

HRAFNISTUBRÉFIÐ

1. TÖLUBLAÐ, 52. ÁRG. DESEMBER 2025





ÁLTAK BÝÐUR UPP Á HÁGÆÐA KLÆÐNINGAR

Ál er okkar mál

Óseyri 1, 603 Akureyri Fossaleyni 8, 112 Reykjavík
5774100 altak.is





Rúllaðu upp lyfjagjöfinni

Lyfjaskömmmtun Lyfjavers

Lyfjaskömmmtun hentar fólki á öllum aldri sem taka lyf og/eða bætiefni að staðaldri og vilja einfalda líf sitt, spara tíma og auka öruggi við lyfjainntöku.

Lyfin eru afhent í rúllu þar sem hver skammtur er sérmerktur, rétt lyf á réttum tíma, dag- og tímasettir skammtar sem styðja við að lyfjataka gleymist ekki.



Skannaðu kóðann fyrir
nánari upplýsingar.

lyfjaver.is/lyfjaskommtun
lyfjaver@lyfjaver.is
Sími: 533 6100



HRAFNISTUBRÉFIÐ

Forsíðan

Forsíðuna að þessu sinni prýðir mynd frá vígslu nýs hjúkrunarheimilis í Boðarþingi í Kópavogi þegar félags- og húsnæðismálaráðherra, heilbrigðisráðherra, bæjarstjóri Kópavogs og forráðamenn Hrafnistu tóku nýja hjúkrunarheimilið formlega í notkun. Nýja hjúkrunarheimilið er með 64 hjúkrunarrými en fyrir voru 44 rými í Boðarþingi og eru hjúkrunarrýmin því alls orðin 108 talsins. Eignarhald er sameiginlega á hendi ríkisins og Kópavogsbæjar en Hrafnista annast reksturinn.

Blaðið

Hrafnistubrési kemur út einu sinni á ári.

Blaðinu er dreift til íbúa Hrafnistuheimilanna og íbúa í leiguíbúðum DAS íbúða sem staðsettar eru við Hrafnistuheimilin. Blaðinu er einnig dreift til annarra öldrunarheimila landsins, heilsugæslustöðva, fjölmargra læknastofa, sveitarstjórnarfólks, alþingismanna, fjölmiðla og fleiri aðila.

Útgefandi: Hrafnistuheimilin

Ábyrgðarmaður: María Fjóra Harðardóttir

Umsjón: Skarfavík ehf. - almannatengsl og ráðgjöf

Ljósmyndir: Ernir Eyjólfsson ljósmyndari, Bolli Valgarðsson, starfsfólk Hrafnistuheimilanna, aðstandendur íbúa og fleiri.

Forsíðumynd: Ernir Eyjólfsson

Auglýsingar: Agnar Darri Sverrisson

Prentvinnsla: Svansprent

Upplag: 3.000

STJÖRNU GRIS



★ Fulleidda Vara ★

Stjornugris.is

Maður er manns gaman

Það er ekki bara orðatiltæki, heldur staðreynd

Félagsleg einangrun veldur ekki aðeins leiða heldur hefur hún djúpstæð og neikvæð áhrif á bæði líkamlega og andlega heilsu. Maður getur verið umkringdur fólki en samt fundið fyrir mikilli einsemd. Ég heyrði nýlega að félagsleg einangrun gæti verið jafn skaðleg heilsunni og að reykja 15 sígarettur á dag. Hvort sem það er nákvæmlega rétt eða ekki, þá vitum við að einangrun er alvarlegt vandamál sem við á Hrafnistuheimilunum höfum bæði séð og fundið fyrir og viljum vinna markvisst gegn.

Niðurstöður þjónustukönnunar okkar frá árinu 2024 undirstrika þetta. Þar kemur fram að 73% íbúa meta andlega líðan sína

góða, en 27% gera það ekki. Aðstandendur meta einungis 40% líðan sinna nánustu sem góða. Þótt ekki sé mikill munur á upplifun kynja eru karlar þó örlítið líklegri til að finna fyrir einmanaleika.

Við á Hrafnistu viljum ekki una því að íbúar okkar upplifi einsemd. Þess vegna höfum við hafið markvissar aðgerðir til að stuðla að meiri samskiptum og samveru. Verkefnahópur var stofnaður þar sem rætt var við bæði íbúa og starfsfólk um hvað mætti gera til að draga úr einangrun. Hugmyndirnar létu ekki á sér standa og margar þeirra reyndust bæði praktískar og góðar.

Eitt af því sem kom oft fram var að íbúar sakna þess að starfsfólk hefði meiri

tíma til að spjalla og sýna frumkvæði í samskiptum. Starfsfólk nefndi á móti að það væri ekki alltaf auðvelt að finna umræðuefni. Úr því spratt verkefnið Ísbrjótur eða Small talk, sem snýst um að styðja starfsmenn í að hefja samtál. Til þess þróuðum við Hjartablaðið, sem er stutt yfirlit um lífssögu hvers íbúa í stikkorðum sem auðveldar að finna sameiginlega þræði og skapa náttúruleg samtöl.

Þetta er aðeins hluti af því sem verkefnahópurinn lagði til, og áhuginn hefur verið mikill, bæði meðal íbúa og starfsfólks. Ég er sannfærð um að yngri kynslóðir okkar samfélags muni öðlast meiri innsýn í

líf og reynslu þeirra sem eldri eru, því á Hrafnistu geymast ómetanleg þekking, minningar og lífsreynsla.

Það hefur margt breyst á síðustu 80–100 árum. Á örfáum áratugum hefur Ísland þróast úr fátæku og einangruðu samfélagi yfir í framsækið, vel tengt og tækni-drifið nútímaland. Mitt í þessum hraða heimi er ómetanlegt að staldra við og hlusta á þá sem hafa lifað tímana tvenna. Á Hrafnistu gefst tækifæri til að gera einmitt það, því við erum nefnilega ekkert smá rík af áhugaverðu fólki og sögum.

María Fjóla Harðardóttir,
forstjóri Hrafnistu.



*-þegar þið
bregðið á leik*

*Bíll fyrir ykkur
-hvar sem er
-hvenær sem er*

HREYFILL
5 88 55 22
... til taks allan sólarhringinn

Nýtt hjúkrunarheimili
byggt á 25 mánuðum



Kærkomin fjölgun



hjúkrunarrýma í Boðarþingi

Ný 64 rúmgóð og björt hjúkrunarrými á þremur hæðum voru vígð formlega í nýbyggðri og samtengdri byggingu við hjúkrunarheimili Hrafnistu í Boðarþingi í Kópavogi þann 2. september að viðstöddu fjölmenni gesta. Fyrir voru 44 rými í upphaflegri byggingu hjúkrunarheimilisins sem tekið var í notkun árið 2010. Byggingarframkvæmdir hófust í apríl 2023 að afloknu alútboði með fasti tilboðsupphæð. Ístak hf. var aðalverktaki verkefnisins og var framkvæmatími einungis um 25 mánuðir.

Um er að ræða lokaáfangu í byggingu heimilsins sem nú er fullbúið með alls 108 íbúðarherbergjum og þar með er lífsgæðakjarninn í Boðarþingi fullrisinn með hjúkrunarheimili Hrafnistu, þjónustumiðstöðinni Boðanum ásamt fjölda leiguíbúða, á vegum DAS íbúða, í fjölbýli handan götunnar við Hrafnistu.

Mikill metnaður liggur að baki

Nýja hjúkrunarálman einkennist af ljósri og léttri efnismeðferð innanhúss ásamt stórum gluggum sem veita góðri og hlýrri



birtu inn og jafnframt ægífögru útsýni úr herbergjum, stofum og af stórum svölum. Einkennist allt yfirbragð byggingarinnar af miklum metnaði hlutaðeigandi aðila sem komu að þessu nýjasta og brýna verkefni sem varðar styttingu biðlista aldraðra eftir hjúkrunarrými.

Margt góðra gesta

Meðal þeirra sem fluttu ávarp við vígslu heimilisins voru Inga Sæland, félags- og húsnæðismálaráðherra, Alma D. Möller,

heilbrigðisráðherra, Ásdís Kristjánsdóttir, bæjarstjóri Kópavogs, Aríel Pétursson, stjórnarformaður Sjómannadagsráðs, María Fjóla Harðardóttir, forstjóri Hrafnistu og Óskar Jósefsson, forstjóri Framkvæmdasýslunnar – Ríkiseigna. Inga Sæland, félags- og húsnæðismálaráðherra, sagði m.a. í ávarpi sínu að hjúkrunarheimilið og nærliggjandi leiguíbúðir væru til þess fallnar að veita fólki tilhlökkun fyrir því að eldast og væri heimilið jafnframt þáttur í því verkefni ríkisvaldsins að stytta hraðar biðlista eftir



hjúkrunarrýmum. Alma Möller heilbrigðisráðherra tók í sama streng og sagðist jafnframt hlakka til, þegar þar að kæmi, að geta flutt á jafn glæsilegt hjúkrunarheimili og blasir við í Boðarþingi.

Klippt á borðann

Við athöfnina var boðið upp á tónlist, þar sem Þröstur Harðarson á gítar og Jón Ingólfsson á bassa spiluðu nokkur lög við upphaf afhafnarinnar. Einnig lék Matthías Ægisson píanóleikari á splunkunýtt píanó sem Guðmundur Kristjánsson, forstjóri Brims, gaf heimilinu og með Matthíasi lék Sigurður Dagbjartsson, fyrrum Upplyftingarmaður, á gítar og söng tvö lög. Við lok formlegrar dagskrár blessaði Helga Björk Jónsdóttir djákni heimilið. Að athöfn lokinni söfnuðust allir viðstaddir saman utandyra við anddyrið þar sem klippt var formlega á borða. Um það sáu ráðherrarnir Inga og Alma, Ásdís bæjarstjóri, María Fjóla, Aríel og Krístrún Benediktsdóttir, forstöðumaður Hrafnistu í Boðarþingi með aðstoð Hrefnu Lárusdóttur og Trausta Ríkardssonar, íbúa á Hrafnistu í Boðarþingi, en Trausti fagnaði einnig 90 ára afmæli sínu á vígsludaginn.

Aldrei of seint að eignast nýja vini

Krístrún Benediktsdóttir, forstöðumaður á Hrafnistu Boðarþingi sem nýlega var í viðtali við vefmiðilinn Lifðu núna um breytingarnar og uppbygginguna í Boðarþingi, segir mikið um að vera á staðnum og innan veggja þjónustumiðstöðvarinnar. „Hingað koma um það bil hundrað manns í hádegismat á hverjum degi og félagsstarfið hér er mjög vel sótt.“ Tilfinning Krístrúnar er að fleiri staldri lengur við núna eftir breytingarnar. „Fólk kemur fyrr og situr lengur,“ segir hún og á þar m.a. við íbúa leiguíbúða DAS handan götunnar sem eru vel staðsettar fyrir þá sem eru hættir að vinna og vilja brjóta upp daginn. Krístrún getur þess enn fremur í viðtalinu við Lifðu núna hversu gaman það sé að sjá hvað hefur orðið til mikið af vinahópum innan veggja Boðans. „Fólk kemur eitt en er svo komið í einhvern hóp og eignast nýja vini. Ein kona sagði við mig að það væri svo gott að koma hingað því hér uppgötvaði hún að það er aldrei of seint að eignast nýja vini og það er einstakt að sjá hvernig ný vinátta verður til“, segir Krístrún. ■





**NÚ FÁ MEÐLIMIR Í
LANDSSAMBANDI ELDRI BORGARA**

10%

AFSLÁTT
AF ÖLLUM VÖRUM Í BYKO

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

„Ég hugsa hlýtt til æskustöðvanna í Grímsey“

- segir Birna Óladóttir sem fluttist ung til Grindavíkur

Birna Óladóttir flutti fyrir rúmu ári síðan til Hrafnistu Nesvalla í Reykjanesbæ eftir stutta viðveru hjá Hrafnistu Skógarbæ og fannst afar gott að vera svo að segja komin á heimaslóðir á Reykjanesinu, en Birna bjó lengst af ævi sinni í Grindavík með manni sínum heitnum; Dagbjarti Einarssyni, útgerðarmanni og fiskverkanda. Birna lést á Hrafnistu þann 23. september en viðtalið, sem hér fer á eftir, var tekið þann ellefta sama mánaðar. Útför Birnu fór fram frá Grindavíkurkirkju þann 10. október.

