

Hjúkrunarheimili HSU Selfossi



HEILBRIGÐISSTOFNUN
SUÐURLANDS

TIL UMHUGSUNAR

Mikil þáttaskil verða í lífi einstaklingsins við það að flytja á hjúkrunarheimili, bæði fyrir hann sjálfan og aðstandendur hans. Það getur tekið langan tíma að aðlagast þeim breytingum og heimilismenn og aðstandendur þeirra þurfa því mikinn stuðning á þessum tímamótum. Það sem getur hjálpað einstaklingi að aðlagast þessum breytingum er að auðvelda honum að viðhalda tengslum við sitt fyrra umhverfi eins og kostur er.

Heimsóknir ástvina eru dýrmætar og frjáls heimsóknartími er allan sólarhringinn.

Ættingjum er velkomið að taka hvers konar þátt í starfi heimilis t.d með aðstoð við aðhlyningu ástvinar, upplestri, hljóðfæraleik eða öðru.

Hvetjið börn og unglinga endilega til að heimsækja ástvin sinn á heimilið og eiga gæðastundir með honum.

Hugmyndir að gæðastundum í heimsóknum má finna aftar í bæklingnum.

UM FOSSHEIMA OG LJÓSHHEMA

Hjúkrunarheimilin Fossheimar og Ljósheimar eru hluti af starfsemi Heilbrigðisstofnunar Suðurlands (HSU).

Á heimilinu búa 40 einstaklingar við heimilislegar aðstæður, þar sem fallett útsýni er yfir Selfoskaupstað og nærsveitir.

Á Fossheimum og Ljósheimum eru 44 einstaklingsherbergi en 4 þeirra eru ætluð fyrir skammtímainnlagnir.

Deildarstjóri er Unnur Eyjólfsdóttir.

UM MÓBERG

Hjúkrunarheimilið Móberg er hluti af starfsemi Heilbrigðisstofnunar Suðurlands (HSU).

Á heimilinu búa 60 einstaklingar við heimilislegar aðstæður, þar sem fallett útsýni er yfir Selfoskaupstað og nærsveitir.

Á Móbergi eru 5 tólf manna deildir með 12 einstaklingsherbergjum á hverri deild. Tvær deildir eru á neðri hæð, Vörðufell og Búrfell, en þrjár á efri hæð, Bláfell, Mosfell og Miðfell.

Deildarstjóri er Ásta Tryggvadóttir.

SJÁLFBODALIÐASTÖRF

Fjölbreytt starfsemi fer fram á hjúkrunarheimilunum. Ýmiskonar sjálfboðaliðastarf er dýrmætur hluti af því starfi. Dæmi um þá aðstoð sem sjálfboðaliðar veita, er hljóðfæraleikur, upplestur, reglulegar heimsóknir og aðstoð við handavinnu og föndur — nú eða að hjóla.

Það er kærkomin viðbót í hversdag okkar á Foss- og Ljósheimum og Móbergi að fá sjálfboðaliða til að brjóta upp daginn.

Dæmi um viðburði sem við hvetjum aðstandendur að taka þátt í eða útbúa: kvöldskemmtanir, þorrablot, bíóstund, grill- og ísveislur, þrjónastund, Eurovision kvöld eða EM/HM stemning, sameignlega viðburði á deild, sögustund, bingó eða annað.

Allar hugmyndir vel þegnar.

Á hjúkrunardeildunum á Selfossi starfa hátt í 130 manns; hjúkrunarfræðingar, sjúkraliðar, félagsliðar og aðrir starfsmenn.

Deildarstjóri er Unnur Eyjólfsdóttir (s. 432 2204). Aðstoðardeildarstjórar eru Margrét Andersdóttir og Dagný Ómarsdóttir (s. 432 2243).

