

Inngangur

Sunnuhlíðarsamtökin voru stofnuð 17. mars 1979 af 9 klúbbum og félögum í Kópavogi. Samtökin voru stofnuð til að standa að byggingu og rekstri hjúkrunarheimilis í Kópavogi. Árið 1982 hófu samtökin rekstur Sunnuhlíðar hjúkrunarheimils og stóðu að rekstrinum til ársins 2014 þegar Vigdísarholt ohf. tók við rekstrinum. Síðan þá hafa Sunnuhlíðarsamtökin ekki komið að rekstri hjúkrunarheimilisins.

Árið 1987 hófu Sunnuhlíðasamtökin að reisa hús ætlað eldri borgurum að Kópavogsbraut 1a með 40 íbúðum. Árið 1990 var ákveðið að kaupa 29 íbúðir að Fannborg 8 og reisa 40 nýjar íbúðir að Kópavogsbraut 1b. Í dag reka samtökin 109 íbúðir.

Sunnuhlíðarsamtökin vilja eftir fremsta megni veita íbúum sem besta þjónustu. Til að bæta þjónustuna var ákveðið að taka saman þessa handbók. Handbókin er ætluð bæði íbúum og aðstandendum. Hér er reynt að svara þeim spurningum sem oft koma upp.

Það er von okkar að þessi handbók geti hjálpað nýjum og eldri íbúum að átta sig betur á því hvernig þjónustu er verið að veita í íbúðunum og hvaða kröfur eru gerðar til íbúa.

Efnisyfirlit

1. Inngangur.
2. Efnisyfirlit.
3. Helstu símanúmer Sunnuhlíðarsamtakana.
4. Viðvera starfsfólks.
5. Skilaboð til húsvarðar.
6. Útiharð 2. Hæð.
7. Útiharð jarðhærð.
8. Flutningar.
9. Húsreglur.
10. Flokkun sorps.
11. Brunakerfið.
12. Tryggingar.
13. Bílastæði, búðakörfur.
14. Securitas öryggishnappar.
15. Hjartastuðtæki.
16. Lesstofa .
17. Líkamsrækt og sjúkrapjálfun Sunnuhlíðar.
18. Dagdvöl, matsalur Sunnuhlíð.
19. Hársnyrtistofa Sunnuhlíðar, fótaaðgerðastofa Esterar.
20. Gjábakki.

Aðstandendur athugið

Allar upplýsingar í handbók þessari er að finna á heimasíðu Sunnuhlíðarsamtakana undir íbúðir

www.sunnuhlid.is/ibudir

Helstu símanúmer

<u>Húsvörður :</u>	<u>5604201</u>
<u>Skrifstofa Íbúðir:</u>	<u>5604202</u>
<u>Dagdvöl Sunnuhlíð:</u>	<u>8916955</u>
<u>Fótaaðgerðastofa Esterar Sunnuhlíð:</u>	<u>5604171</u>
<u>Hársnyrtistofa Sunnuhlíð:</u>	<u>8916720</u>
<u>Sjúkrapjálfun Álfhóll Sunnuhlíð:</u>	<u>8548972</u>
<u>Gjábakki félagsmiðstöð:</u>	<u>4419900</u>
<u>Fótaaðgerðastofa Kristínar Gjábakka:</u>	<u>4419906 / 8652470</u>
<u>Hársnyrtistofa Gjábakka:</u>	<u>4419905 / 8611057 / 8601929</u>

Neyðarlínan: 112

Viðvera starfsfólks

Starfsfólk Sunnuhlíðarsamtakana hefur eftirfarandi viðverutíma.

Skrifstofa íbúðir

Lucia Lund

Sími: 5604202

Tölvupóstur: ibudir@sunnuhlid.is

Viðvera: mánudag, miðvikudag og fimmtudag 09:00 - 12:00

Húsvörður

Kristinn Björgúlfsson

Sími: 5604201

Tölvupóstur: umsjon@sunnuhlid.is

Viðvera: mánudag – föstudags 08:00 – 16:00

Vinsamlega athugið

Húsvörður svarar síma milli 8-16 virka daga.