„Já, það er mjög gott að vera komin hingað á Nesvelli enda líður mér afskaplega vel hér. Starfsfólkið hugsar svo vel um okkur íbúana og stjanar við okkur á alla lund,“ segir Birna, þar sem við sitjum og ræðum saman á herbergi hennar sem snýr að Njarðarvöllum; aðalgötunni í Ytri-Njarðvík sem tengir saman Innri-Njarðvík og Keflavík í hinu sameinaða sveitarfélagi.

Fædd og uppalin í Grímsey

Ég er upphaflega frá Grímsey, fædd þar 12. júlí árið 1941 á Sveinsstöðum, þar sem nú



er gistiheimili. Foreldrar mínir voru Óli Bjarnason (f. 1902, d. 1989) sem fæddur var á bænum Steindyrum á Látraströnd í Fjörðum en fluttist til Grímseyjar tólf ára gamall með móður sinni, Ingu Jóhannesdóttur, systur og stjúpföður. Móðir mín var Elín Þóra Sigurbjörnsdóttir, fædd á nýársdag árið 1909,“ segir Birna. Elín

lést árið 2003. Þau Óli og Elín eignuðust sjö börn. Þau eru Sigrún f. 1928, Óli Hjálmar f. 1931, Inga Bjarney f. 1933, Willard Fiske f. 1936, Birna, Garðar f. 1945 og Þorleifur f. 1954. Auk Birnu eru enn á lífi þau Óli Hjálmar, Willard og Garðar sem varð átt-ræður á liðnum vetri á þessu ári. Þorleifur, sem var yngstur systkinanna, lést 27 ára

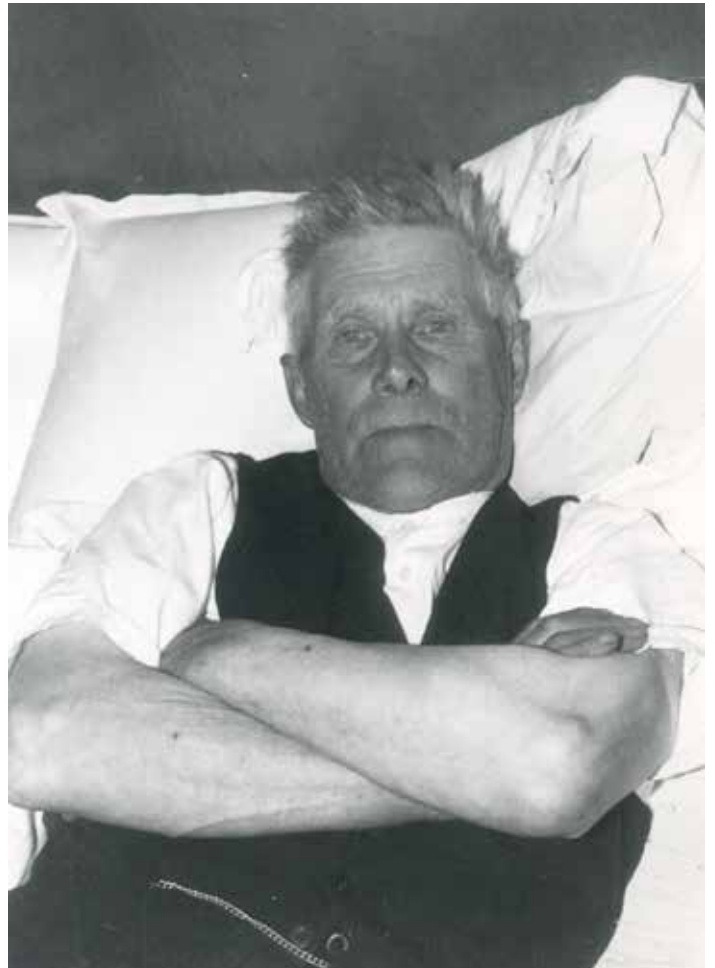


Inga Jóhannesdóttir, amma Birnu í Grímsey, var fædd árið 1874 og átti rætur í Fjörðum.

að aldri í Grímsey þegar hann féll fram af björgum. Þess má einnig geta að Inga Jóhannesdóttir, amma Birnu í Grímsey, átti rætur í Fjörðum, fædd á þjóðhátíðarárinu 1874 og var sonardóttir sr. Jóns Jónssonar Reykjalín, sem var prestur á Þönglabakka. Jóhannes, sonur Jóns og faðir Ingu var bóndi á Þönglabakka í 19 ár og síðar í níu ár á Kussungsstöðum í Hvalvatnsfirði og voru þær systurnar ávallt kenndar við Kussungsstaði. Inga var á tímabili amma allra barnanna í Grímseyjarskóla. Hún lést í júní 1975, tæplega 102 ára.

Ætlaði að verða íþróttakennari

„Ég lauk skólagöngu í Grímsey en fór svo fjórtán ára að Laugum í S-Þingeyjarsýslu til að ljúka gagnfræðaprófi og var alveg staðráðin í að fara í Íþróttaskólann að Laugarvatni þegar ég hafði lokið gagnfræðináminu á Laugarbakka. Ég fór um vorið heim til Grímseyjar til að ná mér í aur með vinnu í kaupfélaginu og ákvað svo



Faðir minn, Óli Bjarnason (1902-1989), fæddist á Steindyrum á Látraströnd en flutti til Grímseyjar 12 ára.

að fara um haustið til Grindavíkur á vertíð til að eiga fyrir náminu á Laugarvatni, en pabbi var búinn að hjálpa mér með námið á Laugum og ég vildi geta kostað frekara nám sjálf,“ segir Birna sem á góðar minningar frá Grímsey. Rafmagn kom þangað ekki fyrr en eftir 1950 og var því allur matur verkaður á gamla mátann; saltaður, súrsaður eða reyktur. En eitt er víst að þar svalt enginn enda fiskimiðin skammt undan landi og nægur fugl og egg í björgum. „Ég lék mér eins og önnur börn úti við og fór kannski full glæfralega í klettunum nærri heimil-



Deloitte.



FASTUS
HEILSA



Höfnin í Grindavík. „Fyrstu árin í Grindavík var Dagbjartur á sjónum á Grindvíkingi GK, fyrsta bátinum okkar.“

inu. En eftir að ég stálpaðist fór ég að vinna í fiski en var líka nokkur sumur starfsmaður í kaupfélaginu.“

Átján ára á vertíð til Grindavíkur

Í Grindavík bjó Inga systir hennar ásamt fjölskyldu og þangað fór Birna á vertíð árið 1959. Ekki leið á löngu uns örlögin gripu í taumana því þar varð Dagbjartur fljótlega á vegi hennar öðru sinni, sem leiddi til þess að aldrei varð af íþróttakennaranáminu.

„Ég kannaðist við Dagbjart því hann hafði verið á síldarbáti úti fyrir Norðurlandi sem kom inn til Grímseyjar til að bíða af sér brælu sem þá gekk yfir. Við vorum því málkunnug þegar við hittumst á ný í Grindavík nokkrum árum síðar og vorum svo sem ekkert að tvínóna við hlutina. Í stað þess að halda mínu striki og fara á Laugarvatn í

“

Ég lék mér eins og önnur börn úti við og fór kannski full glæfralega í klettunum nærri heimilinu. En eftir að ég stálpaðist fór ég að vinna í fiski en var líka nokkur sumur starfsmaður í kaupfélaginu.

frekara nám var ég í 65 ár í Grindavík. Við Dagbjartur gengum í hjónaband á nýársdag 1960; á afmælisdegi mömmu, og um vorið, 11. maí fæddist Einar, elsti sonur okkar,“ segir Birna, en alls eiga þau hjón fimm börn. Einar er fyrrum flugstjóri hjá Icelandair. Næst elst er Elín Þóra fædd 27. september 1961, starfar hjá Isavia, Eiríkur



FÉLAG SKIPSTJÓRNARMANNA

fiskhúsið





Birna og Dagbjartur kynntust fyrst þegar síldarbátur hans leitaði vars í Grímsey í brælu, og voru því þegar orðin kunnug þegar leiðir þeirra lágu saman á ný í Grindavík nokkrum árum síðar. Áformin um frekara nám á Laugarvatni hurfu smám saman og lífið í Grindavík varð að veruleika í 65 ár. Þau giftu sig á nýársdag 1960, á afmælisdegi móður hennar, og 11. maí sama ár fæddist Einar, elsti sonur þeirra.

Sigurbjörn Daði sem fæddist þann 8. desember 1975. Hann starfar sem blaðamaður hjá Víkurfréttum.

Stofnuðu snemma útgerðarfélag

„Við Dagbjartur byrjuðum strax að búa og fengum til að byrja með afnot af kjallaraíbúð í húsi sem þá stóð við Mánagötu 7 og vorum þar fyrstu ellefu árin, eða til '71. Þá var orðið ansi þröngt um hópinn enda komin fjögur börn og aðeins yngsta barnið ófætt. Á þessum árum höfðum við nýlega stofnað útgerðarfélagið Fiskanes hf.; stofnuðum það í desember árið 1965 og vorum með nokkur fiskveiðiskip og landvinnslu, aðallega saltfiskverkun, en vorum

Óli fæddist 16. apríl 1965, lengi útgerðarstjóri hjá Þorbirni, Jón Gauti fæddist 9. mars 1971, starfar hjá Olís og yngstur er



Birna og Dagbjartur njóta góðrar stundar með börnunum sínum.

Heimsins mesta úrval

NÆÐIS- RÝMA

silen **SPACE**

Hirzlan
SKRIFSTOFUHÚSGÖGN



Endurbætt útgáfa
af Silen rýmum, nú með
hjólastólaaðgangi

Vinsælasta línan
sem gefur mesta næðið og
flesta möguleikana



Þarf aðeins að
stinga í samband



25-30% meiri
loftgæði en klefar frá
samkeppnisaðilum



Á hjólum



Rafmagns-
og USB tengi í
hverjum klefa



Allt að 40db
hljóðeiningun
Flokkur A skv. ISO 23351-1



Fyrir allt
að 12 manns

silen **MINDSPA**



Hvíldarherbergi
af bestu gerð

silen **CHATBOX**



Einfaldleikinn
ræður för

silen **BRIDGES**



Skjól fyrir
opin rými



RAMMASAMNINGUR VIÐ
RÍKISKAUP

Verslun opin
Virka daga 8-17, laugardaga 11-15

HIRZLAN.IS - SÍMI 564 5040 - SKEIFAN 8



Birna og fjölskylda bjuggu á Ásabraut 17 í áratugi.

einnig í fleiru. Fyrstu árin var Dagbjartur á sjónum á Grindvíkingi GK (áður Héðinn frá Húsavík), sem var okkar fyrsti bátur, en þegar mest var vorum við með átta báta. Ég var gjaldkeri fyrstu árin á meðan Dagbjartur var á sjónum. Við ákváðum á þessum tíma líka að byggja hús undir fjölskylduna að Ásabraut 17 og bjuggum þar í áratugi. Meðan á byggingu nýja hússins stóð komum við okkur fyrir í húsnæði Fiskaness,“ segir Birna.

Virk í félagsmálunum

Birna var alla tíð mjög virk í félagsmálum í Grindavík, bæði með Kvenfélagi Grindavíkur og Rauðakrossdeildinni í bænum, þar sem fatasafnanir eru megináherslan. Eftir áratugastarf var Birna útnefnd heiðursfélagi kvenfélagsins árið 2014. „Ég hef alltaf verið mikil félagsmanneskja og var í mörg ár formaður Kvenfélagsins. Í Rauða krossinum vorum við aðallega að flokka fatnað sem

“

Í Rauða krossinum vorum við aðallega að flokka fatnað sem deildinni bárust og gera hann tilbúinn til afhendingar þar sem þörf var fyrir hann. Við vorum mjög nýtin á það sem okkur barst því oftast var hægt að finna fatnaðnum hlutverk á nýjum stað.

deildinni bárust og gera hann tilbúinn til afhendingar þar sem þörf var fyrir hann. Við vorum mjög nýtin á það sem okkur barst því oftast var hægt að finna fatnaðnum hlutverk á nýjum stað,“ segir Birna, sem sjálf var mjög nýtin heima við, þar sem hún gerði við allan fatnað sem á þurfti að halda í stað þess endilega að henda honum og kaupa nýjan ef ekki var ástæða til.

