



Sunnuhlíð
Hjúkrunarheimili aldraðra í Kópavogi



Sunnuhlíð
Hjúkrunarheimili aldraðra í Kópavogi
Kópavogsbraut 1C • 200 Kópavogur
Sími 560 4100 • Fax 560 4175

www.vigdísarholt.is



**Upplýsingar til heimilismanna og
aðstandenda þeirra.**

Vigdísarholt
Sunnuhlíð - Seltjörn - Skjólgarður



Sunnuhlið hjúkrunarheimili.

Markmið Sunnuhliðar er að vera ávallt í fremstu röð hjúkrunarheimila í landinu hvað varðar þjónustu við heimilismenn, aðbúnað þeirra og starfsfólks.

Starfsemin

Á hjúkrunarheimilinu eru nú 70 hjúkrunarrými í 53 herbergjum, 36 einstaklings og 17 tveggja manna. Heimilinu er skipt í þrjár deildir; Lundur, Hvammur/Þinghóll og Álfhóll.

Framkvæmdarstjóri hjúkrunar er:

Svanlaug Guðnadóttir, svana@sunnuhlid.is

Álfhóll. Þar búa 23 heimilismenn og svo eru fjögur pláss fyrir endurhæfingarinnlagnir. Álfhóll er á tveimur hæðum. Á efri hæð eru 20 heimilismenn en á þeirri neðri 7 og af þeim eru 4 í endurhæfingarrýmin.

Deildarstjóri er Lilja Kristjánsdóttir:

s. 560 4183 / lilja@sunnuhlid.is

Vaktstjóri deildar er í gsm: 894 4123

Lundur. Þar búa 20 heimilismenn.

Deildarstjóri er Anna Valdimarsdóttir:

s. 897 3857 og 560 4161 / annav@sunnuhlid.is.

Hvammur/Þinghóll skiptist í tvær einingar með samtals 23 heimilismenn. Þinghóll er eining fyrir íbúa með minnissjúkdóma.

Á Hvammi búa 12 heimilismenn og á Þinghóll 11.

Deildarstjóri er Bjarnheiður M. Ingimundardóttir:

s. 694-8232 og 560 4180 /bjarnheidur@sunnuhlid.is.

Aðrir starfsmenn sem koma að hjúkrun og aðhlynningu heimilismanna eru hjúkrunarfræðingar, sjúkraliðar, félagsliðar og aðstoðarfólk við umönnun.

Tengiliðir heimilismanns eru:

Hjúkrunarfræðingur: _____

Sjúkraliði: _____

Minningarkort.

Minningarkort Sunnuhliðar eru seld á skrifstofu íbúða Sunnuhliðarsamtakanna.

Til að kaupa kort má annað hvort hringja í s. 560 4101 á mánudögum, miðvikudögum og fimmtudögum kl. 9-12 . Hins vegar er hægt að kaupa minningarkort í gegnum heimasíðuna — www.vigdisarholt.is. Sunnuhliðarsamtökin sjá um að senda kortin.

Allur ágóði af sölu minningarkortanna rennur til styrktar hjúkrunarheimilinu til kaupa á tækjum eða öðru heimilismönnum og starfsfólki til góða.

Greiðslur fyrir dvöl á hjúkrunarheimili.

Greiðslur fyrir dvöl á hjúkrunarheimili eru í formi daggjalda. Daggjöld eru ákveðin af Velferðarráðuneytinu.

Greiðsluhluti íbúa er tekjutengdur og um útreikninga sér Tryggingastofnun ríkisins sími 560-4400, nánari upplýsingar er líka að finna á vef stofnunarinnar <http://www.tr.is>. Sunnuhlíð sér um innheimtu fyrir Tryggingastofnun ríkisins.

Ef til þáttöku í dvalarkostnaði kemur sendir Vigdísarholt mánaðarlega greiðsluseðla til heimilisfólks nema um annað sé beðið. Þeir sem nýta sér greiðsluþjónustu banka þurfa að láta sinn viðskipta-banka skrá greiðslurnar sérstaklega í greiðsluþjónustu en það gerist ekki sjálfkrafa.

Við innlögn fellur niður ellilífeyrir. Hafi heimilismaður litlar eða engar tekjur getur hann átt rétt á vasapeningum (mánaðarlegt ráðstöfunarfé). Sótt er um vasapeninga á sérstökum eyðublöðum frá Tryggingastofnun, www.tr.is.