Íbúar eru hvattir til að hringja á vinnutíma.

Í neyð svarar Securitas allan sólarhringinn.

Skilaboð til Húsvarðar

Fuglahúsið

Sunnuhlíðarsamtökin vilja veita íbúum sem besta þjónustu og eins hratt og mögulegt er.

Ef þú nærð ekki samband við húsvörð í síma er gott að nýta sér fuglahús húsvarðar.

Þar skrifar þú húsverði í hvaða íbúð þú býrð og hvert erindið er.

Húsvörður skoðar kassann einu sinni í viku og stefnir að því að klára þau verkefni sem eru í kassanum svo fljótt sem auðið er.

Fuglahúsið á Fannborg 8 er staðsett í lesstofu.



Húsvörður annast ekki eftirfarandi:

Sjónvarps og internet tengingar, tengingu á uppþvotta- og þvottavélum.
Snjómokstur frá bílum eða ýta bílum er ekki í starfslýsingu húsvarðar.

Innri útihurð 2.hæð

Innri útihurð á 2. hæð skal alltaf að vera læst.

Hægt að opna hurðina með lykli eða dropa, til að komast inn.

Takki er vinstra megin hjá hurð til opna hurðina, þegar ganga á út.

Aðeins íbúar fá dropa.

Óheimilt er að setja hluti fyrir útihurðina, eins og t.d göngugrind. Einnig að standa með fót, líkamann eða setja líkamsþyngd á móti hurð til að halda henni opinni. Ef eitthvað er gert við útihurðina fer hún á öryggisstillingu sem gerir það að verkum að hún festist og þá þarf að endurstilla hana.

Ef hurðin virkar ekki þá gerum við eftirfarandi:

1. Snúa lyklinum í miðjuna á 0
2. Bíða þar til hurð lokast.
3. Snúa lykli til hægri á 2, þá er hún læst.
4. Ýta á opnunartakka, til að athuga hvort hurðin virki.

Lykil til að stilla hurð er hægra megin uppi á hurðinni.

Óheimilt er að fjarlægja lykil.

Það getur verið afar kostnaðarsamt að þurfa að laga hurðarnar, og á ábyrgð allra að ganga vel um hurðarnar, sem og húsið okkar í heild.

Hurð á jarðhæð

Hurð á jarðhæð opnast sjálfkrafa þegar gengið er út.
Til að komast inn þarf að nota dropa, eða nota lykil.

Aðeins íbúar fá dropa.

Óheimilt er að setja hluti fyrir útihurðina, eins og t.d göngugrind. Einnig að standa með fót, líkamann eða setja líkamsþyngd á móti hurð til að halda henni opinni. Ef eitthvað er gert við útihurðina fer hún á öryggisstillingu sem gerir það að verkum að hún festist og þá þarf að endurstilla hana.

Ef til þess kemur að endurstilla þarf útihurðina, skal hafa samband við húsvörð.

Hurð á jarðhæð er ekki ætluð til flutninga. Íbúar eru beðnir um að nota hurð á 2. hæð við flutninga.



Það getur verið afar kostnaðarsamt að þurfa að laga hurðarnar, og á ábyrgð allra að ganga vel um hurðarnar, sem og húsið okkar í heild.

Flutningar

Ef um flutninga er að ræða, á að nota hurðir á 2 hæð, út á bílastæði.

Innri hurð er þá stillt á stillingu 1 og þá helst hún opin.

Afar mikilvægt er að stilla hurðina aftur á stillingu númer 2, þegar flutningum er lokið svo enginn sem ekki á erindi inn í húsið komist inn.

Ytri hurð er stillt á stillingu 1 og þá helst hún opin.

Afar mikilvægt er að stilla hurðina aftur á stillingu 0, svo hurð opnast sjálfkrafa í báðar áttir.

Mikilvægt er að íbúar gefi þeim sem er að flytja í húsið tíma til að flytja og af þeim sökum getur hurðin verið opin í smá stund. Nýr íbúi skal ávallt gæta þess að hurðin sé aldrei opin meira en 2. klst í senn og endurstilla hurðina eftir notkun.