Sælureitir í Grímsey og Svefneyjum

Birna og Dagbjartur voru dugleg að ferðast bæði hér innanlands og erlendis. Grímsey á ávallt stóran sess í hjarta Birnu og upp úr aldamótunum síðustu keyptu þau hjónin æskuheimili hennar í Grímsey; Sveinsstaði. Þar dvaldi fjölskyldan hvert sumar um árabíl og héldu m.a. ættarmót þar, en seldu Sveinsstaði fyrir u.þ.b fimm árum. Þá var Dagbjartur fallinn frá fyrir nokkru, en hann



TM



Sama hvar þú ert í

Lífinnu

þá viltu vera hjá TM



Sveinsstaðir í Grímsey. Birna og Dagbjartur fóru reglulega til Grímseyjar og stækkuðu húsið til að börnin kæmust þar fyrir.

glímdi við heilabilun síðustu árin og lést 18. júní árið 2017. „Við Dagbjartur fórum reglulega til Grímseyjar og stækkuðum húsið til að börnin kæmust þar fyrir líka. Við margbyggðum við húsið. Þegar við seldum voru herbergin orðin tíu. Núverandi eigendur reka þar ferðapjónustu með gistingu. Ég hef alltaf borið miklar tilfinningar til æskustöðvanna og þekki ábyggilega alla þar enn þann dag í dag,“ segir Birna. Grímsey er þó ekki eini staðurinn þar sem þau Dagbjartur stungu niður fæti úti á landi, því árið 1993 keyptu þau Svefneyjar á Breiðafirði og dvöldu þar mikið á sumrin ásamt börnum sínum og þeirra fjölskyldum. Fjölskyldan seldi Svefneyjar árið 2021. „Svo vorum við líka með hesta heima í Grindavík. Dagbjartur sinnti hestamennskunni mikið á tímabili og fór gjarnan í ferðir á sumrin. Ég sá þá um trússið og var með allan viðlegubúnað og mat í bílnum og dró á eftir mér fellihýsið milli náttstaða. Dagbjartur hætti alveg hesta-

mennskunni árið 2007 af völdum alvarlegs slyss í Grímsey,“ segir Birna. Dagbjartur lést eins og áður segir árið 2017. Hann hafði þá verið búsettur um nokkurra ára skeið á hjúkrunarheimilinu Víðihlíð í Grindavík og ári fyrir andlát Dagbjarts flutti Birna einnig í Víðihlíð, þar sem hún kom sér vel fyrir í íbúð fyrir heldri borgara.

Búið að rífa hluta Víðihlíðar

„Mér leið mjög vel í Víðihlíð og hefði helst af öllu vilja eyða ævikvöldinu þar áfram ef þessir endalaus jarðskjálftar og síðan eldgos hefðu ekki komið til.“ Þann 10. nóvember 2023 var bærinn rýmdur eftir að ljóst varð að kvikugangur hefði myndast undir bænum. „Íbúðin sem ég bjó í fór mjög illa og maður gat horft út í gegnum stóra sprungu sem myndaðist þegar veggurinn á viðbyggingu heimilisins gliðnaði frá eldri hlutanum. Nú er búið að rífa viðbygginguna og þar með íbúðina sem ég bjó í.“





Birna með afkomendum sínum.

Leið vel á Nesvöllum

Birna var eins og áður kom fram mjög sátt við búferlaflutninginn til Nesvalla. „Já, mér líður afskaplega vel hér og börnin og barnabörnin eru vel flest hér innan seilingar og koma reglulega í heimsókn til mín eða hringja í mig til að spjalla. Einar sonur minn var nú bara hér hjá mér rétt áðan. Mér finnst ég bara vera komin heim núna,“ segir Birna sem hugsaði þó stöðugt til Grindavíkur og varnargarðanna sem bjargað hafa miklu fyrir Grindavíkurbæ og atvinnulífið þar. „Ég vona bara að þessu fari að linna,“ sagði Birna Óladóttir að lokum. ■



Birna með afkomendum sínum.



Kópavogsbær





Bryndís Rut t.v. með
Karen Ýr við vegglistaverkið
meðan verkið var enn
í vinnslu í sumar.

Mynd: Magnús Hlynur Hreiðarsson/SÝN.

GLÆSILEGT ÚTILISTAVERK

Í ANDA SJÓMANNADAGSRÁÐS

Íbúar á Hrafnistu við Sléttuveg í Fossvogi njóta nú fallegs útilistaverks sem listakonan Karen Ýr Sigurbjörnsdóttir á heiðurinn af, en verkið prýðir háan og langan vegg á norðurhlið heimilisins, sem áður var dökkgrár að lit, snyrtilegur en ekkert sérstakt augnayndi. Nú er öldin önnur því nú blasir við á veggnum langa einstaklega fallegt listaverk, þar sem íslenska sveitin frá fyrri tíð, kýr á beit, hafið með sín gjöfuku fiskimið og íslenskur sjómaður í olústakki og með sjóhatt á höfði undirbýr næsta útróður í fjörunni á árabát sínum, þekja vegginn. Sannkallað listaverk í anda Sjómannadagsráðs.

Í viðtali við Bryndísi Rut Logadóttur, þjónustustjóra Hrafnistu við Sléttuveg við Magnús Hlyn Hreiðarsson, fréttamann Sýnar í júlí, sagði Bryndís að þeim

hefði langað að bæta útsýni íbúanna á jarðhæðinni þar sem veggurinn blasir við út um gluggann. „Nú finnst íbúunum sem þeir hafi fallegasta útsýnið í bænum. Það eru allir mjög ánægðir með verkið og þessa miklu breytingu eins og fram kom í viðtali Magnúsar í kvöldfréttum Stöðva,“ segir Bryndís.

Þess má í lokin geta að Karen Ýr hefur þrátt fyrir ungan aldur skapað sér afar gott orð sem vegglistamaður hér á landi og prýða verk hennar fjölda bygginga, m.a. hjá Edition hótelinu í miðbænum, enda eru verk Karenar orðin mjög eftirsótt. Hún er tuttugu og þriggja ára gömul og byrjaði listsköpun sína aðeins fimmtán ára að aldri þegar hún málaði tvo veggi herbergis síns í foreldrahúsum. Hún stundar í dag nám í Listaháskóla Íslands í myndlist. Sjá nánar á karenyr.com. ■

Gegn flösu, kláða og flögnun í hársverði



Dermatín

20 mg/g hársápa

Dermatín inniheldur ketókónazól sem er sveppalyf og er notað við flösu og öðrum sveppasykingum sem valda kláða og flögnun. Sýkt húðsvæði eða hársvörður er þveginn með hársápunni og hún látin liggja á húðinni í 3-5 mín. áður en skolað er. Hársápan notist tvisvar sinnum í viku í 2-4 vikur og síðan eftir þörfum. Dermatín er ætlað unglingum og fullorðnum. Kynnið ykkur notkunarleiðbeiningar, varnaðarorð og frábendingar áður en lyfið er notað. **Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is**

Markaðsleyfishafi: Teva B.V. Umboðsaðili á Íslandi: Teva Pharma Iceland ehf.

teva



VIÐBURÐIR HRAFNISTUHEIMILANNA

Myndir frá fjölbreyttum viðburðum á Hrafnistuheimilunum

Eins og flestir vita er alltaf nóg að gera í félagslífinu á Hrafnistuheimilunum, þar sem hver viðburðurinn rekur annan. Á þessu ári hafa heimilin átta til að mynda öll haldið sína árshátíð, þorrablót, sumargleði og fleira og eru myndirnar sem fylgja hér á þessari opnu og annarri opnu aftar í blaðinu einungis sýnishorn af því helsta sem drifið hefur á daga íbúa, aðstandenda og starfsfólks á árinu sem er að líða. ■










matvex


Múrborg ehf
Físíslagnir - Flotun - Múrverk - Viðhald
Sí: 857-3344 / 770-0894
Murborg@murborg.is


alltaf ný-bakað


NORA

Mikil uppbygging fyrirhuguð á vegum Sjómannadagsráðs

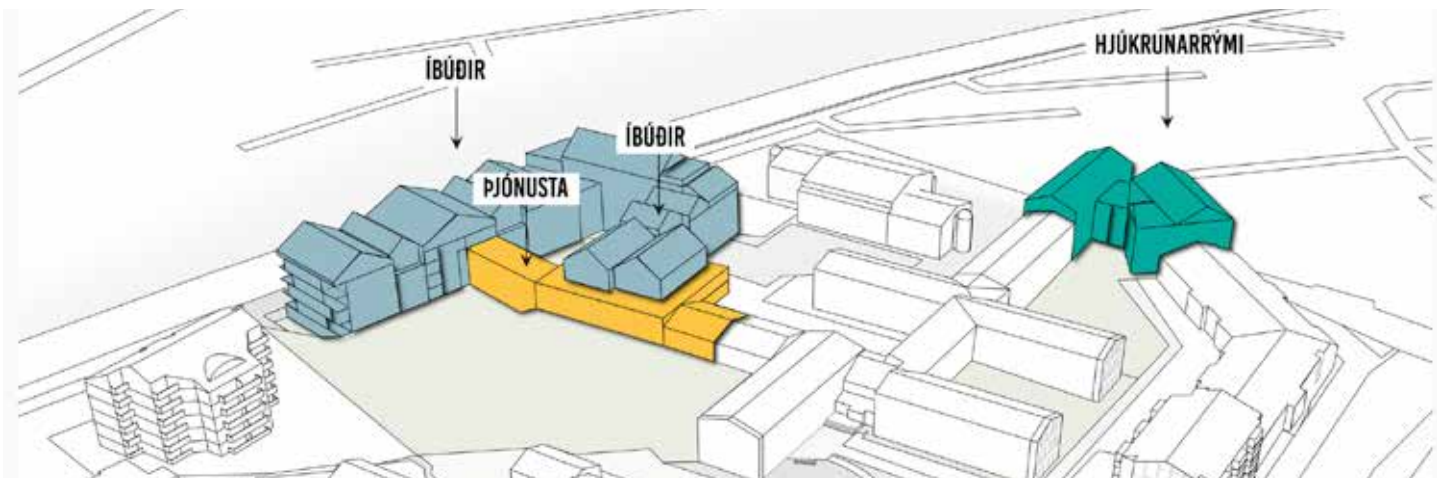
Ný og umfangsmikil uppbyggingaráætlun Sjómannadagsráðs, Hrafnistu og DAS íbúða er framtíðarsýn og áætlun um frekari uppbyggingu húsnæðis og þjónustu til ársins 2040. Áætlunin er afrakstur mikillar verkefnavinnu sem hófst í ársbyrjun 2023 og byggist m.a. á stefnu Hrafnistu, niðurstöðum úr vinnustofum starfsfólks og stjórnenda Hrafnistu og DAS íbúða, auk samtala við ýmsa hagaðila sem koma að öldrunarþjónustu á einn eða annan hátt. Í verkefnavinnunni var unnið með markmið og stefnur, uppbyggingu hjúkrunarheimila og íbúða, landnotkun, samgöngur, umhverfismál, sjálfbærni, stafræna þróun og tækni og framkvæmd og innleiðingu.

Í uppbyggingaráætluninni beinir Sjómannadagsráð áherslum sínum að frekari uppbyggingu við Hrafnistu í Laugarási, Hrafnistu Skógarbæ í Breiðholti og við Hraunvang í Hafnarfirði. Að sögn Aríels Péturssonar, formanns stjórnar Sjómannadagsráðs, er á þessum þremur svæðum stefnt að verulegri uppbyggingu hjúkrunarheimila og þjónustuíbúða á lóðunum þremur til að mæta ört vaxandi hópi eldri borgara á næstu

15 árum. „Markmið okkar er að tryggja enn betur framboð okkar á fjölbreyttum búsetukostum og þjónustuleiðum fyrir ört vaxandi hóp eldra fólks og gera það sem í okkar valdi stendur til að bregðast við brýnni þörf fyrir um 100 ný hjúkrunarrými á ári fram til ársins 2040,“ segir Aríel.

LAUGARÁS

Á Hrafnistu í Laugarási, sem tók til starfa árið 1957, eru í dag alls 190 hjúkrunarrými. Á lóðinni eru ýmsir spennandi möguleikar til frekari uppbyggingar; bæði er varðar aukið húsnæði og þróun útisvæðis. Aríel segir áætlað að fjölga hjúkrunarrýmum með nýrri byggingu og reisa nýtt fjölíbúðahús DAS íbúða á svæðinu, ásamt því að stækka þjónustukjarnann sem fyrir er til að geta aukið þjónustuframboðið og veitt fleirum þjónustu en nú. Þá er fyrirhugað að hanna fallegt grænt svæði á lóðinni umhverfis íbúðarhúsin sem vísa eiga í suður og hanna þannig að gott skjól myndist fyrir norðanvindinum. Núverandi útisvæði við og í kringum álfabyggðina svokölluðu á að halda sinni upprunalegu mynd.



