



HRAFNISTA

Nesvellir

HANDBÓKIN ÞÍN – ÍBÚAR OG AÐSTANDENDUR

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



Efnisyfirlit

Ávarp forstjóra Hrafnistu	3
Almennar upplýsingar.....	4
Markmið Hrafnistu.....	4
Til aðstandenda	4
Þagnarskylda	5
Ábendingahnappur.....	5
Forstöðumaður Hrafnistu Nesvalla og Hlévangs:	5
Flutningur á heimilið.....	6
Heilbrigðisþjónusta	7
Hjúkrunarþjónusta.....	8
Læknarþjónusta á Hrafnistu	8
Sjúkraþjálfun	9
Iðjubjálfun	9
Heilbrigðisþjónusta - gátlisti.....	10
Hjálpartæki	10
Heyrnatæki	10
Hjálpartæki - gátlisti.....	11
Máltíðir – skv. kröfuleysingu fyrir hjúkrunarrymi	12
Máltíðir á Hrafnistu – matsalur	12
Heimilishald.....	14
Ræsting á Hrafnistu Nesvöllum	14
Heimilishald - gátlisti	15
Ferðalög og akstur	16
Ferðalög og akstur - gátlisti	16
Fatnaður	17
Fatnaður - gátlisti	17
Hjúkrunarvörur.....	18
Hjúkrunarvörur - gátlisti	18
Persónulegt hreinlæti.....	19
Persónulegt hreinlæti - gátlisti	19
Félagslíf	20
Iðjubjálfun á Hrafnistu	20
Prestþjónusta	20
Félagsstarf - gátlisti	21
Fjármál.....	22
Ráðsmaður.	22
Þátttaka í dvalarkostnaði	22
Fjármál - gátlisti.....	22

Annað.....	23
Túlkabjónusta - gátlisti	23
Hárgreiðslustofa og fótaaðgerðarstofa	24
Hárgreiðslustofa.....	24
Fótaaðgerðarstofa.....	24
Heimasíða Hrafnistu.....	25
Facebook	25
Samúðarkort Sjómannadagsráðs	25
Átt þú miða í happdrætti DAS?.....	25
Salur	26
Sjálfssali.....	26
Sjónvarp.....	26
Nettenging	26
Ókeypis app um Heilabilun.....	26
Símanúmer.....	27

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 tilfelli 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 Fjóla Harðardóttir,
Forstjóri Hrafnistu

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

Almennar upplýsingar

Ágæti heimilismaður

Við bjóðum þig velkomin á Hrafnistu Nesvelli í Reykjanesbæ. Hér á eftir koma hagnýtar upplýsingar sem ættu að koma að góðum notum.

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

Heimilisfang:

Hrafnista Nesvellir

Njarðarvöllum 2

260 Reykjanesbær

Sími 422-0100

www.hrafnista.is

Á Hrafnistu Nesvöllum eru rými fyrir 60 íbúa

Markmið Hrafnistu

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

Vegna eldhættu eru reykingar ekki leyfðar á herbergjum, þeim íbúum sem reykja er bent á útisvæði í garði.

Óhófleg áfengisneysla er ekki leyfð.

Pagnarskylda

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 Nesvalla og Hlévangs:

Er Þuríður Ingibjörg Elísdóttir.

Hægt er að ná í forstöðumann í síma 585 3000 (þjónustuborð).

Beinn sími á skrifstofu á Nesvöllum er 422 0125 og gsm: 664 9587

Netfang: thuridur.elisdottir@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 votrými eða flísar.

Iðjuþálfar og sjúkrapjálfarar Hrafnistu eru tilbúnir að leiðbeina um val húsgagna og uppröðun húsganga í herberginu sé þess óskað.

Herbergin eru búin:

- Rúmi og náttborði
- Fataskáp
- Gardínuköppum og screen gluggatjöldum, **velkomið er að koma með sín eigin gluggatjöld.**
- Ljósum
- 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.

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 (gervitonnum) 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.



Af öryggisástæðum lokast aðalinngangurinn kl. 19 og þá þarf að hringja dyrabjöllu sem er í andyri.

Ekki er sérstakur heimsóknartími og eru gestir velkomnir hvenær sem er.