Á hjúkrunarheimilunum er veitt einstaklingshæfð hjúkrun þar sem hjúkrunarfræðingur, sjúkraliði og almennur starfsmaður hafa umsjón með hverjum einstaklingi og leitast er við að uppfylla líkamlegar, andlegar og félagslegar þarfir hans í samvinnu við aðstandendur hans og annað starfsfólk deildarinnar. Við köllum þetta þrímerhópa í daglegu tali.



LÍFIÐ Á HJÚKRUNARHEIMILUM HSU SELFOSSI

Á Foss- og Ljósheimum og Móbergi er leitast við að aðstoða og styrkja einstaklinga í athöfnum daglegs lífs.

Virgni í daglegu lífi er nauðsynleg og getur hún falist í ýmiskonar athöfnum allt eftir áhuga, vilja og getu hvers og eins. Virgni getur til dæmis falist í samveru og spjalli, föndri, söngstund, leikfimi eða göngutúr.

Allt starfsfólk heimilanna veitir umönnun eftir Eden hugmyndafræðinni sem leggur áherslu á heimilislegt andrúmsloft og virðingu fyrir hverjum einstaklingi og sjálfræði hans.

Í Eden hugmyndafræðinni er sérstök áhersla lögð á að eyða einmannaleika, vanmáttarkennd og leiða hjá heimilisfólki, enda hafa þessar þrjár plágur verið greindar sem helsta vandamál á íbúa á hjúkrunarheimilum.



Hjúkrunarheimili HSU Selfossi, Foss-og Ljósheimar og Mórberg hafa sett sér ákveðin markmið tengd Eden:

- Að starfsemin einkennist af heimilisbrag í stað sjúkrahúsmiðaðrar starfsemi.
- Að horft sé til getu—ekki getuleysis.
- Að sjálfsákvörðunarréttur einstaklings sé virtur.
- Að skapa innihaldsríkt líf.
- Að íbúar fái tækifæri til að dafna sem einstaklingar þrátt fyrir heilsuleysi.
- Að stuðla að þátttöku og samstarfi aðstandanda við umönnun.

Í hverjum mánuði er gefið út viðburðadagatal með yfirliti yfir allar tómstundir og viðburði sem í boði eru.

Við hvetjum heimilismenn og aðstandendur til að koma með ábendingar um starfsemi heimilanna.

Matmálstímar eru alla jafna klukkan, 9, 11:30, 15, 18 og kvöldhressing kl: 20:00.



HERBERGI

Stofnunin leggur til rúm og náttborð á hjúkrunarheimilum HSU.

Leyfilegt er að koma með persónulega hluti að heiman og aðra hluti sem stofnunin sér ekki um að útvega í herbergin.

Þessir hlutir gætu verið:

- Sjónvarp (myndlykill).
- Útvarp (hljóðbækur fyrir þá sem vilja).
- Blómavasa.
- Hægindastól.
- Hillu/kommóðu/skrifborð.
- Ísskáp (lítinn og nettan og jafnvel með frystihólfi).
- Hægt er að sækja um flutning og tengingu á heimasíma á herbergið (aðstandendur þurfa að sækja um það hjá símafyrirtækinu).
- Myndir sem hægt er að setja í glugga eða fá húsverði til að hengja upp á vegg.
- Heimilisfólk ræður hvort það vilji koma með eigin sæng/kodda eða annan rúmfatnað (allt þarf þó að merkja mjög vel).
- Að auki þarf hver og einn að koma með rúmteppi og önnur teppi til eigin nota.

BAÐHERBERGI

Tillaga að hlutum sem er gott að hafa í baðskápnum:

- Tannkrem.
- Tannbursti (fyrir gervitennur).
 - Millitannbursti/tannþráður.
- Rakspíri/ilmvatn.
- Andlitskrem.
- Svitalyktareyðir.
- Shampoo/hárnæring.
 - Hárgreiða/hárbursti/gróf greiða.
- Body lotion.
- Lagningarvökvi/rúllur/hárnet.
- Handáburður/fótakrem.
- Snyrtivörur.
 - Varalitur.
 - Farði.
 - Augnbrúnarblýantur.
 - Litað dagkrem.
 - Naglaklippur og naglaþjöl.
 - Rakvél, rakvélablöð og raksápur.