Rúmgóð og björt herbergi og íbúðir

„Við sjáum fyrir okkur að við hönnun húsanna verði mikil áhersla lögð á að skapa björt og falleg rými, m.a. með stórum gluggum á gangi sem tengja á þjónustumiðstöðina og fjölíbúðahúsið og að íbúðirnar verðir rúmgóðar og bjartar með góðu útsýni yfir grænu svæðin, líkt og nú gerir í Boðapingi, þar sem gríðarlega vel tókst til í hönnunarvinnunni,“ segir Aríel.

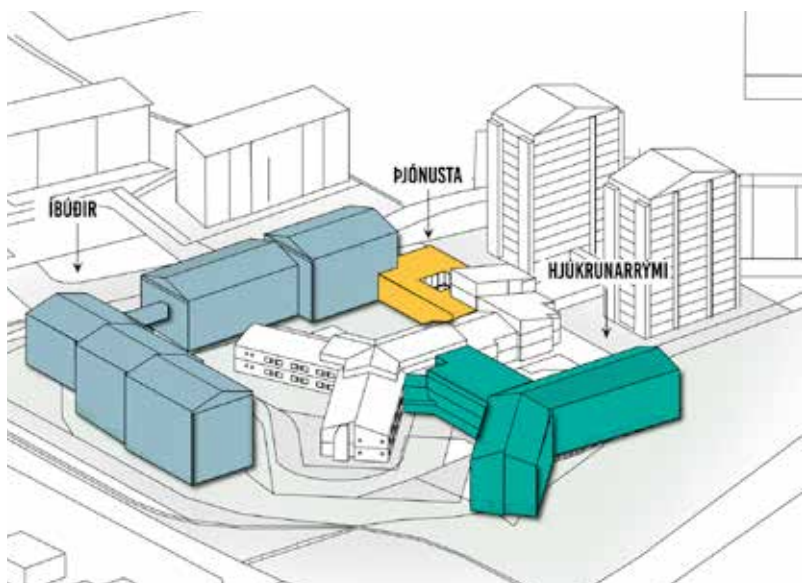
Yfirlit nýframkvæmda

- Nýjar leiguíbúðir verða samtals 110.
- 15-20 í hverju húsi / á hverri hæð.
- Hús trappast upp og verður 4 – 6 hæðir.
- Ný hjúkrunarrými verða samtals 78.
Þjónusta verður á 1. hæð ásamt hjúkrunarrýmum.
- 12 rými á 1 hæð.
- 22 rými á 2-4 hæð.
- Þjónustumiðstöð $1.250 \text{ fm}^2 \times 2 = 2.500 \text{ fm}^2$.



SKÓGARBÆR

Hrafnista Skógarbær er til húsa í Árskógum 2 í Reykjavík. Starfsemin þar hófst árið 1997 á vegum Sjálfeignarstofnunarinnar Skógarbæjar, en árið 2019 tók Sjómanna-dagsráð við rekstrinum. Þar eru 81 hjúkr-unarrými auk þjónustumiðstöðvar, þar sem veitt er margvísleg þjónusta við íbúa og aðra þjónustuþega. Utandyra er stór garður til útivistar. Ýmsar gönguleiðir eru í grennd og stutt ganga yfir í náttúruperluna Elliðaárdal. Nýja uppbyggingaráætlunin gerir ráð fyrir byggingu nýrra leiguíbúða á vegum DAS íbúða og nýrri byggingu undir hjúkrunarrými, sem tengd verður með björtum og fallegum gangi við núverandi hjúkrunarheimili og þjónustumiðstöð. Þjónustumiðstöðin verður stækkuð og verður jafnframt miðpunktur svæðisins til að tryggja sem auðveldast aðgengi fyrir alla sem þangað sækja í fjölbreytta þjónustu.



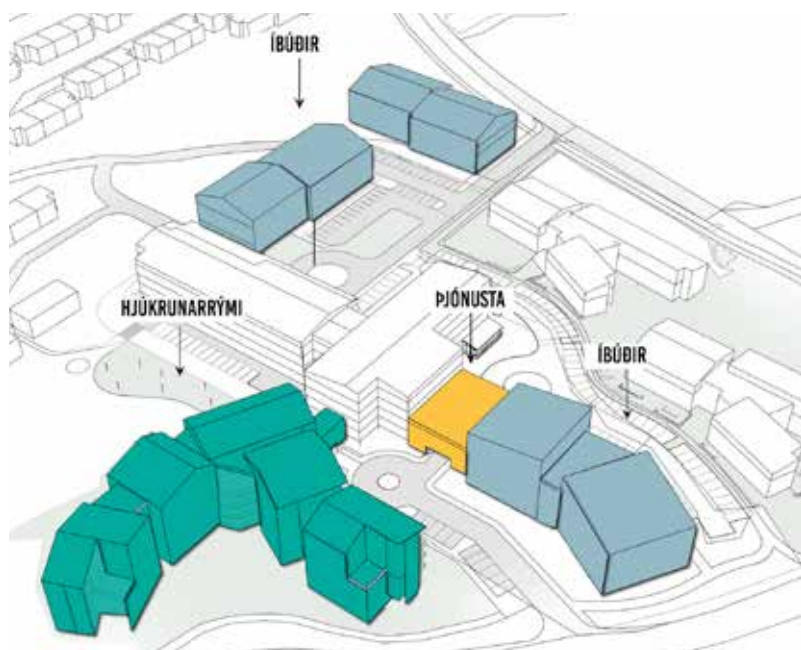
Yfirlit nýframkvæmda

- Nýjar leiguíbúðir verða samtals 120 að lokinni uppbyggingu.
- 15-20 í hverju húsi / á hverri hæð.
- Hús trappast upp og verður 4 – 6 hæðir.
- Ný hjúkrunarrými verða samtals 66, 22 rými á hæð.
- Þjónustumiðstöð verður 920 m².



HRAUNVANGUR

Hrafnista við Hraunvang í Hafnarfirði var reist af Sjómannadagsráði og tók til starfa árið 1977. Á svæðinu er að finna hjúkrunarheimili fyrir 202 íbúa auk dagdvalar, þjónustumiðstöðvar og leiguíbúða á vegum DAS íbúða. Á lóð Sjómannadagsráðs við Hraunvang er fyrirhuguð margvísleg uppbygging. Auk þess sem núverandi þjónustumiðstöð verður stækkuð er gert ráð fyrir að reisa nýja byggingu undir hjúkrunarrými og þrjú íbúðahús DAS íbúða með notalegum leiguíbúðum þar sem öll hönnun verður byggð með tilliti til þarfa eldra fólks. Eins og aðrar nýjar íbúðir Sjómannadagsráðs verða leiguíbúðirnar í Hafnarfirði bjartar og fallegar og með fallegu útsýni til umhverfisins í kring, meðal annars hins fallega hrauns sem umlykur náttúru svæðisins, en einnig til sjávar þar sem Hafnarfjörður er næstur. Deiliskipulag fyrir svæðið hefur verið samþykkt af Hafnarfjarðarbæ.



Yfirlit nýframkvæmda

- Nýjar leiguíbúðir verða samtals 118.
- Um 40 íbúðir verða í hverju húsi.
- Ný hjúkrunarrými verða samtals 125.

Tengibygging með þjónustumiðstöð verður um 1000 m².

Stefnumótun og framtíðarsýn Hrafnistu

■ Hrafnista er leiðandi í öldrunarþjónustu og er stærsti rekstraraðili hjúkrunarheimila á Íslandi með skýra framtíðarsýn og gildum sem styðja við hana.

Stefnumótun Hrafnistu er sú leið sem fyrirtækið ætlar að fara til að ná fram markmiðum sínum. Stefnumótunin byggir á sameiginlegri framtíðarsýn, sem er að vera leiðandi í öldrunarþjónustu.

Hún er leidd af forstjóra, samþykkt af stjórn Sjómannadagsráðs og innleidd af lykilstjórnendum. Hún er unnin með hópi fólks sem starfar innan Hrafnistu til þess að tryggja að markmið okkar séu raunsæ og séu það sem þjónustuþegar Hrafnistu leitast eftir. Stefnumótunin felur í sér að allir starfsmenn þekki stefnuna, taki þátt í að þróa hana og vinni saman að markmiðunum. Með þessum hætti sameinum við krafta okkar til að veita framúrskarandi þjónustu og endurspegla jákvæðni í tali og framkomu, bæði innan fyrirtækisins og út í samfélaginu.

Hugmyndafræði Hrafnistu lýsir þeirri upplifun, menningu og tilfinningu sem við viljum skapa fyrir þjónustuþega okkar: „heimili að heiman“, þar sem hver og einn finnur hlýju, öryggi, virðingu og stuðning. Hún á að vera innblástur fyrir starfsfólk og þjónustuþega, með áherslu á heiðarleika, virðingu, frumkvæði og hugrekki – en það eru gildin sem leiða okkur áfram. Þetta felur í sér að vinna með styrkleika hvers og eins, að sýna frumkvæði, virða skoðanir annarra og byggja traust á áreiðanleika og samvinnu.

Þegar við horfum fram á veginn, snýst stefnumótunin um að þróa megináherslur í starfseminni, þ.e. öflugan mannauð, framúrskarandi samskipti, þróun þjónustu, notkun þjónustueflandi verkfæra og góða ímynd og miðlun. Forgangsverkefni sem valin eru hverju sinni tengjast megináherslunum. Með því færast starfsemin nær markmiðum, hugmyndafræði og framtíðarsýn Hrafnistu.

Stefna Hrafnistu er lifandi plagg sem við nýtum sem verkfæri til að ná árangri í skrefum. Gildin eru grunnatriði en stefnan sjálf aðlagast samfélagi, tækni og þörfum þjónustuþega hverju sinni. Með því að aðlagast okkur að breytilegu umhverfi og halda fast í gildin, mun Hrafnista halda áfram að ná markmiðum sínum. Að vera leiðandi í öldrunarþjónustu og veita þá umhyggju, öryggi og traust sem íbúar, aðstandendur og aðrir þjónustuþegar eiga rétt á.

Við höfum undanfarin ár verið að leggja áherslu á að færa starfsmenn Hrafnistu nær íbúum. Við höfum lagt áherslu á að efla mannauðinn okkar, tæknivæða ferla og færa til verkefni sem þurfa ekki að vera í höndum þeirra sem standa næst þjónustuþegum okkar alla daga. Með því gefst meiri tími fyrir okkar fólk sem er í takt við það sem við stefnum að. Verkefni okkar þessa dagana snúast öll að því að gera þjónustuna persónulegri og ríkulegri. Hluti af þeirri vinnu er að setja ákveðnar reglur varðandi símanotkun á deildum. Við ætlum okkur auðvitað að ná góðum árangri og það verður gaman að heyra frá okkar þjónustuþegum hvernig tekst til.

Sjómannadagsráð

Sjómannadagsráð er leiðandi aðili í öldrunarþjónustu á Íslandi. Í starfseminni er lögð höfuðáhersla á persónulega þjónustu

við eldra fólk með áhyggjulaust ævikvöld og framúrskarandi þjónustu að markmiði svo íbúar og þjónustuþegar upplifi öryggi, traust og vellíðan.