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 líflokum, og hvernig skuli bregðast við. Á þetta við um alla, hvort sem þeir flytja á hjúkrunarheimilieða 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 annari meðferð. Líknarmeðferð hefst við greiningu langvinns sjúkdóms og/eða lífsógnandi sjúkdóms og er veitt samhliða læknandi meðferð en getur líka staðið ein og sér. Vægi líknarmeðferðar eykst með versnandi sjúkdómsástandi.

Meðferðarstig í líknarmeðferð eru þrjú:

- 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.
- 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.
- 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 sjálfsmynnd og sjálfræði íbúa.

Stuðningur við einstaklinginn skal miða að því að viðhalda getu hans og virkni eins og kostur er með hans eigin þáttöku, hjúkrun, aðhlynningu, þjálfun, læknishálp 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 heimilisfólk að aðlagast breyttum aðstæðum.
- ✓ Tryggja vellíðan og öryggi heimilismanna.
- ✓ Standa vörð um sjálfsmynnd þeirra og sjálfsvirðingu.
- ✓ Efla samvinnu og stuðning við fjölskyldur heimilisfólks.
- ✓ Stuðla að ánægjulegu ævikvöldi.

Læknarþjónusta á Hrafnistu

Læknar Heilbrigðisstofnunar Suðurnesja sinna læknarþjónustu á Hrafnistuhemilunum Nesvöllum og Hlévangi, hvort sem er með viðveru eða bakvakt. Læknar Hrafnistu taka ákvarðanir um lyfjagjafir, rannsóknir og aðra sérhæfða læknispjónustu 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 Hrafnistu ber honum að greiða fyrir þá þjónustu sjálfur.

Málefni sem tengjast læknisvottorðum eða greinargerðir vegna t.d. sviptingar fjárræðis skal vísa á heilbrigðissvið 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.

Sjúkrapjálfun

Sjúkrapjálfun 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.

Sjúkrapjálfun Hrafnistu leggur áherslu á bæði einstaklings- og hópméðferðir.



Deildarstjóri er Sigurdís Reynisdóttir, sjúkrapjálfari,
sími: 664 9561. Netfang: sigurdis.reynisdottir@hrafnista.is

Iðjuþjálfun

Iðjuþjálfí stýrir skipulagi deildarinnar og hefur yfirumsjón með daglegu starfi í samstarfi við starfsfólk deildarinnar. Iðjuþjálfunin veitir bæði einstaklings- og hóppjálfun eftir því sem við á. Í hóppjálfun er í boðið t.a.m. vaxmeðferð sem er verkjastillandi hitameðferð fyrir fólk með gigt í höndum, minningarvinnu til að þjálfa 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.

Deildarsstjóri er Kristín Thomsen, iðjuþjálfí, sími 664 9563.
Netfang: kristin.thomsen@hrafnista.is



Heilbrigðisþjónusta - gátlisti

Innifalin
í dvalargjaldi

Ekki innifalin
í dvalargjaldi

Augnlæknabjónusta, ávísuð af lækni heimilisins	x	
Blóðgjöf, ávísuð af lækni heimilisins	x	
Fótaaðgerðarfræðingur - þjónusta		x
Heyrnar- og talmeinastöðin, ávísuð af lækni heimilisins	x	
Hjúkrun metin og veitt á heimilinu	x	
Iðjubjálfun skv. mati iðjubjálfa	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	
Sérfræðilæknispjónusta utan heimilis, án ávísunar af lækni heimilisins		x
Sérfræðilæknispjónusta utan heimilis, ávísad af lækni heimilisins	x	
Sjúkrabjálfun er metin og veitt af heimilinu	x	
Súrefni, ávísad af lækni heimilisins	x	
Talmeinafræðingur - þjónusta ávísuð af lækni heimilisins	x	
Tannfræðingur - þjónusta		x
Tannlæknabjónusta sjá reglugerð nr.451/2013 um þátttöku SÍ í greiðslum*		x
Vitamín og fæðubótarefni án ávísunar læknis		x

*Sjúkratryggingar Íslands (SÍ) taka þátt í almennum tannlæknakostnaði lífeyrisþega og aldraðra sem eru langsjúkir og dveljast 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 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 $\geq 30 \text{ dB} < 70 \text{ dB}$ 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 Sjúkratryggingu 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 greiðslupáttöku hjá Heyrnar- og talmeinastöð, sbr. reglugerð um greiðslupáttöku 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.reglugerdir.is/reglugerdir/eftir-raduneytum/heilbrigdisraduneyti/nr/19837>

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

Hjálpartæki - gátlisti	Innifalin í dvalargjaldi	Ekki innifalin 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
Hjólastólar (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 sérsmíðaðir 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.

