

Dagþjálfun Hrafnistu

Dagþjálfun Hrafnistu í Reykjavík – Gullfoss stofa er með pláss fyrir 30 gesti á dag. Hægt er að vera frá þremur upp í fimm daga vikunnar í allt að tíu vikur í senn. Dagþjálfun er opin frá kl. 8 – 19 alla virka daga.

Umsóknarferlið

Allar umsóknir eru teknar fyrir af samráðshópi Hrafnistu sem samanstendur af fulltrúa heimaþjónustu Reykjavíkur, heilsugæslustöðva höfuðborgarsvæðis, útskriftarteymi Landsspítalans og félagsráðgjafa Hrafnistu. Fylla þarf út eyðublaðið sem finnst á heimasíðu okkar; www.hrafnista.is. Umsókninni þurfa að fylgja læknaþréf, beiðni um iðju- og/eða sjúkraþjálfun en þær má líka samrita inn í læknaþréfið. Fyrirnefndir fulltrúar samráðshópsins geta sótt um fyrir einstaklinga en heimilislæknar geta sömuleiðis sótt um.

Gjaldið

Greiðsluhluti gestsins er kr. _____ og í því er innifalið morgunmatur, hádegismatur og síðdegiskaffi. Sömu leiðis leigubíll sem sækir og keyrir heim sem og iðju- og sjúkraþjálfun. Leigubilstjórar aðstoða gesti inn og út úr bílum.

Vinnustofa

Á vinnustofunni er hægt að leggja stund á ýmisskonar tómsundaiðju. Skipulögð dagskrá er í boði t.d. myndlist, leirmótun, mosaik og kaffihópur. Greiða þarf efniskostnað.

Matmálstímar

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

Iðjuþjálfun

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

Endurhæfingardeildin

Þar starfa sjúkraþjálfarar, íþróttfræðingar og aðstoðarmenn. Sjúkraþjálfarar sinna einstaklingsmeðferð á bekk eða í tækjasal í formi verkjameðferðar, styrktar- og þolþjálfunar, veita jafnvægisþjálfun og fræðslu. Einnig sinna þeir hópþjálfun í tækjasal.

Íþróttfræðingar sjá um almennt íþróttastarf svo sem stólaleikfimi í dagþjálfun, boccia, pílú, stafagöngu og pútti (á sumrin). Einnig sinna þeir hópþjálfun í tækjasal.

Lyf

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

Forföll

Við forföll er vinsamlegast beðið um að láta vita í sínum **585 9390** eða **693 9589** í síðasta lagi kl. 8.20 sama dag eða daginn áður.

Félagsstarf

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

Sálgæsla

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

Snyrting

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

Verslun og bankaþjónusta

Verslun er á sömu hæð og dagþjálfun og er opin kl. 10:00–12.30 og kl. 13:00–16:00.

Hraðbanki er á sömu hæð. Bankinn er opin á miðvikudögum . kl. 10.00–11.00.

Önnur þjónusta

Hægt er að kalla til eftirfarandi aðila ef þörf krefur:

Hjúkrunarfræðing vegna sáraskipta, lyfjagjafa og annað slíkt.

Lækni við skyndileg veikindi. Almenn lyfjamál skulu þó ávallt fara í gegnum heimilislækni.



Dagþjálfun Hrafnistu

Laugarási
104 Reykjavík

S. 693-9589

dagthjalfun@hrafnista.is



Sími 585 9390

Símatími kl. 08:00 - 16:00

*Dagþjálfun
Hrafnistu*

Gullfoss stofa



*Endurhæfing
eldri borgara*

Dagþjálfun Hrafnistu



Endurhæfing eldri borgara

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

Markmið Dagþjálfunar er að einstaklingurinn eflist í sínu daglega lífi, hressist á sál og líkama, auki færni og öðlist öryggistilfinningu við búsetu á eigin vegum.

Ferlið

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

sinna íþróttافرæðingar hóptímum í leikfimi ásamt öðrum íþróttum.

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

Dagþjálfun Hrafnistu - Gullfoss stofa - Stundataflan mín

Nafn:

Dagarnir mínir:

Tímabilið mitt:

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