Í þessum bæklingi má finna ýmsar hagnýtar upplýsingar um þjónustu hjúkrunarheimila HSA sem hjálpa þér og aðstandendum þínum að undirbúa flutning á nýja heimilið.

Allar upplýsingar varðandi komu þína veitir deildarstjóri: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

í síma \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# ÞJÓNUSTA VIÐ ÍBÚA

Meginstarf okkar er að annast þig og vaka yfir velferð þinni og líðan. Við munum leggja okkur fram um að viðhalda eða bæta líkamlega, andlega og félagslega færni þína, efla sjálfsbjörg við athafnir daglegs lífs og auka lífsgæði þín við breyttar aðstæður. Þar er mikilvægast að reisn þín og sérkenni séu virt og að friðhelgi og öryggi sé í hávegum haft.

# HJÚKRUN

Hjúkrun er einstaklingshæfð sem þýðir að hjúkrunarfræðingur er ábyrgur fyrir og skipuleggur hjúkrun þína í samráði við þig, fjölskyldu þína og aðra í umönnunarhóp þínum eftir því sem við á. Við viljum stuðla að góðum tengslum við fjölskyldu þína og bendum á að líðan þín verður betri með góðum samskiptum. Lögð verður áhersla á að hafa þig með í ákvarðanatöku um hjúkrunarmeðferðina og veita upplýsingar um allar breytingar, þannig að sem minnst óvissa ríki. Fjölskyldufundir eru haldnir reglulega eða eftir þörfum.

Vel útfyllt lífssaga er mikilvægt verkfæri til að kynna íbúa fyrir starfsfólki, eiga innihaldsrík samskipti og til að styðja við að hann geti fengist við iðju sem er á áhugasviði hans. Lífssagan skýrir hver eru gildi íbúans, venjur og siðir. Við óskum því eindregið eftir því að íbúar fylli út lífssöguna í samvinnu við sína aðstandendur en einnig er hægt að óska eftir aðstoð starfsfólks við það. Lífssöguna má finna á heimasíðu okkar [Hjúkrunarheimili (hsa.is)](https://www.hsa.is/thjonusta/stofnanir/hjukrunarheimili)

Starfsfólk okkar er tiltækt allan sólarhringinn. Leitaðu hiklaust til okkar með hvað eina sem varðar umönnun þína og vellíðan.

Boðið er upp á samveru og afþreyingu, lestur úr bókum og blöðum, tónlist, söng, spil, spjall, handmennt og aðra dægrastyttingu. Gestakomur eru frjálsar í samráði við þig frá klukkan 10-22. Húsinu er lokað af öryggisástæðum frá kl 22:00 til morguns.

# LÆKNISÞJÓNUSTA

Læknar hjúkrunarheimila HSA vitja þín eftir þörfum. Hjúkrunarfræðingar og læknar eru með vikulegt samráð og vitjanir læknis eru skipulagðar eftir þörfum. Íbúar geta rætt við hjúkrunarfræðinga ef þeir óska eftir samtali við lækni , sömuleiðis geta aðstandendur óskað eftir símaviðtali (eða fjarfundi) við lækni, með leyfi íbúa. Ekki er heimilt að panta heilbrigðisþjónustu eða lyf utan heimilanna án samráðs við lækni eða hjúkrunarfræðing, ef ætlast er til að HSA greiði reikninginn. Bráðaþjónusta er veitt allan sólarhringinn af vaktlækni viðkomandi svæðis sem hjúkrunarheimilið tilheyrir. Vaktlæknir reynir ávallt að leysa heilsuvanda íbúa á heimilinu sem er öllum til hagræðis. Fjarlækningabúnaður er til staðar á sumum hjúkrunarheimilum HSA sem er nýttur þegar við á.

