

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 Sunnuhlíðarsamtökin 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. Húsreglur.
7. Hurðir.
8. Flutningar.
9. Flokkun sorps.
10. Brunakerfið.
11. Securitas öryggishnappar.
12. Hjartastuðtæki.
13. Tryggingar og tilkynning um tjón.
14. Bílastæði, samkomusalur á 6. hæð.
15. Sameiginlegar geymslur á hæðum og geymslur íbúa á jarðhæð.
16. Lesstofa á jarðhæð, Hamingjuherbergi.
17. Líkamsrækt og sjúkráþjálfun.
18. Dagvist, matsalur.
19. Hársnyrtistofa Sunnuhlíðar, Fótaaðgerðastofa Esterar.

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 Kópavogsbraut 1a er staðsett hjá upplýsingatöflu á 2. hæð.



Húsvörður annast ekki eftirfarandi:

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

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, drykkjarlát 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

Útihurðir

Útihurðir skulu alltaf vera læstar. Hægt er að opna allar útihurðir með lykli eða dropa sem íbúar fá. Undanskilin er hurð á jarðhæð út í garðinn.

Aðeins íbúar fá dropa.

Stranglega er bannað 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.

Hurðir út á bílastæði á 2. hæð

Tvær hurðar eru út á bílastæði. Ytri hurð opnast sjálfkrafa í báðar áttir. Innri hurð þarf að opna með lykli eða dropa til að komast inn í húsið. Til að komast út um innri hurð þarf að þarf að ýta á takka til að opna.

Hurð á jarðhæð, út í garð

Hurð á jarðhæð út í garð skal ávallt vera læst. Til að komast inn úr garðinum þarf að nota lykil. Stranglega er bannað að keyra bíla yfir grasið og upp að hurðinni á jarðhæð. Skiptir þá engu hvort verið sé að flytja búslóð eða koma úr búðarferð.

Hurð á gangi í átt að matsal.

Hurðin opnast sjálfkrafa þegar gengið er í átt að matsalnum, en nota þarf dropa til að komast aftur inn í húsið. Þessi hurð er einungis fyrir íbúa hússins.

Hurð út á göngustíg, í átt að B húsi

Hurð út á göngustíg er opnuð að innan með takka en að utan þarf að nota dropa. Hurðin út á göngustíg helst opin í um það bil 15 sekúndur.

Flutningar

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

Hægt er að stilla báðar hurðir, þannig þær séu opnar á meðan verið er að bera inn og út. Hurðar haldast opnar þegar stillt er á stillingu 1.

Afar mikilvægt er að stilla hurðirnar aftur á sjálfkrafa stillingu 0 þegar flutningum er lokið.

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.

Hægt er að fá flutningsvagn að láni til að létta á burði.

Vinsamlega setjið ykkur í samband við húsvörð, ef óskað er eftir flutningsvagni.



Flokkun sorps

Öllum íbúum ber að fylgja reglum um flokkun á sorpi.

Allir íbúar fá bækling um hvernig á að flokka.

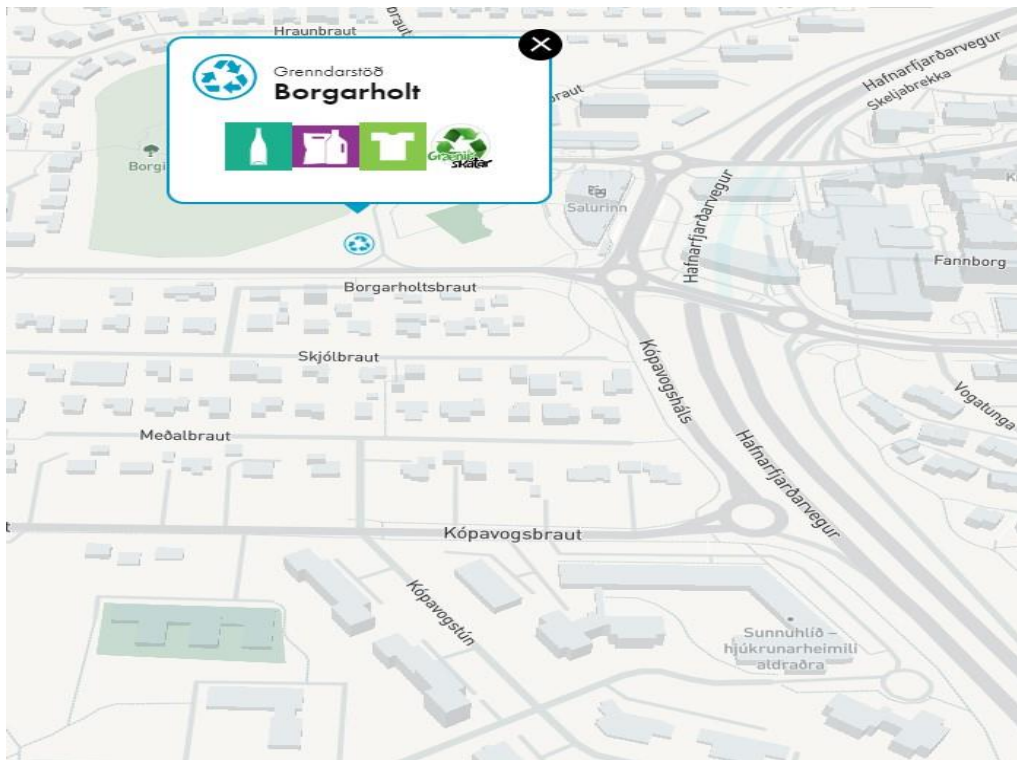
Íbúar eru hvattir til að lesa bæklinginn vel.