Flutningskerra er öllum til afnota, og er hún staðsett á 2. hæð í stigagangi.

Flutningskerru eru hægt að breyta í vagn.

Íbúar sem nota flutningskerru, eru vinsamlega beðnir um að skila henni eftir notkun.

Íbúar sem eru að flytja er beint á að nota þjónustustæði sem er næstu hurðinni, merkt, húsverði, iðnaðarmönnum og flutningum.



Húsreglur

- 1 Íbúum er skylt að ganga þrifalega um sameiginleg rými og lóð.
- 2 Íbúar skulu ætíð taka tillit til annarra íbúa. Næði skal vera í húsinu frá kl. 22:00 til 07:00. Truflandi neysla áfengis, lyfja eða annara vímuefna er með öllu óheimil íbúum og gestum þeirra í húsinu.
- 3 Þeir sem nota setustofur hússins skulu sýna snyrtimennsku í allri umgengni. Ekki skal skilja eftir matarleifar, drykkjarílát eða annað rusl. Dagblöð, spil, töfl og annað slíkt skal taka saman að lokinni notkun.
- 4 Gangar og stigagangar eru ekki leiksvæði fyrir börn.
- 5 Útidyr og allar hurðir að sameiginlegu rými skulu alltaf vera læstar.
- 6 Reykingar eru bannaðar í sameiginlegu rými hússins.
- 7 Íbúum ber að fylgja settum reglum um sorpflokkun. Íbúar fá handbók um hvernig skal flokka.
- 8 Óheimilt er að losa sig við eða geyma muni í sameign hússins, svo sem borð, göngugrindur, rafmagnsskutlur og annað fyrir utan íbúðir.
- 9 Haft skal samráð við íbúa ef hengja á upp myndir á sama gangi og þeir búa.
- 10 Sameiginleg bílastæði eru eingöngu ætluð fyrir nothæfa bíla íbúa. Sunnuhlíðarsamtökunum er heimilt að láta fjarlægja númerslausa bíla, kerrur og ferðavagna á kostnað eiganda þeirra enda sé þeim fyrst veitt skrifleg aðvörun.
- 11 Ekki má hengja þvott á svalir ofan svalahandriðs. Ekkert má geyma á svölum hússins sem valdið getur öðrum íbúum óþægindum eða spillt útliti.
- 12 Hunda og kattahald er óheimilt í húsum Sunnuhlíðarsamtakana.
- 13 Óheimilt er að geyma eldfim efni eða aðhafast nokkuð sem óþrifnaður, eldhætta eða óþefur er af. Ætíð skal fara varlega með eld.

Samþykkt af stjórn Sunnuhlíðarsamtakana 31.8.2023

Flokkun sorps

Öllum íbúum ber að fylgja reglum um flokkun á sorpi. Allir íbúar fá bækling um hvernig á að flokka.