Sjálfsagt er að heimilismaður haldi eins og mögulegt er fjárhagslegu sjálfstæði sínu en ef heilsufarsástæður hamla því eða heimilismaður óskar þess er rétt að skipa fjárhaldsmann.

Rekstraraðila eða starfsmönnum hans er óheimilt að hafa með höndum fjárvörslu fyrir íbúa.

Áherslur í hjúkrun og umönnun

Öll hjúkrun miðast við að styrkja heimilismenn til sjálfshjálpar en þeir njóti aðstoðar þar sem getu sleppir, með áherslu á að virða sjálfræði einstaklingsins. Þannig er leitast við að mæta hverjum og einum þar sem hann er staddur.

Áhersla er lögð á að skapa heimilislegt andrúmsloft með vellíðan og öryggi hvers heimilismanns að leiðarljósi. Reynt er að auðvelda heimilismönnum að aðlagast breyttum aðstæðum með því m.a. að leggja áherslu á samvinnu og stuðning við fjölskyldur þeirra.

Innan þriggja mánaða eftir komu heimilismanns er haldinn fjölskyldufundur og síðan eftir þörfum,

Þegar lífslok nálgast er það einnig hlutverk okkar að veita líknandi meðferð til að einstaklingurinn geti haldið reisn sinni og átt friðsælt andlát. Þjónustan skal byggjast á einstaklingsbundnu mati á heilsufarslegum og félagslegum þörfum íbúans.

Farvegur fyrir ábendingar og kvartanir varðandi aðbúnað eða umönnun berist til viðkomandi deildarstjóra eða framkvæmdastjóra hjúkrunar.

Læknisþjónusta

Samningur er á milli Sunnuhlíðar og Heilsuverndar ehf. um læknisþjónustu. Ákveðinn læknir sinnir heimilismönnum á dagvinnutíma virka daga og kemur í húsið þrisvar í viku. Vaktþjónusta er frá Heilsuvernd utan dagvinnutíma.

Ef heimilismaður fer til sérfræðings eða pantar lyf án milligöngu lækna heimilisins ber honum að greiða fyrir þá þjónustu sjálfur.

Sunnuhlíð greiðir ekki fyrir tannlæknisþjónustu.

Lyf

Lyf eru afgreidd vélskömmtuð fyrir hvern heimilismann frá Lyfjaveri.

Herbergi

Herbergi eru búin sjúkrarúmi, náttborði, fataskáp, ljósum og glugga-tjöldum.

Tengingar eru fyrir síma og sjónvarp. Á Álfról er einnig tenging fyrir tölvu Heimilismenn kaupa sjálfir þær áskriftir sem þeir kjósa g sjá um að tengja.

Þjöllur eru á hverju herbergi, rúmföt og handklæði fylgja. Að öðru leyti kemur hver með sinn **húsbúnað í samráði við stjórnendur deildarinnar** því taka þarf tillit til stærðar herbergis og taki mið af því að þrif og umönnun verði auðveld.

Hver heimilismaður er beðinn um að koma með tvö teppi annað til að breiða yfir rúmið á daginn og hitt til að breiða yfir sig við hvíld á daginn.

Geta má þess að upp geta komið þær aðstæður að nauðsynlegt er að flytja heimilismann í annað herbergi eða á milli deilda.

Við andlát eða flutning af heimilinu þarf að rýma herbergið innan **þriggja** daga.

Lín

Þvottahúsið Nostra sér um allan þvott fyrir Sunnuhlíð. Heimilismenn og þeirra aðstandendur hafa val um að þvo sjálfir einkafatnað heimilismanna eða láta Nostra þvo þvottinn (án ábyrgðar). Þvottahúsið Nostra sér um að merkja einkafatnaðinn. Aðstandendur þurfa hins vegar að fara með fatnaðinn til merkingar sem heimilismaður ætlar að hafa með sér á heimilið til Nostra sem er að Sundaborg 11-13. Gott er að það sé gert strax svo heimilismaður geti komið með allt merkt þegar hann kemur.

Starfsmenn Sunnuhlíðar sjá hins vegar um að senda í merkingu eftir að viðkomandi er fluttur inn nýjar flíkur sem hann eignast. **Mikilvægt að aðstandendur komi nýjum flíkum til starfsmanna áður en þær fara í notkun.**

Þvott sem þarf að handþvo eða hreinsa sjá heimilismenn eða aðstandendur sjálfir um. Einnig viðhald og endurnýjun fatnaðar. Ef fólk kys að hafa sína eigin sæng og eða kodda þá þurfa aðstandendur sömuleiðis að sjá um þvott eða hreinsun á því.