Síðan 1993





Íbúar í Laugarási hjóluðu hringinn

Íbúar Hrafnistu í Laugarási luku við það afrek 5. ágúst sl. að hjóla hringinn í kringum Ísland, alls um 1.322 kílómetra. Þessa skemmtilegu leið hjóluði íbúarnir í tækjasalnum á heimilinu og einnig á einstökum deildum þar sem þrekhjól eru líka til reiðu. Starfsfólk Hrafnistu skrifaði niður jafnóðum hvað hver íbúi hjólaði marga kílómetra meðan á ferðalaginu stóð sem hófst þann 18. júní. Það er gaman frá því að segja að íbúar slóu ekki slöku við á leiðinni því að alls voru að



meðaltali hjólaðir tæpir 40 km á dag. Þann 8. ágúst fór fram verðlaunaafhending í Skálafelli þar sem strax komu fram óskir um fleiri áskoranir. Kannski það verði hjólað næst þvert yfir Evrópu eða í kringum hnöttinn. Hver veit? ■

Viðurkenning til framúrskarandi hjúkrunarfræðings

Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga veitti í júní sl. hvatningarstyrki til hjúkrunarfræðinga sem hafa haft jákvæð og áhrifamikil áhrif á þróun hjúkrunar- og heilbrigðisþjónustu á Íslandi. Meðal þeirra sem hlutu viðurkenningu er Sunnefa Lindudóttir, hjúkrunardeildarstjóri á Hrafnistu Skógarbæ, en Sunnefa hlaut styrkinn fyrir frumkvöðlastarf sitt við innleiðingu á Namaste-nálguninni á Hrafnistu; hugmyndafræði sem snýr að því að mæta einstaklingum með hlýju, virðingu og dýpri tengingu.

Sunnefa hefur haft forystu um innleiðingu hugmyndafræðinnar á meirihluta deilda Hrafnistu með það að markmiði að auka



vellíðan íbúa, draga úr óróleika og veita starfsfólki verkfæri til að nálgast íbúa af aukinni nærgætni og kærleika. Hrafnista óskar Sunnefu hjartanlega til hamingju með hvatningarstyrkinn og það einstaka starf sem hún hefur með höndum hjá Hrafnistuheimilunum.

„Við erum afar stolt af því að hafa Sunnefu í okkar hópi. Hún er einstakur fagmaður og sannarlega verðugur fulltrúi þeirra gilda sem hjúkrunin byggir á. Þessi viðurkenning er bæði verðskulduð og innblástur fyrir okkur öll,“ segir segir Rebekka Ingadóttir forstöðumaður Hrafnistu í Skógabæ og María Fjóla Harðardóttir forstjóri Hrafnistu tekur í sama streng. ■



EINFÖLD LEIÐ AÐ BETRI HEYRN

Bókaðu tíma í einfalda heyrnarmælingu þér að kostnaðarlausu.

Í Lyfju Heyrn færðu hágæða heyrnartæki og heyrnavernd.

Bókaðu tíma á lyfjaheyirn.is

Í Kaupmannahöfn á
80 ára afmælisdaginn.



Hjördís Alda Hjartardóttir

Sótti sér menntun á fullorðinsárum

Hjördís Alda Hjartardóttir býr á Hrafnistu í Boðarþingi í Kópavogi, þangað sem hún flutti í nóvember 2023. Hjördís fæddist í Ytri-Keflavíkurbæ á Hellissandi 1. júlí árið 1934. Foreldrar hennar voru sjómaðurinn og bóndinn Hjörtur Cýrusson (f. 1891, d. 1971) frá Öndverðarnesi á Snæfellsnesi, og Sigurrós Hansdóttir (f. 1898, d. 1970) frá Einarslóni, einnig á Snæfellsnesi. „Pabbi og mamma voru með kindur og eina belju fyrir heimilið á Hellissandi, en af því að pabbi var alltaf á sjónum þá gáfu þau alla aukamjólk sem heimilið þurfti ekki á að halda til þeirra sem áttu ekki mjólk sökum fátæktar. Þeim var mjög umhugað um fátæka og þaðan kom áhugi pabba á verkalyðsmálunum,“ segir Hjördís, en Hjörtur var m.a. einn af stofnendum og fyrsti formaður Verkalýðsfélagsins Aftureldingar á Hellissandi, sem stofnsett var 17. júlí árið 1922.

Tíu barna systkinahópur

Hjörtur og Sigurrós eignuðust tíu börn og er Hjördís næstyngst og ein systkinanna enn á lífi. Systkini hennar eru Baldur, hálfbróðir

“

Pabbi og mamma voru með kindur og eina belju fyrir heimilið á Hellissandi, en af því að pabbi var alltaf á sjónum þá gáfu þau alla aukamjólk sem heimilið þurfti ekki á að halda til þeirra sem áttu ekki mjólk sökum fátæktar.

samfeðra, f. 1910, d. 1981, Guðrún, f. 1916, d. 2005, Guðbjörg, f. 1917, d. 1994, Hansína Sigurbjörg, f. 1919, d. 2003, Hörður, f. 1922, d. 2016, Sigrún, f. 1923, d. 2017, Cýrus, f. 1927, d. 1998, Sigurhans Víglundur, f. 1929, d. 1980, Hjördís Alda og yngstur var Hreinn Snævar, f. 1935, d. 2003. Öll bjuggu þau og störfuðu á höfuðborgarsvæðinu.

Bruni á jólatrésskemmtun

Hjördís var um eins og hálfs árs gömul þegar hjónin fluttu með börnin suður til Keflavíkur, þar sem þau hugðust koma sér



Foreldrar Hjördísar og systkyni. Hjördís þriðja frá hægri.

“

Hann var lengi að jafna sig og í kjölfarið fluttum við til Reykjavíkur því pabbi og mamma vildu vera nær honum og geta heimsótt hann daglega á spítalann.

fyrir. Á jólatrésskemmtun þar fyrir börn í samkomuhúsinu Skildi 30. desember 1935 kviknaði skyndilega eldur í húsinu svo ekkert varð við ráðið, eins og greint var frá í fjölmiðlum á þeim tíma. Húsið brann og þar inni sex manns, fjögur börn og tvær konur. Í kjölfar brunans létust þrír síðar af sárum sínum. Bróðir Hjördísar, Cýrus, átta ára, var einn þeirra er brenndust illa og var

hann fluttur á Landspítalann í Reykjavík. „Hann var lengi að jafna sig og í kjölfarið fluttum við til Reykjavíkur því pabbi og mamma vildu vera nær honum og geta heimsótt hann daglega á spítalann. Hann náði sér að lokum þótt hann væri alla tíð markaður af þessum atburði.“

Í bragga á Skólavörðuholti

Fjölskyldan bjó víða fyrstu árin meðal annars í íbúðabragga sem herinn skildi eftir á Skólavörðuholti því á þessum tíma var bæði mikill húsnæðis- og lóðaskortur í Reykjavík. „Um leið og hægt var sótti pabbi um byggingarlóð í Nökkvavogi 17 og byrjaði strax á framkvæmdum þegar byggingarleyfið fékkst. Við fluttum svo inn í nýja húsið þegar ég var fjórtán ára. Þá hafði ég lokið barna-skólagöngu í Austurbæjarskóla.



Með drengina unga, Guðbrand og Þröst.

Gagnfræðaprófi lauk ég svo löngu síðar frá Námsflokkum Reykjavíkur sem voru með aðstöðu í Miðbæjarskóla og við Vonarstræti,“ segir Hjördís sem bar út póst samhliða gagnfræðanáminu og eftir það, eða um fertugsaldur, ákvað Hjördís að læra meira og innritaðist í Póstsólann, sem rekinn var af Póstmannafélagi Íslands.

“

Áður en ég fór í Póstsólann vann ég m.a. á saumastofu. Mér þótti vinnan skemmtileg og sótti meðal annars námskeið til að læra að sníða föt.

Í póstinum í 27 ár

„Áður en ég fór í Póstsólann vann ég m.a. á saumastofu. Mér þótti vinnan skemmtileg og sótti meðal annars námskeið til að læra að sníða föt. Eftir það vann ég heima við saumaskap í nokkur ár. En að endingu ákvað ég að fara í Póstsólann og meðfram náminu vann ég á pósthúsinu í Pósthússtræti. Það má því segja að ég hafi verið hjá Pósti og síma, síðar Íslandspósti, nær alla mína starfsævi, eða í 27 ár, og á ýmsum stöðum og í mismunandi störfum. Ég byrjaði eins og áður segir sem bréfberi



Í tjaldútilegu á Reykhólum 1972.



Guðmundur með öðrum sona sinna í veiði í Staðardal í Steingrímsfirði.

en fór svo í ávísanadeildina. Síðar leysti ég af um tíma sem útibússtjóri á Hellu og síðan sem gjaldkeri og útibússtjóri á pósthúsinu í Neðra Breiðholti (R109). Ég var þó lengst af í R111 í Efra Breiðholti, en þar var ég í um tuttugu ár. Ég var síðast í starfi sem fulltrúi hjá Íslandspósti og hætti störfum á vinnumarkaði árið 2001 en þá var Guðmundur eiginmaður minn orðinn afar heilsuveill.

Kynntist Dalamanni

Hjördís kynntist verðandi eiginmanni sínum, Guðmundi Guðbrandssyni, á balli í Reykjavík og gengu þau í hjónaband þann 10. júní 1961. Guðmundur var ættaður úr Dölum, fæddur 29. nóvember 1925 í Lækjarskógi, bæ við Hvammsfjörð, skammt norðan ósa Haukadalsár. Foreldrar hans

“

Ég var síðast í starfi sem fulltrúi hjá Íslandspósti og hætti störfum á vinnu-
markaði árið 2001 en þá var Guðmundur
eiginmaður minn orðinn afar heilsuveill.

voru Guðbrandur Kristjón Guðmundsson, f. 1887, d. 1978, og Arndís Magnúsdóttir, f. 1891, d. 1948. Guðmundur var 23 ára þegar hann flutti til Reykjavíkur árið 1949, en hafði fram að því unnið við hefðbundin sveitastörf heima í Lækjarskógi.

Hjá Glóföxa í 32 ár

„Ég bjó á þessum árum enn í húsi foreldra minna í Nökkvavogi en var flutt í risið.



Hjördís með börnum sínum og mökum. Í aftari röð f.v. eru Þröstur, Hafsteinn og Guðbrandur. Í neðri röð Helga, Hjördís, Sigurrós og Hrafnhildur.

Þegar við Guðmundur kynntumst keyptum við saman risíbúðina af foreldrum mínum og þar hófum við okkar búskap.“ Þegar Guðmundur kom til Reykjavíkur vann hann til að byrja með við bílaviðgerðir og á silfurverkstæði sem smíðaði m.a. hnífapör. En 1962 hóf hann störf hjá blikksmiðjunni Glófaxes, sem er enn starfandi, og þar var hann í 32 ár. „Hjá þeim tók hann m.a. sveinspróf í blikksmíði og lauk sínum starfsferli þar árið 1995, þá sjötugur að aldri,“ segir Hjördís. „Við vorum í sextán ár í Nökkvavoginum, en keyptum svo stærri íbúð í Eyjabakka 12, þar sem við vorum lengi. Þegar Guðmundur lést keypti ég minni íbúð í Hólunum við hlið félagsmiðstöðvarinnar Gerðubergs og bjó þar þar til að ég flutti hingað,“ segir Hjördís sem er ánægð með lífið á Hrafnistu.



„Við vorum í sextán ár í Nökkvavoginum.“

Ríkidæmið

Börn Hjördísar Öldu og Guðmundar eru þrjú; Sigurrós Erlingsdóttir menntaskólakennari, fósturdóttir Guðmundar, fædd 19. júní 1956, gift Hafsteini Óskarssyni menntaskólakennara, Guðbrandur rafmagnsverkfræðingur, f. 7. júní 1962, kvæntur Hrafnhildi

Hrafnkelsdóttur, f. 1963, og Þröstur, véla- og efnisverkfræðingur, f. 23. febrúar 1965, kvæntur Helgu Bragadóttur, f. 1960. Barnabörn Hjördísar og Guðmundar eru sjö talsins.

Á ferð og flugi

Hjördís segir þau hjónin hafa verið mjög dugleg að aka um landið og njóta náttúru þess, ýmist ein eða með börnin með sér.