# SJÚKRAÞJÁLFUN/IÐJUÞJÁLFUN - LEIKFIMI

Matsviðtal er gert hjá sjúkraþjálfara/iðjuþjálfa á fyrstu mánuðum eftir flutning á hjúkrunarheimilið. Boðið er reglulega upp á æfingar auk ýmiskonar þjálfunar. Íbúar eru jafnframt hvattir til sjálfshjálpar, en þátttaka í eigin umsjá er mikilvæg iðja og góð þjálfun. Þjálfun og endurhæfing fer fram á heimilinu, endurhæfingadeild og utandyra. Meginmarkmið í þjálfun er að reyna að viðhalda hreyfi- og sjálfsbjargargetu og því er þjálfun samofin daglegu lífi á hjúkrunarheimilum HSA sem tekur mið af því.

# MÁLTÍÐIR

Máltíðir eru framreiddar í borðstofu heimilanna. Það skapar heimilislegt andrúmsloft að íbúar borði saman í borðstofu og njóti þar einnig samveru við aðra íbúa, ættingja og vini. Ef þú kýst að snæða í eigin herbergi stendur það að sjálfsögðu til boða. Heit máltíð er sjö daga vikunnar í hádeginu og tvö til þrjú kvöld í viku en léttari réttir hinar kvöldmáltíðirnar.

**Matmálstímar eru sem hér segir, aðeins breytilegt eftir hjúkrunarheimilum:**

Morgunverður .......................................... kl. 8.30 - 10.00

Hádegisverður........................................... kl. 11.30 - 13.00

Síðdegiskaffi .............................................. kl. 14.30 - 15.30

Kvöldverður .............................................. kl. 17.30 - 19.00

Kvöldkaffi .................................................. kl. 20.00 - 21.00 Alltaf þó hægt að fá aukabita á milli máltíða ef þörf er á.

# HÁRGREIÐSLU- OG FÓTSNYRTING

Hársnyrting og klipping sem og fótaaðgerðir og handsnyrting er í boði með reglubundnum hætti á heimilunum, þá þjónustu þarf að panta og hafa starfsmenn hjúkrunarheimila milligöngu um að bóka tíma en íbúar greiða sjálfir fyrir þessa þjónustu.

# REYKINGAR

Af öryggisástæðum er þess óskað að íbúar sem reykja geri það ekki í íbúðum sínum, starfsfólk aðstoðar íbúa að finna hentugan stað. Gestum og starfsmönnum er óheimilt að reykja á hjúkrunarheimilum HSA eða á lóð heimilanna í samræmi við lög.

# HERBERGI

Herbergið þitt er með baðherbergi (í sumum tilfellum deila tvö herbergi einni snyrtingu). Í herberginu er einnig fataskápur, rafdrifið hjúkrunarúm, náttborð og gluggatjöld. Þú getur kallað á aðstoð úr herbergi þínu hvenær sem er með sérstöku hjúkrunarkallkerfi. Við mælum með að þú hafir hjá þér einhverja persónulega muni sem þér þykir vænst um og veita þér ánægju. Má þar nefna málverk og fjölskyldumyndir, myndaalbúm og lampa. Einnig eigin húsgögn, t.d. góða hægindastóla, borð, kommóðu eða hillu. Gæta þarf þess þó að fylla ekki rýmið svo mikið að það valdi þér erfiðleikum við að komast um og torveldi hjúkrun þína og umönnun. Þú getur haft þitt eigið útvarp og sjónvarp, tölvu og símtæki með einkasímanúmeri í herbergi þínu. Það getur verið mjög notalegt að ættingjar og vinir geti hringt beint til þín og þú til þeirra. Íbúar greiða sjálfir fyrir kostnað vegna síma- og nettengingu.

Í sameiginlegum rýmum sambýla eru að sjálfsögðu útvarp og hljómflutningstæki, sjónvarp og myndbandstæki/dvd tæki eða annað sambærilegt afþreyingartæki sem nota má í samráði við starfsfólk og aðra íbúa.

# FATNAÐUR

Þú klæðist auðvitað þínum eigin fötum. Nauðsynlegt er að hafa hversdagsföt til skiptanna sem og nærföt, náttföt, slopp, sokka, sparikæðnað og yfirhafnir, sem og annan fatnað til útivistar.