Heimasíða.

Heimasíða Sunnuhlíðar er vigðisarlholt.is. Þar eru helstu upplýsingar um starfsemina.

Einnig erum við með hóp á facebook, sunnuhlid: aðstandendur. Þar má finna ýmsar hagnýtar upplýsingar eins og fréttir af starfinu, matseðil og upplýsingar um þjónustu og viðburði í Sunnuhlíð.

Salur.

Hægt er að fá leigðan sal á 1. hæð þjónustukjarna fyrir afmælisveislur íbúa o.fl. Yfirmatreiðslumaður tekur við pöntunum vegna þess.

Sími 892-6836 / eldhus@sunnuhlid.is

Þjónustukjarni

Þjónustukjarni er að Kópavogsbraut 1A. Þar sem er að finna ýmsa þjónustu, m.a. dagdvöl, borðsal, hársnyrtistofu og fóta-aðgerðarstofu. Skrifstofur Vigðisarlholts eru á efri hæð kjarnans. Innangengt er í kjarnann úr íbúðunum við Kópavogsbraut 1A, en upphitaður göngustígur tengir hann við íbúðirnar í Kópavogsbraut 1B. Í borðsal þjónustukjarnans er boðið upp á að kaupa hádegisverð alla daga ársins og einnig er hægt að kaupa þar morgunverð og síðdegiskaffi alla virka daga.

Hársnyrtistofa

Í þjónustukjarna er hársnyrtistofa Sunnuhlíðar. Síminn er 891 6720. Þar eru til sölu hársnyrtivörur. Veitt er hárbjónusta fyrir bæði dómur og herra í samráði við íbúa og aðstandendur.

Fótaaðgerðastofa

Fótaaðgerðastofa er á efri hæð í þjónustukjarna. Síminn er 560 4171 / 694 1710. Fótaaðgerðarmeðferðir eru að jafnaði veittar á 5-10 vikna fresti í samráði við íbúa og aðstandendur.

Reykingar

Af öryggisástæðum er heimilismönnum ekki leyfilegt að reykja á herbergjum sínum. Sérstakt reykherbergi er fyrir heimilismenn við aðalanddyri heimilisins.

Gestum og starfsmönnum er óheimilt að reykja í Sunnuhlíð eða á lóð Sunnuhlíðar í samræmi við lög

Lögheimili.

Samkvæmt lögum á lögheimili að vera sá staður sem einstaklingur hefur fasta búsetu á. Hægt er að nálgast flutningstilkynningu á vef Þjóðskrár Íslands. Hjón eru alltaf með sama lögheimili.

Ferðalög og akstur.

Sunnuhlíð greiðir fyrir akstur til og frá heimilinu ef um er að ræða tíma hjá sérfræðilæknum eða rannsóknir sem ávísað er af læknum heimilisins.

Ekki er greitt fyrir akstur til tannlæknis eða til einkaerinda.

Ferðalög í einkaerindum utan heimilis innanlands og erlendis er alfarið á kostnað og ábyrgð íbúa.

Ýmsar upplýsingar

- Heimsóknartími er frjálss og eru ættingjar og vinir heimilismanna hvattir til samskipta við sitt fólk. Biltúrar, gönguferðir og heimsóknir til ættingja eru skemmtun og tilbreyting, en ávallt ber að láta starfsfólk vita ef heimilismenn fara út. Lengd slíkra ferða þarf líka að meta eftir því sem heilsa og aðstæður leyfa. Gott er líka ef aðstandendur geta tekið þátt í skemmtunum og ýmsum viðburðum með þeim einstaklingum sem ekki treysta sér til þess án aðstoðar.
- Nauðsynlegt er að aðstandendur tilkynni hjúkrunarfræðingi breytt símanúmer og heimilisföng. Ef aðstandandi fer í frí er mikilvægt að skilja eftir nafn og símanúmer þess sem leita má til.
- Heimilismaður er frjálss allra sinna ferða og getur dvalið að heiman í samráði við deildarstjóra. Af öryggisástæðum þarf að tilkynna um fjarveru hjá hjúkrunarfræðingi á vakt.
- Heimilismenn sjá sjálfir um útvegum þeirra persónulegu hluta sem þeir þurfa á að halda eins og snyrtivörur, rakáhöld, rafhlöður í heyrnartæki og aðra persónulegar þarfir hvers og eins.
- Mikilvægt er að aðstandendur aðstoði heimilisfólk við að fylgjast með fatnaði þeirra og yfirfara reglulega, sérstaklega fyrir stórhátíðir.
- Seltjörn ber ekki ábyrgð á fjármunum eða persónulegum eignum heimilismanna s.s. heyrnartækjum, gleraugum, tanngómum (gervitönnum) eða tannpörtum, bókum, húsgögnum, málverkum, peningum og fatnaði og bætir ekki slíkar eigur tapist þær.
- Heimilismönnum er bent á að tryggja verðmæta muni. Eins að vera ekki með mikla peninga á staðnum.
- Ættingjum er bent á að gefa ekki kertaskreytingar með lifadi kertum vegna eldhættu.
- Þegar heimilismönnum eru færð blóm er nauðsynlegt að hafa í huga að mörg blóm eru ofnæmisvaldar.
- Heimsóknir hunda eru háðar leyfi frá framkvæmdastjóri hjúkrunar eða deildarstjóra og háðar ákveðnum skilyrðum.
- Ekki er leyfilegt að festa sjónvörp upp á vegg nema að ætlunin sé að þau verði ekki tekin niður aftur og þá í samráði við stjórnendur deildarinnar.