„Við vorum í tjaldi fyrstu árin en fengum okkur svo tjaldvagn sem við tókum með okkur hvert á land sem er, stundum í ferðalagi með vinafólki. Oftast fórum við þó vestur í Dali, þar sem Guðmundur átti stóra fjölskyldu og naut þess að heimsækja systur sínar og mága og síðar systurdætur. Í Dölunum naut Guðmundur þess að renna fyrir silung, bæði í Haukadalsá og í vötnunum á Laxárdalsheiði. Þá vorum við hjá systur Guðmundar sem bjó á bænum Sólheimum og ég dundaði mér þar á meðan hann var í veiðinni, einn síns liðs eða með einhverju barnanna eða tengdasyni.“ Hjördís segir Guðmund lengi vel ekki hafa haft neinn sérstakan áhuga á því að fara til útlanda að sjá hvað heimurinn hefði upp á fleira að bjóða en Ísland. „Það var ekki fyrr en 1983 að við þurftum að fara til Bretlands þar sem Guðmundur fór í hjartaaðgerð (þræðingu). Þá fór hann í flugvél í fyrsta sinn og eftir það vorum við óstöðvandi,“ segir Hjördís og hlær. „Við fórum um alla Evrópu í rútu og heimsóttum líka Þröst og fjölskyldu þegar þau bjuggu



Hjördís malar mjög fallegar myndir. Hér er mynd af Snæfellsjökli.

erlendis. Stundum voru líka einhver barnanna og þeirra makar með okkur erlendis.“

Heitur verkalýðssinni

Eins og áður segir er Hjördís Alda ánægð með búsetuna á Hrafnistu enda sé vel hugsað um íbúa af starfsfólki sem leggi sig allt fram um það að gera sitt besta alla daga. „Það er mjög mikilvægt að það komi fram í viðtalinu,“ segir Hjördís og bætir því við með þungri áherslu að bæta þurfi kjör starfsfólks í umönnun. „Það er mikið álag á starfsfólki hjúkrunarheimilanna og á sjúkrahúsunum og launin eiga að taka meira mið af þeirri staðreynd,“ segir Hjördís, sem erft hefur baráttuvilja föður síns heitins fyrir bættum kjörum verkafólks, enda segist henni hreinlega hitna í hamsi þegar kjör verkalýðsins eru til umræðu.

Stolt af barnahópnum

Fyrir utan hinn góða aðbúnað sem íbúar njóti í Boðabingi segist Hjördís fylgjast





„En svo er ég líka
svo heppin að ég
fæ heimsókn á
hverjum degi.“

vel með félagsstarfinu í Boðanum og reyni að mæta á alla viðburði sem boðið sé upp á á heimilinu. „En svo er ég líka svo heppin að ég fæ heimsókn á hverjum degi. Það er ýmist eitthvert barnanna eða barnabarnanna sem rennir við hjá mér í heimsókn en líka systkinabörn mín og gamlir vinir til margra ára.“ Ekki fer heldur á milli mála hversu stolt Hjördís er af barnahópnum sínum og ekki hvað

síst barnabörnunum sjö. „Þau eru öll afskaplega góð við ömmu sína, þau reykja hvorki né drekka og hafa öll sótt sér framhaldsmenntun. Hjördís er íslenskufræðingur, Guðmundur forritari, Auður arkitekt, Ragnheiður efnafræðingur, Guðrún úrsmiður, Bjarni læknir og það yngsta, Davíð, er í rafvirkjanámi. Ég er mjög stolt af fólkinu mínu,“ segir Hjördís Alda Hjartardóttir að lokum. ■



ÞJÓNUSTUKÖNNUN

MEÐAL ÍBÚA OG AÐSTANDENDA

Meginmarkmið Hrafnistu er að veita framúrskarandi þjónustu þannig að íbúar, aðrir þjónustugear og aðstandendur upplifi öryggi, traust og vellíðan. Til að styðja við þetta markmið vinnur Hrafnista eftir hugmyndafræði sem lýsir þeirri upplifun, menningu og tilfinningu sem við viljum skapa; bæði fyrir þjónustugega og starfsfólk. Þannig mótar hugmyndafræðin þjónustuna, heimilisbraginn og starfsumhverfið.

Til að vita hvernig okkur gengur á þessari vegferð hefur Hrafnista látið framkvæma þjónustukannanir meðal íbúa og aðstandenda, fyrst árið 2022 og aftur árið 2024. Markmiðið er að gefa stjórnendum og starfsfólki betri innsýn í líðan og upplifun íbúa, til að sjá hvað vel er gert og hvar megi gera enn betur. Fyrirtækið Prósent, sem er þekkingarfyrirtæki á sviði markaðsrannsókna, sá um framkvæmd beggja kannana.

Ánægja með heimilið

Niðurstöður frá könnuninni 2024 sýna að 83% íbúa eru ánægðir með hjúkrunarheimilið sitt og 76% aðstandenda. Ánægja íbúa hefur dregist lítillega saman frá árinu 2022, en á sama tíma hefur ánægja aðstandenda aukist. Íbúar á Sléttuvegi eru



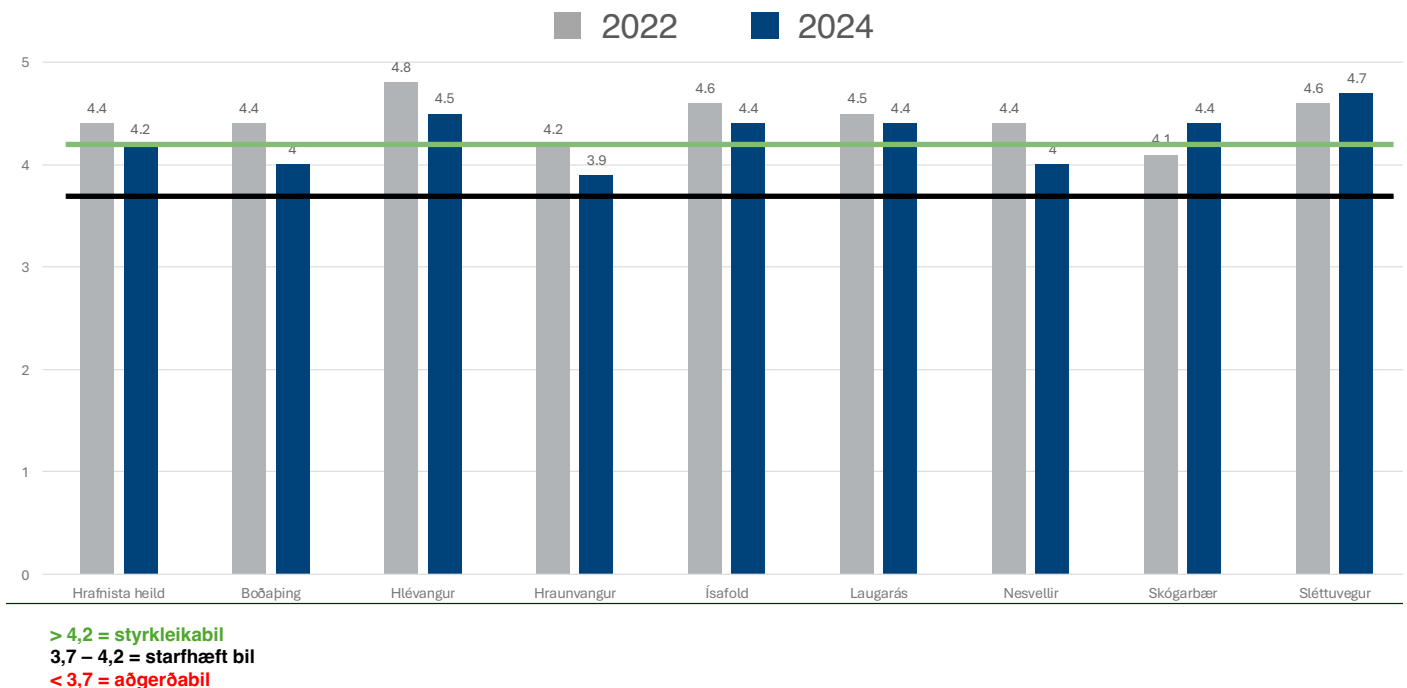
ánægðastir þegar heimilin eru skoðuð sérstaklega og aðstandendur íbúa á Hlévangi í Reykjanesbæ eru ánægðastir.

Lífsgæði, öryggi og umhyggja

Hrafnista hefur á síðustu árum lagt áherslu á að innleiða hugmyndafræði sína þar sem meginstefið er að Hrafnista séu heimili fólks og að mikilvægir þættir í lífsgæðum íbúa séu að þeir upplifi öryggi, traust, hlýju og umhyggju í daglegu lífi. Tæplega 90% íbúa og aðstandenda telja að lífsgæði íbúans séu betri á hjúkrunarheimilinu í samanburði við það ef hann byggir á eigin heimili. Flestir íbúar upplifa sig örugga og finna að starfsfólk sýni þeim hlýju og umhyggju. Um 75% íbúa líta á Hrafnistu sem eigið heimili, sem er hækkun úr 68% árið 2022.

HEILDARÁNÆGJA ÍBÚA

Á HEILDINA LITIÐ, HVERSU ÁNÆGÐ(UR) EÐA ÓÁNÆGÐ(UR) ERT ÞÚ MEÐ HJÚKRUNARHEIMILIÐ?



Ánægja með þjónustubætti

Bæði íbúar og aðstandendur eru mjög ánægðir með hjúkrunarþjónustuna, 91% íbúa og 71% aðstandenda lýsa ánægju með hana. Ánægja með lækniþjónustuna er minni en hefur engu að síður aukist marktækt milli ára.

Félagslegar þarfir og einmanaleiki

Niðurstöðurnar sýna að bæði íbúar og aðstandendur telja að líkamlegum þörfum íbúa sé betur sinnt en félagslegum. Aðstandendur meta andlega líðan íbúa verri en íbúarnir sjálfir en um 73% íbúa telja andlega líðan sína góða á meðan 40% aðstandenda meta hana góða. Um fjórðungur íbúa upplifir sig einmana og er hlutfallið óbreytt frá síðustu könnun. Ánægja með samskipti við aðra íbúa hefur dalað, sérstaklega meðal þeirra sem ekki glíma við minnisvandamál.

Áhersluatriði næstu missera

Með hliðsjón af niðurstöðunum verður sérstök áhersla lögð á að mæta betur félagslegum þörfum íbúa, minnka einmanaleika og auka ánægju með samskipti við aðra íbúa. Settur hefur verið á laggir verkefnahópur sem hefur lagt fram tillögur til úrbóta og er innleiðing þeirra þegar hafin hjá heimilunum. Hrafnista vill þakka þeim íbúum og aðstandendum sem tóku þátt fyrir þeirra mikilvæga framlag.

Fyrir hönd Hrafnistu,
Elva Gísladóttir, sérfræðingur
og verkefnastjóri á heilbrigðissviði.

Gunnur Helgadóttir, framkvæmdastjóri
heilbrigðissviðs.

Jakobína Hólmfríður Árnadóttir,
mannauðsstjóri. ■

HVAÐ ER FÓTAAÐGERÐ?

- Nauðsynlegur þáttur í heilsuvernd

SOFFÍA ARNGRÍMSDÓTTIR

fótaaðgerðasérfræðingur Hrafnistu Laugarási, skrifar

Fótaaðgerð er nauðsynlegur þáttur í því að viðhalda heilbrigði og vellíðan þegar kemur að fótum – sérstaklega hjá þeim sem glíma við undirliggjandi vandkvæði í fótum á borð við sykursýki, skerta blóðrás, húð- og naglabreytingar, harða húð eða inngrónar neglur. Með reglubundinni heimsókn til fótaaðgerðafræðings og réttri fótaumhirðu er hægt að koma í veg fyrir verki og fylgikvilla.

Fyrir einstakling með sykursýki er regluleg eftirfylgni hjá fagaðila sérstaklega mikilvæg. Sykursýki getur haft áhrif á bæði taugakerfi og blóðrás, sem leiðir til skyntruflana í fótum og hægari gróanda sára. Þetta eykur líkur á myndun fótasára og í alvarlegustu tilfellum aflimunum. Því er brýnt að manneskja með sykursýki fari reglulega í skoðun til að tryggja snemmtæka greiningu og viðeigandi meðferð.

Rétt umhirða fóta, reglulegt eftirlit og snemmgreining á frávikum eru nauðsynlegir þættir í umönnun fólks með sykursýki. Mælt er með að manneskja með sykursýki vinni náið með heilbrigðisstarfsfólki, svo

sem fótaaðgerðafræðingum eða sykursýkisteymum, til að draga úr hættu á fylgikvillum og halda stjórn á sjúkdómnum.

Í eftirliti hjá fótaaðgerðafræðingi fer fram nákvæm skoðun á húð, nögnum og útlimum

ásamt prófun á skynjun og mati á blóðflæði. Með slíkri skoðun er hægt að greina snemmkomnar breytingar svo sem upphaf taugaskemmda (neuropatíu), minnkaða skynjun eða litabreytingar sem geta bent til skertrar blóðrásar. Fótaaðgerðafræðingar veita jafnframt fræðslu um hvernig fyrirbyggja megir að fætur verði fyrir þrýstingi, núningi

og öðrum álagsþáttum, auk þess sem þeir meta þörf fyrir innlegg eða þrýstingsmeðferðir.