Hjúkrunarheimili HSA annast þvott á einkafatnaði þínum (án ábyrgðar og undanþegið er þó það sem þarf handþvott eða hreinsun), nema þú eða ættingjar þínir kjósi annað. Innkaup og eftirlit með einkafatnaði er í þínum höndum og aðstandenda. Mikilvægt er að merkja öll föt vel. Fyrir hátíðir er sérstaklega mikilvægt að spariföt séu yfirfarin og hreinsuð tímanlega. Góðir skór með grófum sóla eru mikilvægir og einnig góðir inniskór, helst með bandi aftur fyrir hæl. **Að vera í góðum og öruggum skóm er mikilvægt öryggisatriði**. Áhersla er lögð á að fólk sé snyrtilegt til fara og vel til haft.

Þér er velkomið að koma með eigin sæng og kodda. Við mælum með að þú komið með eigin rúmfatnað og handklæði. Við biðjum þig að koma með teppi yfir rúmið þitt (140X200 cm) og gott að hafa annað til að leggja ofan á þig þegar þú leggur þig.

# ÁHÖLD OG VÖRUR TIL PERSÓNULEGRA NOTA

Þú þarft að eiga tannbursta, tannkrem, snyrtiáhöld, rakáhöld, rúllur og aðrar þær snyrtivörur sem þú þarfnast til persónulegra nota s.s. sjampó, krem fyrir andlit og líkama, hárbursti/greiða, naglaklippur sem og batterí í heyrnartæki. Hjúkrunarheimili HSA sér fyrir lyfjum og hjúkrunarvörum eftir þörfum hvers og eins. Tryggingastofnun greiðir tannlæknaþjónustu skv. ákveðnum reglum.

# FJÁRMÁL ÍBÚA

Ekki er borin ábyrgð á fjármunum íbúa né tjóni á einkamunum sem eru í herbergi íbúans.

Hægt er að biðja hjúkrunarfræðing um að geyma fjármuni í læstri hirslu á vinnuherbergi ef ekki er til staðar læst hirsla á herbergjum íbúa. Þá er haldin skrá yfir fjármuni hvers og eins, úttektir og kvittanir eftir bestu getu.

Æskilegt er að innan 3 mánaða frá innlögn sé ljóst hver annist fjármál íbúans ef hann getur það ekki sjálfur.

# ÞÁTTTAKA ÍBÚA Í DVALARKOSTNAÐI

Í samræmi við lög falla greiðslur frá lífeyristryggingum niður þegar ellilífeyrisþegi flyst á hjúkrunarheimili. Sjúkratryggingar greiða fyrir dvölina. Íbúi á hjúkrunarheimili, með engar eða litlar tekjur, getur átt rétt á vasapeningum eftir fjögurra mánaða dvöl. Sækja þarf um vasapeninga til Sjúkratrygginga Íslands. Ef íbúi hefur viðbótar tekjur, tekur hann þátt í dvalarkostnaði í samræmi við reglur Sjúkratryggingar Íslands. Sjá nánar hér: [Hjúkrunarheimili og dagdvöl aldraðra | Ísland.is (island.is)](https://island.is/hjukrunarheimili-og-dagdvol-aldradra/kostnadarthatttaka-ibua-a-hjukrunarheimilum)

# ÖRYGGISATRIÐI

Þeim tilmælum er vinsamlega beint til íbúa að huga að öryggi sínu með því að staðsetja þunga muni neðarlega í hillur þar sem hætta getur skapast af falli. Af sömu ástæðu er ráðlagt að staðsetja háa skápa og hillur fjarri rúmi. Vinsamlegast kynntu þér brunavarnir hússins og viðbrögðum við bruna. Vegna eldhættu er ekki heimilt að vera með lifandi kertaljós á herbergjum.

Þá er rétt að benda á í sambandi við tryggingar að íbúar bera sjálfir ábyrgð á sínu innbúi, þ.e. innbústryggingar eru á þeirra ábyrgð.

Við vonum að þessar upplýsingar hjálpi þér að undirbúa komu þína á hjúkrunarheimili HSA.

Unnið úr gæðahandbók Sóltúns, feb 2019

Endurskoðað febrúar-apríl 2023/sg