Eða annað sem viðkomandi er vanur að nota.

HAGNÝTAR UPPLÝSINGAR

Fatnaður:

Þægilegur klæðnaður getur verið liprar buxur, peysur, bolir, skyrtur eða blússur.

Góðir skór eru nauðsynlegir. Inniskór þurfa helst að vera með hælbandi, ekki töflur og mikilvægt er að þeir séu ekki hálir. Allur fatnaður þarf að vera merktur viðkomandi heimilismanni til að koma í veg fyrir að hann glatist í þvotti. Label-yourself.is

Fatnaður, snyrtivörur og lyf sem heimilin

útvega:

Allur rúmfatnaður. Heimilið útvegar einnig venjulegt sjampó, húðkrem og öll lyf sem heimilisfólk þarfnast. Aðrar snyrtivörur þarf íbúi að útvega.

Þrif á fatnaði:

Föt úr viðkvæmum efnum þurfa aðstandendur að sjá um að hreinsa. Starfsfólk deildanna sér um að þvo allan þvott. Því er mikilvægt að allt sé vel merkt og þurfa aðstandandendur að útvega merkimiða, t.d. frá labelyourself.is með nafni.

Persónulegir munir:

Mikilvægt er að heimilismenn hafi hjá sér persónulega muni eins og húsgögn að heiman, fjölskyldumyndir, myndaalbúm og smáhluti sem eru þeim kærir, tengir þá við fyrri tíma og um leið lífga upp á umhverfið.

Fjármunir:

Ágætt er að heimilismenn hafi einhvern lausa-pening til umráða u.þ.b. 5-10 þúsund krónur sem hægt er að grípa til fyrir útgjöldum eins og klippingu, fót snyrtingu eða öðru sem óvænt fellur til.

Athugið að ekki er hægt að ábyrgjast fjármuni sem eru hafðir í ólæstri geymslu. Aðstandendur komi þá reglulega með pening sé þess þörf.

Aðstandendur panta klippingu, snyrtingu o.þ.h. Góð aðstaða er fyrir hvers konar snyrtingu á snyrtiherbergi á Ljósheimum sem fagmenn utan úr bæ geta fengið aðgang að. Einnig mun slíkt herbergi vera til staðar á Móbergi.

ÞJÓNUSTA

Sjúkráþjálfarar heimilisins eru Gunnhildur Anna Vilhjálmsdóttir og Inga Sjöfn Sverrisdóttir. Sjúkráþjálfari metur, þjálfar og meðhöndlar ýmsa þætti eftir því sem ástæða er til, hvort heldur sem er í einstaklings- eða hópmeðferð.

Sjúkráþjálfari vinnur ásamt öðrum starfsstéttum að því að meta, viðhalda og bæta líkamlega og andlega færni þeirra sem þar dvelja og auka virkni einstaklinganna.

Læknar koma vikulega og hitta þá heimilismenn sem þess óska. Bráðþjónusta lækna er allan sólarhringinn. Læknir Fossheima er Jórunn Viðar Valgeirsdóttir, læknir Ljósheima er Vignir Þór Bjarnason og á Móbergi þau Víðir Óskarsson og Guðný Stella Guðnadóttir. Aðra sérfræðiþjónustu lækna þurfa heimilismenn að fá aðstandendur til að panta tíma í, halda utan um og fara með í. Það gæti verið t.d. tann-, augn- og húðsjúkdómalæknar, fótaaðgerða- og snyrtistofur.