Hvernig fer fótaaðgerð fram?

Meðferðin hefst yfirleitt á fótabaði sem mýkir húðina og undirbýr fætuna fyrir frekari meðhöndlun. Að því loknu fer fram fagleg skoðun þar sem ástand fóta er metið. Leitað er að einkennum eins og líkþornum, sprungum, sveppasýkingum, inngrónum nögnum og harðri eða þykkri húð.

Fótaaðgerðafræðingar eru með starfsemi á öllum Hrafnistuheimilinum þar sem hægt er að bóka tíma. ■





Freyja Rúnarsdóttir mannauðsráðgjafi er önnur frá hægri, henni á hægri hönd er Signý Ólafsdóttir verkefnastjóri á mannauðssviði Hrafnistu. Þeim á hægri hönd eru fulltrúar Rafvers sem einnig er VIRKT fyrirtæki 2025. Með verðlaunahöfunum á myndinni eru fulltrúar VIRK starfsendurhæfingarsjóðs sem veitir verðlaunin.

Hrafnista VIRKT fyrirtæki ársins 2025

Hrafnista hlaut á liðnu vori viðurkenninguna Virkt fyrirtæki ársins 2025, sem VIRK starfsendurhæfingarsjóður veitir árlega. Þetta er annað árið í röð sem Hrafnista hlýtur þessa viðurkenningu, en hana fá fyrirtæki eða stofnanir sem hafa sinnt

samstarfi við atvinnutengingu VIRK sérlega vel, sýnt samfélagslega ábyrgð og með því hvatt önnur fyrirtæki til góðra verka. Fyrir hönd Hrafnistu tóku Freyja Rúnarsdóttir og Signý Ólafsdóttir, mannauðsráðgjafar hjá Hrafnistu á móti viðurkenningunni. ■

Heilsubærinn Hafnarfjörður

Finna má öflugt félagsstarf og hreyfingu fyrir eldra fólk í Hafnarfirði

Eldra fólk getur sótt um frístundastyrk og akstursþjónustu á Mínun síðum á www.hafnarfjordur.is. Já, svo fær eldra fólk frítt í sundlaugar og söfn bæjarins.

Njótum saman í Hafnarfirði

Nánar á:
Hfj.is/eldrafolk



Hafnarfjörður





VIÐBURÐIR HRAFNISTUHEIMILANNA

Myndir frá
fjölbreyttum viðburðum
á Hrafnistuheimilunum
framhald af blaðsíðu 24-27





VIÐBURÐIR HRAFNISTUHEIMILANNA




NÓI SÍRÍUS







Saga Ólafsdóttir er sjúkraliði og vaktstjóri á Hrafnistu í Laugarási. Hún sagði nýlega í skemmtilegu myndbandi frá því hvernig hún fór að því að hefja námið.

Mynd: Víktor Richardsson

SJÚKRALIÐANÁMIÐ

- góður undirbúningur fyrir allt annað
sem þú tekur þér fyrir hendur í lífinu

Sjúkraliðar eru mikilvægur hópur fagmenntaðs starfsfólks hjá Hrafnistu. Alls starfa um eitt hundrað slíkir á heimilunum átta sem heyra undir Hrafnistu, auk sjúkraliðanema í starfsnámi. Saga Ólafsdóttir er þar ein af fjölmörgum sjúkraliðum, en hún starfar sem vaktstjóri á Hrafnistu í Laugarási. Hún sagði nýlega frá því í skemmtilegu myndbandi sem birtist á heimasíðu Sjúkraliðafélags Íslands, hvernig hún hefði borið sig að til að hefja námið.

Starfið byggist á miklum samskiptum

Hún sótti grunnnám til sjúkraliða í Fjölbautaskólanum í Ármúla og fór þaðan í framhaldsnám við Háskólann á Akureyri, þar sem hún sérhæfði sig á sviði öldrunar og heimahjúkrunar, sem Saga segir að hafi styrkt hana mjög í starfi sínu. „Ef ég ætti að lýsa dæmigerðum degi þá hefst hann í upphafi vaktar á upplýsingaöflun um það sem gerst hefur síðustu daga áður en farið er að taka saman lyf og sinna ýmsum hjúkrunarverkum sem eru mismunandi eftir dögum. Þannig að við vitum aldrei nákvæmlega

Starf sjúkraliða er lykilþáttur í íslenskri velferðarþjónustu – það felst í hjúkrun, umönnun og stuðningi við skjólstæðinga bæði á stofnunum og á heimilum þeirra.

hvað er að fara að gerast á hverjum degi, en heilt yfir þá snúast verkefnin að miklu leyti um mikil samskipti við skjólstæðinginn sjálfan, aðstandendur og aðra í kringum okkur.“

Erum oft fyrst til að taka eftir breytingum

Meðal verkefna sjúkraliða er að skipta um umbúðir á sárum og það segir Saga að sé veigamikil verkefni því sjúkraliðar séu oft sá starfshópur sem taki fyrst eftir breytingum og hlutum sem ekki séu eins og þeir eigi að vera. „Það sem mér finnst mest gefandi í mínu starfi er að sjá þegar vel tekst til; að sjá árangur af starfinu,“ segir Saga sem upplifir sig í starfi hjá Hrafnistu sem þátttakanda í góðum hópi starfsfólk sem vinni við það að tryggja öryggi og velferð íbúanna á heimilinu. Saga hvetur þá sem eru að velta fyrir sér að læra til sjúkraliða að skrá sig sem fyrst. „Allt sem maður lærir í sjúkraliðanáminu er góður undirbúningur fyrir allt annað sem þú tekur þér fyrir hendur í lífinu.“

Starfsleyfi frá Embætti landlæknis

Á heimasíðu Sjúkraliðafélags Íslands er að finna greinargóðar upplýsingar um það hvað heyri undir starfssvið sjúkraliða, sem sótt hafa um og hlotið starfsleyfi hjá Embætti landlæknis. Þar kemur m.a. fram



að starfið felst í hjúkrun og umönnun einstaklinga á hjúkrunarheimilum, sjúkrahúsum, heilsugæslustöðvum og samþýlum fyrir fatlaða, en einnig, og ekki síst, við þá einstaklinga sem njóta heimahjúkrunar á eigin heimili. Starfið felst í meginatriðum í því að stuðla að og viðhalda sem kostur er bata skjólstæðinganna, almennri vellíðan þeirra og sjálfstæði og veita enn fremur eftir atvikum leiðbeiningar um endurhæfingu í samráði við annað fagfólk. Er starf sjúkraliða því afar mikilvægur þáttur í rekstri íslensku velferðarþjónustunnar og heilbrigðiskerfisins í heild.

Hjá Hrafnistu búa alls 846 manns á hjúkrunardeildum heimilanna átta á höfuðborgarsvæðinu og í Reykjanesbæ. Störf sjúkraliða á heimilunum eru afar mikilvægur þáttur í allri umönnun og þeirri virkniþjálfun sem íbúar njóta á Hrafnistu. ■

GÓÐAR GJAFIR

Að undanfögnu hafa Hrafnistuheimilin notið ómetanlegs stuðnings frá velgjörðarfólki, fjölskyldum og fyrirtækjum sem hafa lagt heimilunum lið með rausnarlegum gjöfum. Hér kynnum við hluta þeirrar hlýju og velvildar sem okkur hefur hlotnast. ■



Brim gefur Hrafnistu í Boðabingi píanó

Guðmundur Kristjánsson, forstjóri Brims, gaf í haust Hrafnistu í Boðabingi nýtt píanó í tilefni þess að nýtt hjúkrunarheimili tók þar til starfa og var píanóið formlega tekið í notkun við vígslu nýja heimilisins. Eru Guðmundi færðar bestu þakkir fyrir.



Styrkja hreyfingu og vellíðan íbúa Hrafnistu Ísafold

Hrafnista Ísafold í Garðabæ fékk á dögunum fullkomið þrekhlól frá Félagi eldri borgara í Garðabæ sem kemur að góðum notum í sjúkrabjálfun heimilisins. Einnig barst heimilinu á árinu glæsilegur Alpha AT 5000 nuddstóll frá Lionsklúbbnum Eik í Garðabæ, sem einnig nýtist íbúum mjög vel. Það var Kristína Kristjánsdóttir, félagi í Lionsklúbbnum og íbúi á Ísafold sem tók á móti nuddstólnum. Eru Félagi eldri borgara og Lionsklúbbnum Eik í Garðabæ færðar bestu þakkir fyrir gjafirnar.



Hreysti gefur titringsplatta

Sjúkrabjálfun Hrafnistu við Sléttuveg fékk á dögunum að gjöf titringsplatta frá Hreysti ehf., sem örvar liðbönd, vöðva og blóðflæði. Sunna Líf Zan íþróttaræðingur sýnir sem dæmi hvernig nota megi titrings- og jafnvægisplattann. Með henni á myndinni er Anna Margrét Guðmundsdóttir, deildarstjóri sjúkra- og iðjubjálfunar Hrafnistu við Sléttuveg.



Góðar gjafir frá Ásbirni og Lionsklúbbi Hafnarfjarðar

Hrafnistu Hraunvangi í Hafnarfirði bærust fyrr á árinu góðar gjafir frá Lionsklúbbum Ásbirni þar í bæ þegar fulltrúar klúbbsins færðu heimilinu tvo hátalara til nota í félagsstarfinu auk fimm BARA púða og fjögurra Faðmlaga (stuðningshlífur fyrir handleggji) sem koma að góðum notum í iðjupjálfuninni. Gunnhildur Erna Theodórsdóttir viðburðastjóri og Magnfríður Sigurðardóttir, deildarstjóri iðjupjálfunar og félagsstarfs, veittu gjöfunum viðtöku. Eru lionsklúbbum færðar bestu þakkir fyrir gjafirnar. Þá færði Lionsklúbbur Hafnarfjarðar heimilinu einnig góða gjöf í formi handa- og fótahjóls sem kemur að góðum notum í sjúkraþjálfuninni. Eru Lionsklúbbum færðar bestu þakkir fyrir gjöfina.

Góðar gjafir frá Rebekkustúkunni Eldey

Fulltrúar Rebekkustúkunnar Eldeyjar í Oddfellow færðu Hrafnistu Hlévangi góðar gjafir í desember 2024 sem koma íbúum heimilisins að góðum notum. Um er að ræða þrjá dagljósalampa sem nýtast vel í svartasta skammdeginu, tvenn sögðastígvél sem bæta blóðflæði, draga úr bólgu og líkum á æðasjúkdómum. Einnig gaf Rebekkustúkan heimilinu góðan hátalara sem nýttur er er í hópstarfi og á viðburðum. Eru Eldeyjarkonum færðar bestu þakkir fyrir góðvildina.



Eimskipafélag Íslands gefur Hrafnistu í Laugarási glæsilegt píanó

Hrafnistu í Laugarási var í haust fært nýtt og glæsilegt píanó að gjöf frá Eimskipafélagi Íslands, sem Óskar Magnússon, stjórnarformaður félagsins hafði veg og vanda að. Var píanóið tekið formlega í notkun á árshátíð hjúkrunarheimilisins á dögnum og eru Óskari Magnússyni og Eimskipafélaginu færðar bestu þakkir fyrir höfðingskapinn.



Frosti ÞH 229

HVALUR HF
Reykjavíkurvegi 48
220 Hafnarfirði

ÍSFRÓST EHF
30 ÁRA



Skynörvunarstóll að gjöf úr minningarsjóði Guðbjargar Höllu

Aðstandendur Guðbjargar Höllu Björnsdóttur afhentu Hrafnistu við Sléttuveg skynörvunarstól frá Fastus ehf. að gjöf úr minningarstjóði Guðbjargar Höllu, sem flutti til Hrafnistu í mars 2020 og var þá ein af fyrstu íbúum hjúkrunarheimilisins. Halla lést þann 19. desember 2023. Skynörvunarstóllinn nýtist mjög vel íbúum hjúkrunarheimilisins og hefur fram að færa ákveðna nýjung í velferðartækni með því að sameina skynörvun með hljóði, snertingu og hreyfingu. Með því að beita skynörvandi meðferð er hægt að auka vellíðan og bæta líðan notenda. Hrafnista þakkar aðstandendum Guðbjargar hjartanlega fyrir þessa höfðinglegu gjöf. Meðfylgjandi mynd er frá afhendingu gjafarinnar.