Iðjubjálfun — félagsstarf

Iðjubjálfi er starfandi í Sunnuhlíð og stýrir hann félagsstarfi og virkni.

Iðjubjálfi og sjúkraþjálfari eru í samstarfi með að útvega þau hjálpartæki sem heimilismenn þurfa á að halda eins og hjólastóla.

Hjólastóll og/eða göngugrind eru einu hjálpartækin sem heimilismaður kemur með við flutning á heimilið.

Ef viðkomandi er með önnur hjálpartæki í eigu Hjálpartækjamiðstöðvar Sjúkratrygginga Íslands, ber heimilismanni/aðstandanda að skila þeim til Hjálpartækjamiðstöðvarinnar.

Fjölbreytt samvera er í boði alla daga vikunnar milli kl. 10 -12. Þar er lesið, spjallað, unnin handavinna, bíósýningar, spilað Boccia og annað sem til fellur. Í hverri viku koma leikskólabörn í heimsókn og oft kórar frá barnaskólum Kópavogs. Einnig kemur harmonikkuleikari og spilar fyrir okkur af og til.

Í samstarfi við Listaháskóla Íslands er í gangi tónlistarverkefni sem heimilismenn taka þátt í.

Seinni part dags eru reglulega haldin dansiböll. Þá koma einnig ýmsir góðir gestir í heimsókn, kórar og fl.

Á vegum Rauðakrossdeildar Kópavogs eru starfandi **heimsóknavinir** sem hafa til fjölda ára heimsótt heimilismenn og séð um upplestur, samveru, hundaheimsóknir o.fl. yfir vetrarmánuðina. Koma þau reglulega og eru heimsóknir þeirra ávallt velkomnar.

Söngstundin “Með sínu nefi” er á hverjum mánudegi kl. 15:30.

Dagskrá félagsstarfs er auglýst á auglýsingatöflum og eru ættingjar hvattir til að kynna sér dagskrána.

Sjúkraþjálfun.

Sjúkraþjálfun er staðsett á jarðhæð, austurálm. Þar eða í sínum herbergjum fá þeir sjúkraþjálfun sem það þurfa og geta nýtt sér. Hópleikfimi er í boði. Markmið sjúkraþjálfunar er að örva og viðhalda líkamlegri færni heimilismanna, endurhæfa eftir sjúkdóma og brot, vinna að forvörnum, útvega hjálpartæki, veita fræðslu til heimilismanna, aðstandenda og starfsfólks.

Eldhús

Eldhús Sunnuhlíðar matreiðir hollan og fjölbreyttan mat. Allt sérfæði sem þörf er á er eldað á staðnum og leitast er við að maturinn henti sem flestum. Stuðst er við Handbók um mataræði aldraðra frá Embætti Landlæknis (Lýðheilsustöð).

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.

Allar máltíðir eru snæddar í matsölum heimilisfólksins. Matur er eingöngu færður inn á herbergi í veikindatilfellum.

Matartímar heimilismanna er eftirfarandi:

Morgunmatur	kl. 08:30 - 10.00
Hádegismatur	kl.12:15
Kaffi	kl.15:00
Kvöldverður	kl. 18:00
Kvöldkaffi	kl. 20:00

Prestþjónusta

Helgistund er fyrir heimilismenn og aðstandendur þeirra alla fimmtudaga og skiptast sóknarprestar í Kópavogi á að sjá um helgistundina. Einnig má kalla þá til ef heimilismaður eða aðstandendur óska.