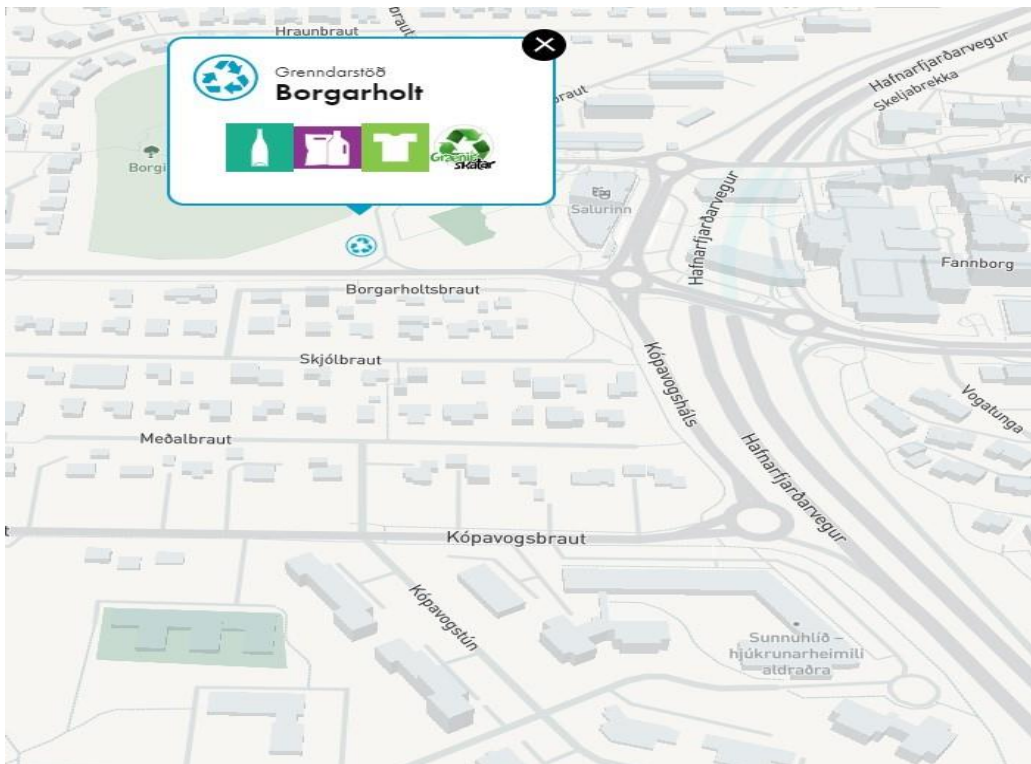
Íbúar eru hvattir til að lesa bæklinginn vel.

Poka fyrir matarleifar má fá í matvöruverslunum.

Athugið

Gler, málmar, textíl og skilagjaldsskyldar umbúðir verða íbúar að fara sjálfir með á næsta grenndarstöð.

Grenndarstöð er á Borgarholtsbraut



Athugið

Afar mikilvægt er að allir íbúar taki þátt í að flokka og geri það vel.

Íslenska Gámafélagið sem starfar fyrir Kópavogsbæ áskilur sér rétt til að hafna að tæma rusl ef ekki er flokkað rétt.

Ef þið eruð í vafa þá er ráðlagt að setja það í blandaðan úrgang.

Brunakerfið

Mikilvægast er að halda ró sinni þegar kerfið fer í gang.

Brunakerfi hússins er samtengt. Ef hljóðgjafi í reykskynjara fer í gang í þinni íbúð fara hljóðgjafar einnig í gang hjá öðrum íbúum.

Securitas fær boð frá kerfinu og þeir koma á staðinn eins fljótt og hægt er.

Athugið að ekki er hægt að slökkva á kerfinu, fyrr en brunakerfið er endurstíllt.

Securitas sér um að endurstílla kerfið og koma innan 10 mínútna.

Hvað skal gera ef kerfið fer í gang?

- Haltu þig innandyra.
- Ef þú verður var við reyk eða eld, hringdu strax í 112 ☐ Ef það kemur reykur inn til þín, þá skaltu fara út á svalir. ☐ Ekki má nota lyftuna ef brunakerfið fer í gang.

Ef eldur eða reykur kemur upp hjá þér, þá skaltu koma þér strax út, ekki reyna að slökkva !

Ef kerfið fer í gang, þá fer það í gang í öllu húsinu eftir 2-3 mínútur.

Securitas kemur á staðinn, innan 10 mínútna til að endurstílla kerfið og ganga úr skugga um að allt sé í lagi í þeirri íbúð sem setti kerfið í gang í.

Ef um alvarlegt atvik er að ræða, hringið í 112

**Það er engin skömm af því að brunakerfið fari í gang í þinni íbúð.
Oftast fer kerfið í gang út frá eldamennsku og engin hættu er á ferð.
Þetta er að það fari í gang en að það geri það ekki þegar eldur kviknar.**

Tryggingar

Sunnuhlíðarsamtökin eru með grunntryggingar hjá Sjóvá fyrir eignunum sjálfum eins og bruna, rúðubrotum og vatnstjónum.

Ef tjón verður utan vinnutíma húsvarðar, er íbúum bent á að hringja í neyðarþjónustu Sjóvá í síma 4402424.