Árleg kökuveisla í Skógarbæ

Líonasklúbburinn Engey hefur um árabíl fært Hrafnistu í Skógarbæ glæsilega kökuveislu þar sem íbúum og aðstandendum þeirra, um 150 manns, er boðið til sannkallaðrar veislu. Veislan í ár var að venju vel sótt enda svignuðu borðin undan kræsingunum. Hjördís Geirsdóttir söng fyrir gesti sem tóku vel undir í söngnum. Hrafnista þakkar Engeyjarkonum kærlega fyrir sínar rausnarlegu gjafir og góðu heimsóknir til heimilisfólksins í Skógarbæ.



Síldarvinnslan hf





ALLT HEFST MED

NESCAFÉ

Virknifulltrúar til starfa í

tilraunaverkefni á Hraunvangi

A Hrafnistu Hraunvangi í Hafnarfirði stendur nú yfir tilraunaverkefni sem hófst um síðustu áramót þegar fjórir virknifulltrúar voru ráðnir til starfa. Það eru þær Aina Björk Másdóttir, Jóhanna Inga Hjartardóttir, Sigurbjörg Margrét Sigurðardóttir og Vilborg Eiríksdóttir, sem hófu störf 1. janúar hver með sína hæð/deild. Samtals búa um tvö hundruð manns á Hraunvangi, um fimmtíu á hverri hæð. En hvert er starfssvið virknifulltrúa á hjúkrunarheimili?

„Okkar hlutverk er í sem stystu máli það að auka og viðhalda lífsgæðum og félagslegri virkni íbúa heimilisins og hlúa að þeim sem best við getum andlega,“ segir Vilborg og bætir Aina við að þær hvetji markvisst þá íbúa, sem helst vilja halda sig á eigin herbergi í stað þess að blanda geði með öðrum, til að fara og taka þátt í þeim viðburðum sem boðið er upp á á heimilinu. „Í þeim tilvikum snýst þetta að miklu leyti um það að rjúfa félagslega einangrun með því að fara fram og taka þátt í því sem fram fer á hæðinni eða fara í Menningarsalinn á fyrstu hæð til að taka þátt í stærri viðburðum t.d. þorrablóti, kóraheimsóknum, árs hátíðum eða öðru. Jóhanna segir að íbúar, sem ekki treysta sér á stærri viðburði á

“

Okkar hlutverk er í sem stystu máli það að auka og viðhalda lífsgæðum og félagslegri virkni íbúa heimilisins og hlúa að þeim sem best við getum andlega,

jarðhæðinni geti samt sem áður notið þeirra á stórum skjá í setustofu á sinni hæð. Eru þær sammála um að hvatning og nærvera með íbúunum hafi í mörgum tilvikum breytt heilmiklu hvað varðar félagslega virkni. Aðstandendur hafa einmitt haft orð á því við starfsfólk hversu mikil félagsleg breyting hefði orðið á aðstandendum þeirra. „Það var bara nýlega sem sonur eins íbúa hér var að tala um það við okkur hvað faðir hans hefði breyst mikið hvað þátttöku í félagslífinu varðaði. Nú tæki hann þátt í öllu sem í boði væri, sem hann gerði ekki áður,“ segja þær.

Namaste Care

Virknifulltrúarnir á Hraunvangi starfa jafnframt eftir hugmyndafræðinni Namaste Care sem öldrunarráðgjafinn Joyce Simard



F.v. Vilborg, Jóhanna, Aina og Sigurbjörg.

hefur þróað frá árinu 2003. Hugmyndafræðin var upphaflega hugsuð fyrir einstaklinga með langt gengna heilabilun, en reynslan hefur þó sýnt að Namaste hefur miklu víðari skírskotun þar sem auðvelt er að aðlaga nálgunina að þörfum hvers og eins íbúa. „Namaste er hugsuð sem hlýleg og róleg stund, sem stuðlar að aukinni vellíðan og öryggistilfinningu eldra fólks með andlega hrörnun, og dregur jafnframt úr óróleika með nærgætni og hlýju. Sigurbjörg nefnir t.d. að snerting minnki oft með hækkandi aldri og þá sérstaklega þegar maki fellur frá og því sé minna um snertingu náins ættingja en áður var, t.d. hlýtt handaband eða faðmlag. Þarna kemur Namaste nálgunin sterkt inn og við finnum allar hvað þetta skiptir miklu máli fyrir viðkomandi. Hún gefur íbúum tækifæri til að upplifa öryggi og hlýju í gegnum snertingu og nærveru.“

Matarverkefnið Gæði matmálstíma

Virknifulltrúarnir halda einnig utan um verkefnið Gæði matmálstíma og eru til

staðar í matsal á matmálstímum, en þar er markmiðið að íbúar upplifi gæðastund meðan á máltíð stendur. Í því fellst m.a. að spila „dinner“ tónlist og deyfa lýsingu. Starfsmaður fer að borði og segir frá því hvað sé í matinn og spyr íbúa hvað hann vilji fá. Alltaf sé passað upp á að íbúarnir hafi um fleiri en einn rétt að velja og í þeim tilvikum sem það sem er í boði hentar ekki er alltaf fundinn nýr valkostur sem íbúinn þiggur í staðinn. Hafa þarf í huga að Hrafnista er heimili fólks og það er hlutverk starfsfólksins að gera matarupplifunina eins heimilislega og hægt er.

Töfraglæraugun

Eitt af töfraverkfærum virknifulltrúanna á Hrafnistu eru hin sérstöku 360 gráðu sýndarveruleikagleraugu sem kölluð eru töfraglæraugun. Þau eru með innbyggðri tölvu og birta notandanum sýndarveruleika frá raunverulegum aðstæðum sem teknir hafa verið upp og hlaðið á tölvu glærauganna. Glæraugnaverkefnið kom til þegar Svavar Jónatansson var fenginn til að stýra



tilraunaverkefni sem gaf íbúum tækifæri til að upplifa aðstæður sem aðeins töfragleraugun gera mögulegar og sem dæmi tók Svavar upp kóræfingu. „Við fengum svo lánuð tvenn gleraugu sem við skiptumst á að nota með okkar fólki og það er magnað að fylgjast með upplifun þeirra sem setja upp gleraugin því þeim finnst þau vera komin á kóræfinguna segja þær samstarfskonurnar - það hafi verið nánast ósjálfráð viðbrögð að viðkomandi hafi farið að syngja með kórnum. „Töfragleraugun eru góð viðbót í verkfærakassann okkar því

þau kalla fram aðstæður eins og notandinn sé nánast á staðnum þar sem upptakan fór fram.“ Þær bæta því við að möguleikarnir séu óendanlegir. „Það er til fjöldi mismunandi myndbanda sem hægt er að horfa á í gleraugunum þannig að það er ekkert því til fyrirstöðu að heimilisfólk á Hrafnistu fari í sýndarferð til Kína eða prófi jafnvel fallhlífarstökk svo dæmi séu tekin.“

Nærvera við lífslok

Annað verkefni sem virknifulltrúarnir hafa með höndum er að vera aðstandendum innan handar þegar lífslok ástvinar á heimilinu nálgast. Aðstandendur meta nærveru þeirra mikils á þessum erfiðu stundum. Við þessar aðstæður er einnig stuðst við hugmyndafræði Namaste, sem leggur áherslu á hlýju og nærgætni í samskiptum. „Við erum til taks, setjumst jafnvel niður með aðstandendum ef þeir kjósa svo, bjóðum þeim veitingar og reynum að skapa rólegt og hlýlegt andrúmsloft“.

Fjölbreytt verkefni virknifulltrúa

Þá halda virknifulltrúarnir einnig utan um nýja heimilismenn, sýna hvað heimilið hafi upp á að bjóða og veita aðstoð við að finna virkni sem íbúi hefur áhuga á og hentar viðkomandi. Á Hrafnistu Hraunvangi er fjölbreytt framboð afþreyingar, þjálfunar og annars sem hentar ólíkum áhugasviðum. Einnig taka virknifulltrúarnir á móti leikskólabörnum og lestrarvinum sem koma í



heimsóknir, eru með innlit á herbergi og spjalla við þá íbúa sem kjósa að vera þar. Þær aðstoða einnig við skreytingar á þemadögum og í aðdraganda hátíða og koma að ýmsum öðru sem til fellur í samstarfi við annað starfsfólk.

Verkefnið gefið góða raun

Vilborg, Jóhanna, Aina og Sigurbjörg eru sammála um að tilraunaverkefnið hafi til

þessa gefið mjög góða raun. „Við erum hér til að sinna andlegri og líkamlegri vellíðan og ýta undir félagslega virkni íbúanna. Okkar hlutverk felst t.d. ekki í hefðbundinni umönnun, enda frábært samstarfsfólk sem sinnir þeim hluta.“ „Þetta er verkefni í þróun og við setjumst niður einu sinni í viku og miðlum af reynslu okkar. Samvinnan er lykilatriði í að þróa starfið áfram,“ segja þær að lokum. ■



YNGSTUR OG LOÐNASTUR Á ÍSAFOLD

Hundurinn Tommi er yngsti og loðnasti starfskraftur iðju- og sjúkrabjálfunar á Hrafnistu Ísafold. Hann hóf störf á Ísafold aðeins fjögurra mánaða gamall og varð fimm ára þann 5. desember og hefur því alist upp með íbúum og gestum heimilisins. Hlutverk Tomma er að gleðja íbúa og aðra þjónustunotendur heimilisins og veita fólki hlýju og vellíðan. Eigandi Tomma er Beth Martin sem starfar í iðjubjálfuninni á Ísafold. Hún segir magnað að sjá hvaða áhrif hundurinn hafi á fólkið í kring-



Tommi í vinnunni á Ísafold.

ÖRYGGISHNAPPUR

Ekkert er dýrmætara en öryggi okkar nánustu

Hvernig virkar öryggishnappurinn?

1. Þegar þrýst er á hnappinn berst boð samstundis til stjórnstöðvar.
2. Talsamband opnast til stjórnstöðvar úr kalltækinu.
3. Sérþjálfaður öryggisvörður er sendur á staðinn, veitir fyrstu hjalp og metur hvort kalla þurfi til sjúkrabíls.

Unnið er eftir stöðluðum verkferlum í samvinnu við heilbrigðiskerfið og aðra viðbragðsaðila.



Umsóknarferli til Sjúkratrygginga Íslands

- Heilbrigðisstarfsmaður sækir um niðurgreiðslu til SÍ
- Láta SÍ vita að þú hafir valið Öryggismiðstöðina og beiðnin berst þá sjálfkrafa til okkar
- Þjónustuver Öryggismiðstöðvarinnar hefur samband, fær nánari upplýsingar og bókar tíma í uppsetningu á búnaði
- Tækniamaður mætir á staðinn, setur upp og kennir þér á búnaðinn

Tenging við stjórnstöð Öryggismiðstöðvarinnar tryggir öryggi þitt allan sólarhringinn, alla daga ársins.



Kalltæki



Öryggishnappar



Reyðskynjari

Val um öryggishnapp:

- Í armbandsól um úlnið
- Um hálsinn með eða án fallgreiningar
- Skarðhnappur með eða án fallgreiningar (keyptur aukalega)

Af hverju Öryggismiðstöðin?

- Áratugareynsla af öryggisvöktun
- Stjórnstöð og útkallsþjónusta allan sólarhringinn, alla daga ársins
- Sérþjálfaðir öryggisverðir
- Sérstakur lyftibúnaður
- Hjá Öryggismiðstöðinni starfa hjúkrunarfræðingar, sjúkrabjálfarar, iðjubjálfar og sjúkraliðar





Beth með Tomma í Esjunni.

um sig og í raun séu margir meira spenntir fyrir því að koma að hitta Tomma en að fara í þjálfunina sjálfa. „Tommi fer líka í félagslegar heimsóknir til þeirra sem hafa ekki áhuga á að taka þátt í skipulögðu starfi en eru engu að síður einmana og þykir vænt um dýr. Hann hefur með ljúfmennsku sinni jafnvel náð góðu sambandi við íbúa sem eru í grunninn alls ekki hrifnir af dýrum, þannig að sumar heimsóknir hafa svo sannarlega borgað sig margfalt enda er Tommi mikill gleðigjafi á Ísafold,“ segir Beth. ■

SJÓN
glæraugnaverslun - Glæsisbæ

35%

AFSLÁTTUR

Fyrir 60+ ára og öryrkja



Íslandsbanki

Fjárfesting fyrir þína fjárhagslegu heilsu