Hrafnist ber ekki ábyrgð á eftifarandi hjálpartækjum s.s. farsíum, 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, eftirmiðagskaffi, 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 gamlársdag. 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 sameiginlegu rými íbúa. Matur er eingöngu færður inn á herbergi í veikindatilfellum.

Morgunverður: kl. 06:00 – 11:00

Hádegisverður: kl. 12:00 – 13:00

Síðdegiskaffi: kl. 14:30 – 16:00

Kvöldverður: kl. 18:00 – 19:00

Kvöldhressing kl. 20:30 – 21:30

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
Næringsdrykkir skv. mati hjúkrunarfræðings heimilisins	x	
Máltíðir fyrir maka og gesti íbúa		x
Máltíðis skv. matseðli heimilisins	x	
Sjúkrasérfaði 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 Nesvöllum

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.



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 aðhlynningu 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/legusárvarnard. 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 koddi		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 þvott í þvottavél	x	
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 yfirlýsing, 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 hennar¹. 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 tvísvar á ári ef íbúi fer í hjólastól eða sjúkrabíl

¹ 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 fót.

(*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 aðstandanda og/eða heimilismanns** og á þeirra ábyrgð að það sé framkvæmt.

Gæta þarf þess að allur nýr fatnaður sé merktur, annars er hætta 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 að aðstandendur fylgist vel með fatnaði heimilismanna og yfirlara reglulega, sérstaklega fyrir stórhátiðir.

Ef flík tapast skal strax að hafa samband við hjúkrunardeildarstjóra / aðstoðarhjúkrunardeildarstjóra

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/sjúkrabjálfara	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 þarfust 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 fótaaðgerðapjónusta 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, 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 sálgaðsla skal standa íbúum til boða sé þess óskað sem og stuðningur við aðstandendur og starfsfólk.

**

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

Iðjubjálfun á Hrafnistu

Öllum er velkomíð að taka þátt í daglegu starfi félagsstarfs þeim að kostnaðarlausu og fyrir þá sem vilja fylgjast með því sem er að gerast hverju sinni geta líkað við facebook síðu deildarinnar sem heitir Hrafnista Nesvellir <https://www.facebook.com/hrafnista/nesvellir>

Prestþjónusta

Helgihald er einu sinni í mánuði á sunnudegi frá tímabilinu október til mars. Prestar nágrannasókna sjá um helgistundina.

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 - bílukast	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. Velferðaráðuneytið 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 greiðslubjónustu banka þurfa að láta sinn viðskiptabanka skrá greiðslurnar sérstaklega í greiðslubjónustu 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 eða í síma 560 4400.

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

Annað

Túlkapjónusta - gátlisti

Innifalin
í dvalargjaldi

Ekki innifalin
í dvalargjaldi

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

Hárgreiðslustofa og fótaaðgerðarstofa

Hárgreiðslustofa

Er á 1. hæð þjónustumiðstöðvarinnar.
Veitt er hárþjónusta fyrir bæði dömur og herra.
Tímapantanir eru í síma: 421 4848.

Fótaaðgerðarstofa

Fótaaðgerðarstofa er á 2. Hæð þjónustumiðstöðvarinnar.
Fótaaðgerðarstofan er rekin af Arnbjörgu Ólafsdóttur, fótaaðgerðarfræðingi.

Hægt er að panta fasta áskrift að fótsnyrtingu á sérstökum eyðublöðum sem afhent eru í innskriftarviðtali eða bóka tíma í síma: 420 3404 eða hafa samband í gegnum tölvupóst
Netfang: arnbjorg.olafsdottir@gmail.com

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.

Þjónustumiðstöð

Innangengt er í þjónustumiðstöð Nesvalla, þar eru ýmsar skipulagðir viðburðir sem heimilismönnum er velkomið að sækja, dagskrá er á auglýsingatölfum á hverri deild.

