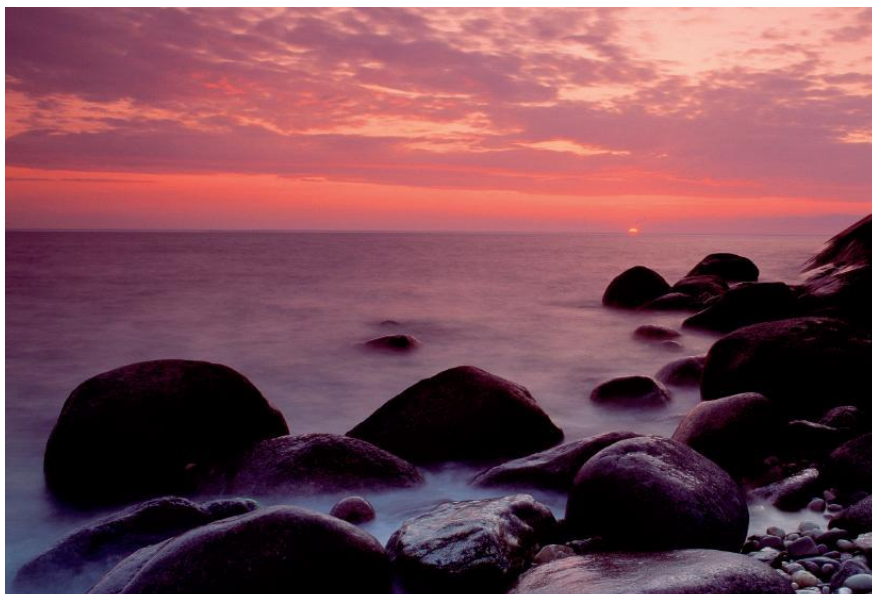
Hrafnistuheimilið Skógarbæ á sína eigin facebook síðu sem við hvetjum aðstandendur til að gerast aðilar að. Tilgangur facebook síða Hrafnistuheimila er að miðla fróðleik, skemmtilegum stundum, auglýsingum og hugmyndum íbúa og starfsfólks Hrafnistu.

Facebook síða Hrafnistu Skógarbæ heitir:

**Hrafnista Skógarbær**

## Samúðarkort Sjómannadagsráðs

Eru seld á þjónustuborði Hrafnistuheimilanna og á heimasíðu Hrafnistu.



☞ SAMÚÐARKVEDJA ☞

### 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)



### 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
- 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, ljóð eða kvæði
- 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, þrjónastund, eurovision kvöld eða EM/HM stemming, sameiginlega viðburði á deild, söngstund, bingo eða annað.

Allar hugmyndir vel þegnar.

---

# SÍMANÚMER

---

| NAFN                         | STARFSHEITI   | SÍMANÚMER | NETFANG                         |
|------------------------------|---------------|-----------|---------------------------------|
| Aðalsímanúmer Skógarbæ       |               | 510 2100  | hrafnista@hrafnista.is          |
| Hársnyrtistofa - Rebekka     |               | 869 6998  |                                 |
| Fótaaðgerðarstofa - Rósa     |               | 862 7579  |                                 |
| Austurbær                    |               | 510 2148  |                                 |
| Brekkubær                    |               | 510 2123  |                                 |
| Efstibær                     |               | 510 2130  |                                 |
| Heiðabær                     |               | 510 2147  |                                 |
| Hólabær                      |               | 510 2124  |                                 |
| Vesturbær                    |               | 510 2105  |                                 |
| Iðjubjálfun og sjúkrabjálfun |               | 510 2108  |                                 |
| Skrifstofa                   |               | 510 2102  |                                 |
| Rebekka Ingadóttir           | Forstöðumaður | 585 3000  | rebekka.ingadottir@hrafnista.is |
| 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.