Prestþjónusta er veitt af sóknarprestinum Sr. Guðbjörgu Arnardóttur og prestunum Sr. Gunnari Jóhannessyni og Sr. Arnaldi Bárðarsyni. Þau koma hálfsmánaðarlega, lesa fyrir heimilismenn, halda guðþjónustur og hitta þá heimilismenn sem þess óska.

HJÓLAÐ ÓHÁÐ ALDRI

Fossheimar og Ljósheimar eiga rafknúíð reiðhjól sem sérsníðað er fyrir hreyfihamlað fólk. Sjálfboðaliðar bjóða heimilisfólki í hjólatúr. Allir geta gerst hjólarar að undangengnu stuttu námskeiði. Þeir sem hafa áhuga á að gerast hjólarar, hafið samband við Ingu Sjöfn Sverrisdóttur hjólastjóra (inga.sjofn.sverrisdottir@hsu.is)



VINAFÉLAG ÖLDRUNARDEILDA HSU SELFOSSI

Mikilvægur bakhjarl hjúkrunarheimilana er Vinafélagið. Meginmarkmið þess er tvenniskonar. Annars vegar að efla tómstunda- og afþreyingarstarf fyrir heimilisfólk á Foss- og Ljósheimum og Móbergs og auka möguleika þeirra á tilbreytingu í daglegt líf. Hins vegar að standa fyrir fræðslu um sjúkdóma og áherslupætti sem snúa eða eldra fólk.

Formaður félagsins er Birgir Jónsson (s. 618 1511). Aðrir stjórnarmeðlimir eru María Óladóttir, Lísbet Nilsdóttir, Þorvarður Hjaltason, Sædís Jónsdóttir og Esther Óskarsdóttir (s. 482 1765) sem sér alfarið um sölu minningarkorta fyrir félagið. Minningarkortin eru stór þáttur í fjáröflun Vinafélagsins og er allur ágóði þeirra í þágu hjúkrunarheimilana. Minningakortin er einnig hægt að kaupa í afgreiðslu HSU.

Nýir meðlimir eru ávallt hjartanlega velkomnir í Vinafélagið.



TILLÖGUR TIL AÐSTANDENDA UM AFÞREYINGU MEÐ SÍNUM NÁNUSTU

- * Spila, tefla, púsla
- * Kíkja í tölvu
- * Göngutúr innan húss og utan
- * Fara í hjólatúr
- * Kíkja á kaffihús
- * Gera léttar líkamsæfingar saman
- * Sitja saman úti
- * Koma með gæludýr í heimsókn
- * Taka þátt í garðrækt
- * Búa til samskiptamiðlaaðgang til að auðvelda samkipti við fjarstadda ættingja
- * Skoða myndaalbúm

- * Taka saman ljósmyndir
- * Gera handavinnu
- * Búa til „play-lista“ með uppáhalds tónlist
- * Taka þátt í félagsstarfinu
- * Kíkja í bókahillur
- * Lesa saman bækur, ljóð og kvæði
- * Fara í bíltúr
- * Hvers konar snyrting, hvort sem það er handsnyrting, fótsnyrting, hársnyrting eða annað.

Við hvetjum aðstandendur eindregið til að gera gæðastund úr því að taka þátt í að aðstoða sitt fólk við sparí snyrtingu fyrir viðburði og stórhátíðir.

EFLUM GÆÐASTUNDIR OG AUKUM LÍFSGÆÐIN



Hjúkrunarheimili HSU
v/ Árveg, 800 Selfoss
s. 432 2304/432 2243



Netföng:

unnur.eyjolfsdottir@hsu.is
asta.tryggvadottir@hsu.is
margret.andersdottir@hsu.is
dagny.omarsdottir@hsu.is

**Fylgist með daglegu lífi á Fossheimum og
Ljósheimum á Facebook síðunni
[Facebook.com/Hjúkrunarheimilið](https://www.facebook.com/Hjúkrunarheimilið)
Fossheimar og Ljósheimar**

Upplýsingabæklingur Júní 2023