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.

Betra er að það fari í gang en að það geri það ekki þegar eldur kviknar.

Securitas hnappar

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 upplýsingatöflu.

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.



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

Bílastæði við Kópavogsbraut 1a eru fá og einungis ætluð íbúum hússins. Aðstandendur eru hvattir til að leggja við Kópavogsbraut 3a og 3b þar sem næg bílastæði eru. Íbúar eiga margir hverjir erfitt með gang og þurfa að hafa aðgang að sínum stæðum.



Samkomusalur á 6. Hæð

Samkomusalur er á 6 hæð og er hann fyrir íbúa.

Íbúar geta bókað salinn endurgjaldslaust.

Salurinn er bókaður með því að tala við húsvörð.

Íbúar skulu fylgja þeim reglum er gilda varðandi samkomusal.

Geymslur

Sameiginlegar geymslur á hæðum

Sameiginlegar geymslur eru á öllum hæðum. Hver íbúi á 25% í hverri geymslu. Íbúar bera ábyrgð á því að koma sér saman um sinn hluta geymslunnar og skulu eftir fremsta megni leysa úr ágreiningi ef hann kemur upp. Takist ekki að leysa ágreining, skal hafa samband við húsvörð sem leysir vandann.



Geymslur íbúa á jarðhæð

Allir íbúar eiga geymslu á jarðhæð. Íbúar geta læst þessum geymslum óski þeir þess. Íbúar skulu ganga snyrtilega um geymslurnar.

Stranglega er bannað að geyma spillandi efni sem og gaskúta í geymslum. Jafnt sameiginlegum sem og einkageymslu.

Lesstofa á jarðhæð

Lesstofa er á jarðhæð. Áskrift er að Morgunblaðinu og er blaðið sett þangað. Stranglega er bannað að taka blaðið inn í íbúðir, taka hluta úr blaðinu eða klippa eitthvað úr því. **Blaðið er eign alla íbúana.**

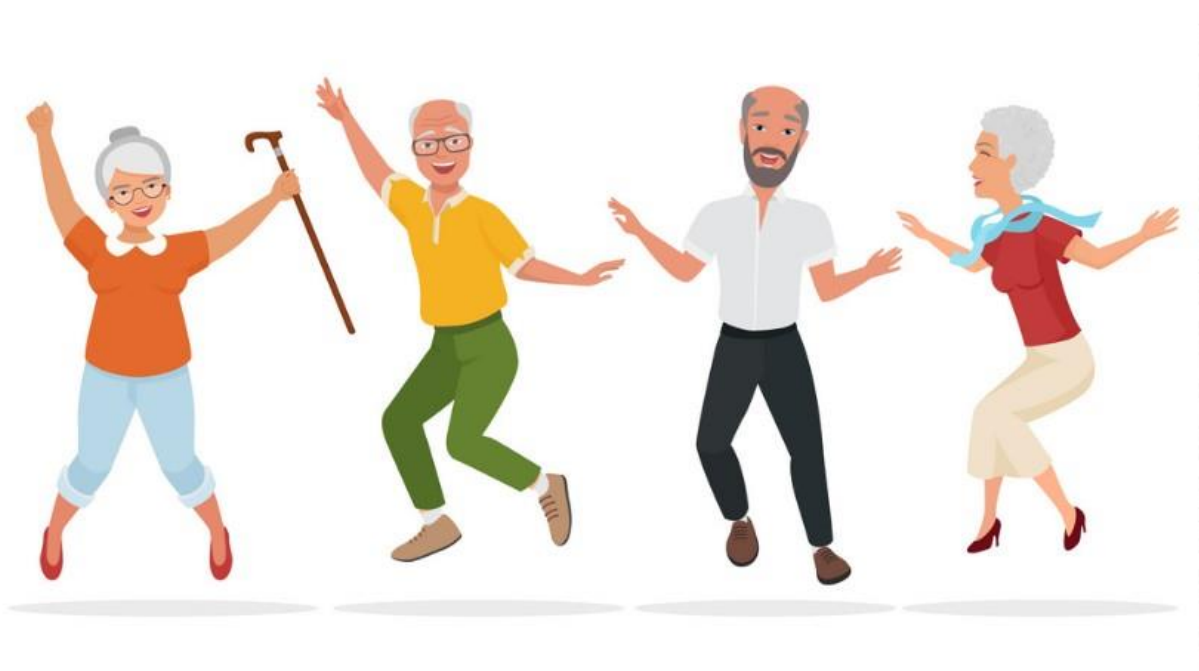
Bækur eru einnig í lesstofu og þær er hægt að fá lánaðar. Taka bók, skila bók er góð regla

