



HEILBRIGÐISSTOFNUN
SUÐURLANDS

Ljósheimar—hjúkrunardeild
v/ Árveg, 800 Selfoss
s. 432 2240/2241

Höfundar:
Sólveig Hrönn Gunnarsdóttir, hjúkrunarfræðingur og Margrét
Auður Óskarsdóttir, sjúkraliði
Stuðst var við upplýsingabækling
Ljósheima fyrst útg. 2006
Endurskoðað jan. 2015/nóv.2015 Aðalheiður
Guðmundsdóttir og Matthildur Róbertsdóttir.
Umbrot og útlit:
Guðfinna Ólafsdóttir, læknafulltrúi
www.hsu.is

Ljósheimar

hjúkrunardeild



HEILBRIGÐISSTOFNUN
SUÐURLANDS

Ljósheimar hjúkrunarheimili er hluti af sjúkrasviði Heilbrigðisstofnunar Suðurlands. Á heimilinu eru 20 einstaklingsherbergi.

Læknir deildar er Jacek Kantorski
Deildarstjóri er Matthildur Róbertsdóttir

Á Ljósheimum veitum við einstaklingshæfða hjúkrun þar sem einn hjúkrunarfræðingur, ásamt tveimur öðrum starfsmönnum 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.

Allt starfsfólk heimilisins veitir umönnun eftir ákveðinni hugmyndafræði sem byggir á svokallaðri Eden stefnu.

Ljósheimar hafa sett sér ákveðinn markmið henni tengd en þau eru:

- Að þjónustan sé með heimilisbrag í stað sjúkdómsmiðunar.
- Að horft sé á getu – ekki getuleysi.
- Að sjálfsákvörðunarréttur einstaklinga sé virtur.
- Að skapa innihaldsríkt líf.
- Að íbúar fái tækifæri til að dafna sem einstaklingar þrátt fyrir heilsuleysi.
- Að stuðla að þátttöku og samstarfi aðstandenda við umönnun.



Vinafélag heimilisfólks á Ljósheimum og Fossheimum er starfandi:
Meginmarkmið félagsins er:

- að efla tólstunda- og afþreyingarstarf fyrir heimilisfólk á Fossheimum og Ljósheimum og auka möguleika þeirra á tilbreytingu í daglegt líf.
- að standa fyrir fræðslu um sjúkdóma og áhersluþætti sem snúa eða eldra fólk.

Formaður félagsins er Ragnheiður Hergeirsdóttir.

Nýir meðlimir ávallt velkomnir.

- Hægt er að senda póst á formann og óska formlega eftir að gerast aðili að Vinafélaginu á netfangið:
- ragnheidurh@internet.is



Allir menn eiga rétt til lífs, frelsis og mannhelgi.

(Mannréttindayfirlýsing S.Þ. 3.gr.)

**“Hvað tungan meðir
er torvelt að lækna”**



Þagmælska er í allra þágu.

Fjármál

Í þeim tilvikum sem heimilismaður treystir sér ekki til að halda utan um sín fjármál er gott að einhver einn aðili, gjarnan nánasti aðstandandi, sjái um þau fyrir viðkomandi. Ágætt er að heimilismenn hafi einhvern lausapening 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 til fellur óvænt. Aðstandendur panta klippingu o.þ.h.

Sé þess óskað er hægt að geyma fjármuni hjá stjórnendum deildar í læstri hirslu. Athugið að ekki er hægt að ábyrgjast fjármuni sem eru hafðir í ólæstri geymslu.

Til umhugsunar

Við það að flytja á hjúkrunarheimili verða mikil þáttaskil í lífi einstaklingsins og aðstandenda hans. Það getur tekið langan tíma að aðlagast þeim breytingum sem verða á lífinu eftir flutning á hjúkrunarheimili.

Heimilismenn og aðstandendur þeirra þurfa 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 er frjáls heimsóknar tími allan sólahringinn. Tilbreyting í daglegt líf getur verið mjög ánægjuleg fyrir heimilismenn til dæmis fara bíltúr á kaffihús eða stutt heimsókn til aðstandenda.



