

Dagendurhæfing Hrafnistu

Dagendurhæfing Hrafnistu í Reykjavík er með pláss fyrir 30 gesti á dag. Hægt er að vera frá þremur upp í fimm daga vikunnar í allt að tíu vikur í senn.

Dagendurhæfing er opin frá kl. 8 – 19 alla virka daga.

Umsóknarferlið

Fylla þarf út eyðublað sem eru á heimasíðu okkar, www.hrafnista.is Umsóknum þurfa að fylgja: læknabréf og/eða hjúkrunarbréf. Umsóknin skal send á: Hrafnista í Reykjavík Brúnavegur 13, 104 Reykjavík, bt. deildarstjóra dagendurhæfingar

Innifalið í gjaldi

Innifalið í gjaldi er morgunmatur, hádegismatur og síðdegiskaffi. Sömuleiðis leigubíll sem sækir og keyrir heim sem og iðju- og sjúkraþjálfun. Leigubilstjórar aðstoða gesti inn og út úr bílum.

Vinnustofa

Á vinnustofunni er hægt að leggja stund á ýmisskonar tómstundariðju. Greiða þarf efniskostnað.

Matmálstímar

Kl. 08.30 – 10.00 morgunmatur.

Kl. 11.30 – 12.10 hádegismatur.

Kl. 13.30 kaffi og meðlæti.

Iðjuþjálfun

Markmið iðjuþjálfunar er að efla sjálfbjargargetu í sínu daglega lífi.

Iðjuþjálfun er ávallt

einstaklingsmiðuð og byggð á samvinnu iðjuþjálfara og viðkomandi aðila.

Sjúkraþjálfun

Þar starfa sjúkraþjálfarar, íþróttifræðingar og aðstoðarmenn. Sjúkraþjálfarar sinna einstaklingsmeðferð á bekk eða í tækjasal í formi verkja-meðferðar, styrktar- og þolþjálfunar, veita jafnvægisþjálfun og fræðslu. Einnig sinna þeir hóþþjálfun í tækjasal. Íþróttifræðingar sjá um almennt íþróttastarf svo sem stólaleikfimi í dagþjálfun, boccia, pílu, stafagöngu og pútti (á sumrin). Einnig sinna þeir hóþþjálfun í tækjasal.

Lyf

Lyf þarf viðkomandi að koma með sjálfur að heiman. Fólk er minnt á inntöku ef þess er óskað.

Forföll

Við forföll er vinsamlegast beðið um að láta vita í sínum **585 9390** eða **693 9589**

Félagsstarf

Fjölbreytt félagsstarf er bæði á deildinni og víðsvegar í húsinu, má þar nefna söng, bingó, kvikmyndasýningar, spil, upplestur, slökun og samvera.

Snyrting

Hárgreiðslu- og fótaaðgerðastofur eru á staðnum sem bjóða upp á þjónustu gegn greiðslu.

Verslun

Verslun er á sömu hæð og dagendurhæfing og er opin kl. 10:00–16:00.



HRAFNISTA

Laugarás 1 Hraunvangur 1 Boðáping
Nesvellir 1 Hlévangur 1 Ísafold
Sléttuvegur 1 Skógarbær

*Dagendurhæfing
Hrafnistu Reykjavík*

Símar 585 9391

585 9390

Símatími kl. 08:00 - 15:00



HRAFNISTA

Laugarás 1 Hraunvangur 1 Boðáping
Nesvellir 1 Hlévangur 1 Ísafold
Sléttuvegur 1 Skógarbær

Dagendurhæfing Hrafnistu

Laugarási
104 Reykjavík

S. 585-9391

daghjalfun@hrafnista.is

*Endurhæfing
eldri borgara*

Dagendurhæfing Hrafnistu



Endurhæfing eldri borgara

Dagendurhæfing Hrafnistu í Reykjavík er endurhæfingardeild fyrir eldri borgara. Áherslan er lögð á líkamlega þjálfun og félagslega virkni.

Markmið dagendurhæfingar er meðal annars að einstaklingurinn auki og/eða viðhaldi færni sinni til áframhaldandi sjálfstæðri búsetu

Ferlið

Fyrstu dagarnir fara í að kynnst og skipuleggja einstaklingsmiðaða dagskrá sem útbúin er fyrir hvern og einn. Endurhæfing er bæði líkamleg og félagsleg. Sjúkraþjálfun fer fram bæði í einstaklings og hóþþjálfun.

Boðið er uppá daglega stólaleikfimi.

Félagsleg endurhæfing er fólgin í

þátttöku í félagsstarfi og iðjuþjálfun.

Iðjuþjálfun getur falið í sér vaxmeðferð og handaræfingar vegna gigtar,

ástundun ýmiskonar iðju og tómstundir. Fræðsla er hluti af dagskránni.

Fjallað er m.a um hjálpartæki, næringu, verki, félagsleg réttindi, byltu-

varnir og áhrif lyfja á t.d. jafnvægis- skynið. Einnig um mikilvægi virkni

sem lið í að rjúfa félagslega einangrun og efla trú á eigin áhrifamátt. Veitt er

aðstoð við að finna úrræði að útskrift lokinni.

Dagendurhæfing Hrafnistu - Stundataflan mín

Nafn:

Dagarnir mínir:

Tímabilið mitt:

Klukkan	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikud.	Fimmtudagur	Föstudagur
8:30 - 10:00	Morgunmatur	Morgunmatur	Morgunmatur	Morgunmatur	Morgunmatur
09:30 - 10:00	Stólaleikfimi	Stólaleikfimi	Stólaleikfimi	Stólaleikfimi	Stólaleikfimi
10:30		Upplstur		Upplstur	
10:30 - 11:30					
11:00 - 11:30					Söngur
11:30 - 12:45	Matur / hvíld	Matur / hvíld	Matur / hvíld	Matur / hvíld	Matur / hvíld
12:30		Vinnustofa		Vinnustofa	
12:45	Slökun				Slökun
13:00				Samvera	
13:30	Bingó		Söngur	Fræðsla	Föstudagsfjör
	Kaffi	Kaffi	Kaffi	Kaffi	Kaffi