Íbúar eru hvattir til að nýta sér lesstofu

Hamingjuherbergi

Hamingjuherbergi er á jarðhæð.

Allir eru velkomnir hamingjuherbergið og er íbúum frjálst að stunda sín áhugamál þar.



Líkamsrækt og sjúkráþjálfun Sunnuhlíðar



Líkamsrækt fyrir 60 ára og eldri

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

Þjónustan sem boðið er upp á:

- Sjúkráþjálfun 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 kennslutímam er hægt að kaupa kort í salinn fyrir áframhaldandi afnot af tækjasal eða þátttöku í hóptímum.

Sjúkráþjálfun:

Til að fá tíma í sjúkráþjálfun þarf beiðni frá lækni.

Tímabókanir í sjúkráþjálfun 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

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

Heitur matur er alla daga í hádeginu.

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

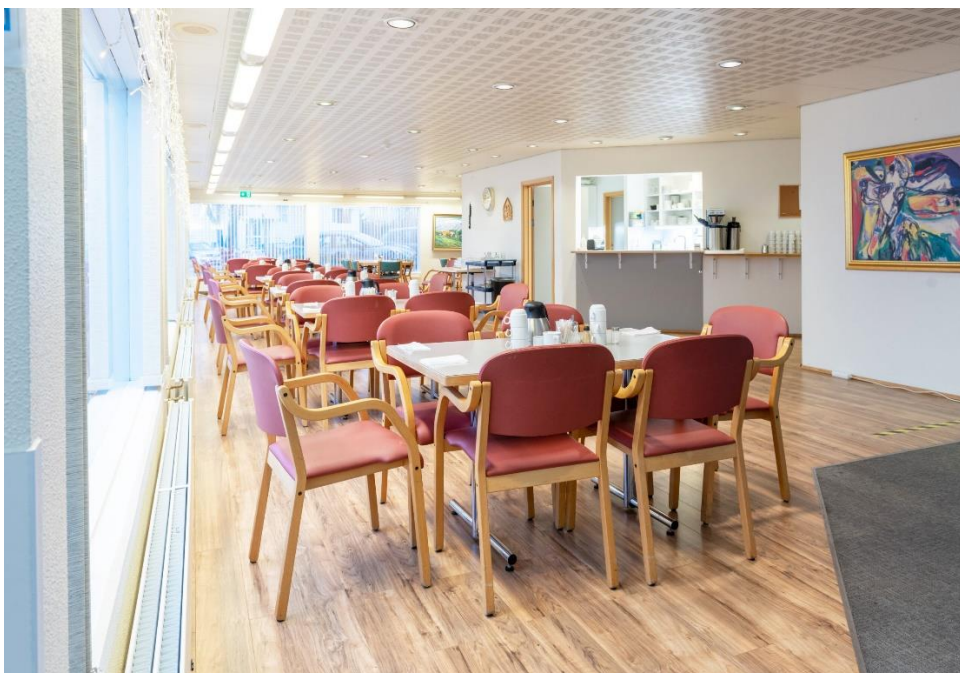
Miðað er við verðskrá 1. september 2023

Matartími er milli 11:30 – 13:00

Hægt er að kaupa staka máltíð, en 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.