Aðeins skal hafa samband við Sjóvá ef um neyð er að ræða. Ef eitthvað kemur upp á sem má bíða þar til á vinnutíma húsvarðar, skal það gert.

Innbústryggingar

Íbúar þurfa sjálfir að tryggja innbú sitt, kjósi þeir að gera það. Athugið að mögulegt tjón á húsgögnum sem verður vegna vatnstjóni er á ábyrgð íbúa.



Bílastæði

Næg bílastæði eru við Fannborg 8. Hægt er að leggja í bílakjallaranum og á 2.hæð.

Búðakörfur

Á stigagangi í 2.hæð eru búðarkörfur sem íbúum er frjálst að nota í búðarferðir. Körfurnar eru að láni frá Krónunni. Íbúar eru beðnir um að ganga vel um körfurnar. Afar mikilvægt er að skila körfum aftur í stigagang á 2. hæð eftir notkun.



Securitas öryggishnappar

Securitas býður upp á öryggishnappa fyrir íbúa og mæla Sunnuhlíðarsamtökin eindregið með að íbúar hafi öryggishnapp.

Öryggishnappur er settur annað hvort um háls eða á hendi og ef eitthvað kemur upp á, til dæmis að íbúi detti er auðvelt að ýta á hnappinn og Securitas kemur á staðinn til að aðstoða.

Sunnuhlíðarsamtökin mæla með armbandi, því oft er hálsmen tekið af þegar farið er í sturtu, eða þegar farið er að sofa.

Ef íbúar eru með öryggishnapp, kostar það ekkert aukalega ef að ýtt er á hnappinn til að fá aðstoð.

Sjúkratryggingar Íslands niðurgreiða öryggishnapp frá Securitas. Beiðni þarf frá lækni til að fá endurgreitt. Íbúi þarf að sækja sjálfur um hnappinn. Securitas kemur og setur upp búnaðinn.

Kostnaður með niðurgreiðslu er 985 krónur á mánuði en 8.485 án niðurgreiðslu.
Miðað er við verðskrá 1.september 2023

Hægt er að hafa samband við Securitas í síma 580-7000 fyrir frekari upplýsingar eða leiðbeiningar um umsóknarferli og niðurgreiðslu Sjúkratrygginga Íslands.



Hjartastuðtæki

Hjartastuðtæki er staðsett 2 hæð, hjá lyftu.

Ef þið komið að einstakling sem liggur í gólfinu, **hringið strax í 112**
Mikilvægt er að kalla tafarlaust á hjálp og virkja neyðaráætlanir.

Þegar hjartastuðtækið er opnað koma skýr fyrirmæli, skref fyrir skref, um hvernig á að bregðast við. Tækið leiðir ykkur áfram.

Verið óhrædd við að nota tækið.



Lesstofa

Morgunblaðið kemur daglega. Það geymist í efstu skúffu ásamt 2-3 daga gömlum blöðum. Óheimilt er að taka blaðið úr lesstofunni. **Blaðið er eign allra.**

Auglýsingabæklingar eiga að geymast í miðskúffu og eldi blöð í þeirri neðstu. Íbúar eru hvattir til að henda blöðum reglulega úr neðstu skúffu. Þegar hún er full er gott að henda þeim í blaðagáminn.

Vinsamlega ekki fylla lesborð af blöðum.

Í skápum er bækur sem íbúar geta fengið lánaðar. Íbúar eru hvattir til að nýta sér það. Taka bók, skila bók er góð regla. Ef bæta á bókum við þarf að henda úr skápnum.

Kaffivél frá Nespresso er í lesstofu. Íbúar sjá um að kaupa kaffihylki sem ganga í kaffivélina sem er afar einföld í notkun.



Íbúar eru hvattir til að hittast reglulega og hafa góða stund saman í lesstofu.

Hér er hugmynd fyrir alla íbúa.

Mánudagur: Konuspjall 17:00 – 19:00

Miðvikudagur: Spilakvöld 19:30 – 22:00

Fimmtudagur: Karlakvöld 17:00 – 19:00

Íbúum er velkomið að saman hvenær sem er.