Á meðan á dvöl stendur:

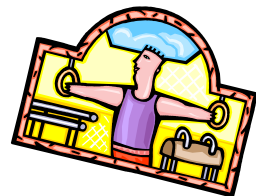
Á Ljósheimum er leitast við að aðstoða og styrkja einstaklinga í athöfnum daglegs lífs. Virkni í daglegu lífi er nauðsynleg og getur hún falist í ýmiskonar athöfnum allt eftir áhuga, vilja og getu hvers og eins. Virkni getur til dæmis falist í samveru og spjalli, föndri, söngstund, leikfimi eða göngutúr.

Iðjuþjálfari er starfandi á deildinni í 25% hlutastarfi, Markmið iðjuþjálfunar er að viðhalda og bæta líkamlega, félagslega og vitsmunalega getu íbúa með markvissri íhlutun. Í iðjuþjálfun er lögð áhersla á að efla sjálfshjálpi íbúa við eigin umsjá og að skapa þeim tækifæri til að takast á við verk og viðfangsefni sem vekja áhuga og veita gleði og lífsfyllingu.



Sjúkraþjálfari er starfandi í 40% starfshlutfalli við deildina. Sjúkraþjálfari metur, þjálfar og meðhöndlar ýmsa þætti eftir því sem ástæða er til, hvort heldur sem er í einstaklings- eða hópmeðferð.

Sjúkraþjálfari vinnur ásamt öðrum starfsstéttum að því að meta, viðhalda og bæta líkamlega og andlega færni þeirra sem þar dvelja og auka virkni einstaklinganna og endurhæfa þá sem koma til tímabundinnar dvalar þannig að þeir komist í sitt fyrra umhverfi.



Prestþjónusta:

Guðþjónusta er einu sinni í mánuði. Prestur er ávalt til taks ef á þarf að halda einng kemur hann og er með samverustund eða spjall.

Matmálstímar eru alla jafna klukkan, 9, 11:30, 14:45, 17:45 og kvöldhressing kl: 20:00.

Ýmsar hagnýtar upplýsingar fyrir aðstandendur

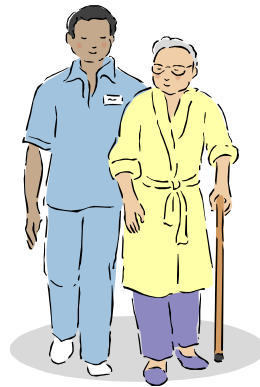
Ljósheimar sjá heimilismönnum fyrir nærfatnaði ef þess er óskað, en ágætt er þó að viðkomandi komi með sín eigin nærföt.

Föt sem gott er að heimilismenn hafi með sér er t.d.: liprar buxur, peysur, bolir, skyrtur eða blússur. Athugið að fötin þoli þvott og séu rúm svo auðvelt sé að klæðast þeim. Nauðsynlegt er að hafa betri föt til að klæðast á sunnudögum og á hátíðar- og tyllidögum. Góðir skór, einir inniskór, helst með hælbandi, ekki töflur. Mikilvægt er að skór séu ekki hálrir.

Ef konur eru vanar að vera í pilsu er gott að hafa sokkabuxur til skiptana og til spari.

Fatnaður sem Ljósheimar útvega sé þess óskað

Allur rúmfatnaður, nærbuxur, stuttar og síðar buxur og bolir. Heimilið útvegar sápur og öll lyf sem heimilisfólk þarfnast. Mikilvægt er að hafa allan fatnað merktan viðkomandi heimilismanni. Aðstandendur sjá um merkingar, merkimiða er hægt að fá á deildinni.



Snyrtivörur sem þarf að hafa með sér

Allt sem viðkomandi er vanur að nota til snyrtingar, ásamt tannbursta og greiðu.

Fyrir konur

Andlitskrem, ilmvatn og aðrar snyrtivörur sem þær eru vanar að nota, t.d rúllur ef þær eru vanar að nota þær.

Fyrir karlmenn

Rakvél, sköfu og blöð, rakspíra eða annað sem þeir eru vanir að nota.

Þrif á fatnaði

Þvottahús HSu þvær allan venjulegan þvott en föt úr viðkvæmum efnum þurfa aðstandendur að sjá um að hreinsa. Þvottur þarf að vera merktur.

Persónulegir munir

Mikilvægt er að heimilismenn hafi hjá sér persónulega muni eins og húsgögn að heiman, fjölskyldumyndir og myndalbúm, allt eftir vilja hvers og eins. Einnig er gott að koma með ýmsa smáa hluti sem eru viðkomandi kærir, tengir þá við fyrri tíma og um leið lífga upp á umhverfið.