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

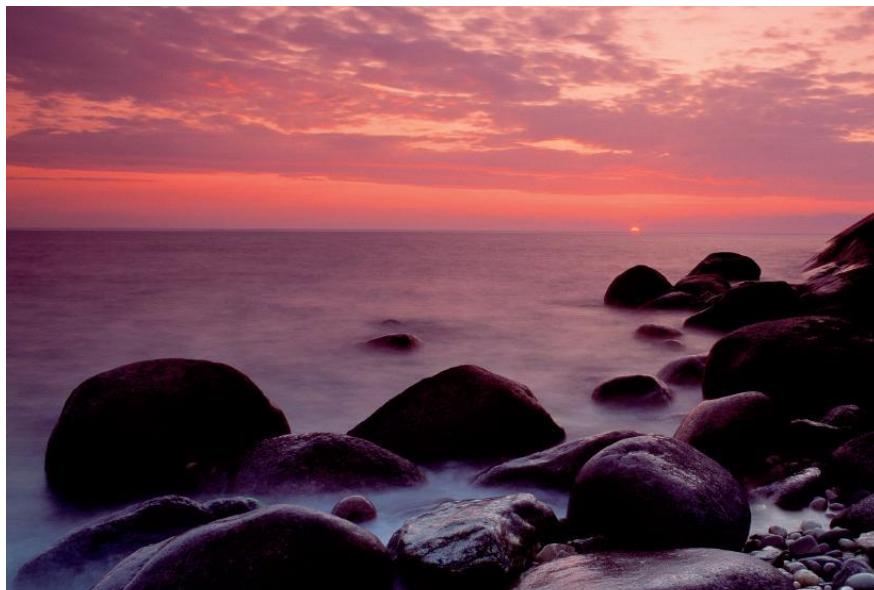
Hrafnistuheimilið Nesvellir á sína eigin Facebook síðu sem við hvetjum aðstandendur til að gerast aðilar að. Tilgangur facebook síða Hrafnistuheimila er að miðla fróðleik, skemmtilegum stundum, auglýsingum og hugmyndum íbúa og starfsfólks Hrafnistu.

Facebook síða Hrafnistu Nesvöllum heitir:

Hrafnista - Nesvellir

Samúðarkort Sjómannadagsráðs

Eru seld á heimasíðu Hrafnistu www.hrafnista.is



❖ 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



Salur

Hrafnista er ekki með sal til útleigu en við bendum á að Reykjaneshús er með sal í þjónustumiðstöð sinni sem hún leigir út til íbúa hjúkrunarheimilisins fyrir stórafmæli þeirra. Í þeim tilfellum biðum við ykkur um að hafa samband við skrifstofu félagsþjónustu Reykjaneshájar sem er á 2. hæð eða í síma: 420 3400

Sjálfssali

Er staðsettur í miðrými á 1. hæð

Sjónvarp

Nesvellir / Hrafnista taka inn digital sjónvarpsmerki í gegnum kapal. Því þurfa sjónvörp að vera með digital móttakara. ATH flest nýleg sjónvarpstæki eru þannig útbúin. Þegar leitað er að stöðvum á sjónvarpi þarf að gagna úr skugga um að viðtækið sé stillt á kapal. Ef íbúar vilja fá fleiri sjónvarpsstöðvar geta þeir leigt sér digital móttakara frá símafyrirtækjum og sett hann í samband við loftnetstengi sem er í öllum herbergjum (eins og á venjulegum heimilum). Athugið að hægt er að horfa á Stöð 2 í sameignarrýmum sem eru á 1. og 2. hæð.

Nettenging

Nesvellir / Hrafnista býður ekki upp á nettengingu. Íbúar geta komið með sinn eigin “router” og tengt í símatengil (sem er í öllum íbúðum) og gert samning við hvaða símafyrirtæki sem er.

Beiðni um síma fer í gegnum símafyrirtækin, gott er að hafa símanúmer sem var fyrir í herberginu ef sími hefur verið þar áður. Hægt er að fá upplýsingar um númerið hjá hjúkrunarfræðingi.



Ókeypis app um Heilabilun

Við hvetjum alla til að skoða appið Heilabilun sem var þytt 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 stjórnenda hjúkrunarheimilisins.