Líkamsrækt og sjúkraþjálfun Sunnuhlíðar



Líkamsrækt fyrir 60 ára og eldri

Sunnuhlíð býður upp á frábæra aðstöðu til heilsueflingar í æfingasal sem búinn er nýjum og notendavænum styrktarþjálfunartækjum.

Þjónustan sem boðið er upp á:

- Sjúkraþjálfun í einstaklings- eða hóptímum
- Afnot af tækjasal
- Hóptímar hjá þjálfara

Afnot af tækjasal og hóptímar hjá þjálfara:

Boðið er upp á frían kennslutíma til að læra á tækin.

Bóka þarf tíma í kennslu á tækin hjá íþróttافرæðingi í síma: 8548972

Eftir kennslutímamann er hægt að kaupa kort í salinn fyrir áframhaldandi afnot af tækjasal eða þátttöku í hóptímum.

Sjúkraþjálfun:

Til að fá tíma í sjúkraþjálfun þarf beiðni frá lækni. Tímabókanir í sjúkraþjálfun er í síma: 8548972

Opnunartímar, staðsetning og símanúmer:

Mánudag, þriðjudag og fimmtudag klukkan 9:00 – 12:00 og 12:45 – 18:00

Miðvikudag: 9:00 – 11:30 og 12:45 – 15:00

Föstudag: 9:00 – 12:00 og 12:45 – 15:00

Staðsetning: Kópavogsbraut 1C (á suðaustur horni)

Dagdvöl Sunnuhlíð

Dagdvöl er í Sunnuhlíð fyrir eldri borgara. 30 dagdvalarrými eru í boði virka daga.

Opið er alla virka daga frá 08:30 – 15:30

Sími dagdvalar er: 8916955

Tölvupóstur dagdvalar er: dagdeild@sunnuhlid.is

Íbúum gefst kostur á að sækja um í dagdvöl í gegnum síma eða tölvupóst.

Matsalur Sunnuhlíð

Heitur matur er alla daga í hádeginu.

Íbúar eru velkomnir gegn vægu verði, eða 1.200 krónur máltíðin.

Miðað er við verðskrá 1. september 2023

Matartími er milli 11:30 – 13:00

Hægt er að kaupa staka máltíð, ekki þarf að panta.

Einnig er hægt að kaupa matarmiða.

Ef matarmiðar eru keyptir þarf að kaupa minnst 10 miða kort í hvert skipti.

Athugið, aðeins er hægt að greiða með korti.



Hársnyrtistofa Sunnuhlíðar

Hársnyrtistofa Sunnuhlíðar er opin alla virka daga.

Opnunartímar eru eftirfarandi, með fyrirvara um breytingar.

Mánudag 8-14

Þriðjudag 8-16

Miðvikudag 8-16

Fimmtudag 8-16

Föstudag 8-14

Tímapantanir eru í síma: 8916720

Fótaaðgerðastofa Esterar

Fótaaðgerðastofa Esterar er opin virka daga.

Tímapantanir fara fram í síma: 5604171

Einnig er hægt að panta tíma í gegnum noona appið.

Athugið

Mæti einstaklingur ekki í pantaðan tíma er tekið skrópgjald, fyrir helming tímans.

Skrópgjald er sent í viðkomandi heimabanka.

Gjábakki

Gjábakki er félagsmiðstöð fyrir eldri borgara í Kópavogi.

Gjábakki er á jarðhæð í Fannborg 8.

Opnunartími í Gjábakka er:

Mánudagur – fimmtudagur: 8:30 – 16:30

Föstudagur: 8:30 – 16:00

Hægt er að komast í Gjábakka úr lyftunni með því að ýta á 1.hæð hægri. Nota þarf lykil til að komast aftur upp.

Hádegismatur er alla virka daga milli 11:30 – 12:30

Athugið að panta þarf mat deginum áður.

Fjölbreytt dagskrá er í Gjábakka, og hvetjum við íbúa til að kynna sér þá möguleika sem eru í boði.

Allar nánari upplýsingar er að finna í Gjábakka.