Símanúmer

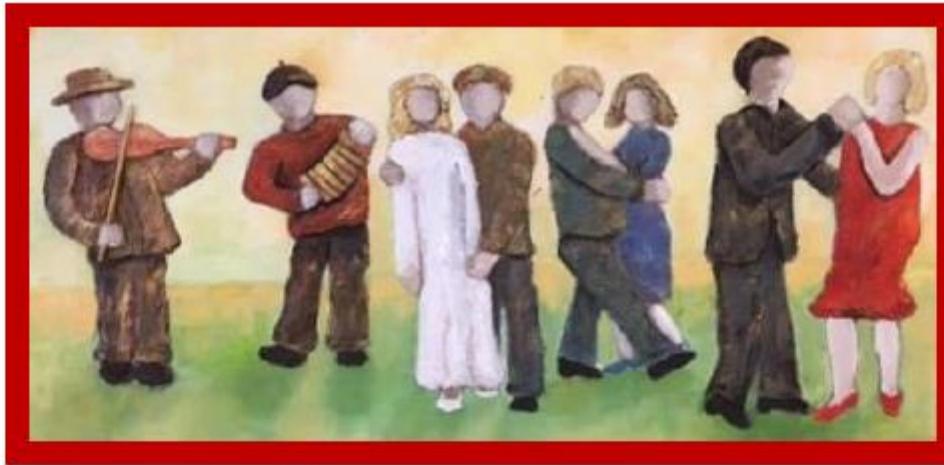
Nesvellir Njarðarvellir 2 260 Reykjaneshús

Milli 8:00 og 16:00 svarar skiptiborð á Hrafnistu Hafnarfirði, annars

svarar 664-9558

Notandi	Starf	Staðsetning	Borðsími	Gsm	Netfang
Aðalnúmer			422-0100		
Sandvík		1. hæð		613 0530	sandvik@hrafni.is
Selvík		1. hæð		613 0524	selvik@hrafni.is
Hraunsvík		2. hæð		613 0525	hraunsvik@hrafni.is
Fagravík		2. hæð		613 0526	fagravik@hrafni.is
Bergvík		3. hæð		613 0527	bergvik@hrafni.is
Fuglavík		3. hæð		613 0528	fuglavik@hrafni.is
Hjúkrunarvakt		2. hæð		613 0531	nesvakt@hrafni.is
Þuríður Ingibjörg Elísdóttir	Forstöðumaður		422-0125	664-9587	thuridur.elisdottir@hrafni.is
Guðrún Snæbjört					
Þróroddsdóttir	Hjúkrunardeildarstjóri	2. hæð	422-0126	664-9586	gudrun.thoroddsdottir@hrafni.is
Sandra Kristinsdóttir	Aðst.hjúkrunard.stjóri			664-9558	sandra.kristinsdottir@hrafni.is
Kristín Thomsen	Iðjubjálf		422-0137	664-9563	kristin.thomsen@hrafni.is
Sigurdís Reynisdóttir	Sjúkrapjálfari			664-9561	sigurdis.reynisdottir@hrafni.is
Edda Rún Halldórsdóttir	Ræstingastjóri			664-9435	edda.halldorsdottir@hrafni.is
Arnbjörg Ólafsdóttir	Fótaaðgerðarfræðingur	2. hæð þjónustumiðstöð	420-3404		
Lilja Högnadóttir	Snyrtifræðingur	2. hæð þjónustumiðstöð	420-3404		
María Fjóla Harðardóttir	Forstjóri Hrafnistu				maria.hardardottir@hrafni.is

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



EFLUM GÆÐASTUNDIR OG AUKUM LÍFSGÆÐIN

Tillögur til aðstandenda að afþreyingu með sínum nánustu

- Spila, tefla, púsla
- Kikja í tölvu
- Göngutúr innan- og utanhus
- Kikja á kaffihús
- Gera léttar líkamsæfingar saman
- Sitja saman úti á svöllum eða í garði
- Koma með gæludýr í heimsókn
- Taka þátt í garðrækt
- Skoða myndaalbúm
- Taka saman ljósmyndir
- Gera handavinnu
- Taka þátt í félagsstarfinu
- Kikja í bókahillur
- Lesa bækur, ljóð og kvæði saman
- Fara í bíltúr

Notaleg dekurstund getur verið:

Td. hárþvottur, setja ríllur í hárið, fótabað, fótsnyting, handanudd, handsnyting og lökkun á nöglum, lita og plokka augabrunir, förðun, pússa gleraugu eða þrífa heymartæki.

Viðburðir sem við hvetjum aðstandendur að taka þátt í eða útbúa

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

Allar hugmyndir vel þegnar.

Til minnis