



Hrafnista

ÞRIÐJUDAGUR 19. SEPTEMBER 2017

Lífsgæði íbúa í forgrunni



Á Hrafnistuheimilunum er unnið markvisst að því að hjálpa fólki til að viðhalda lífsgæðum í samræmi við óskir, getu og þarfir hvers og eins.

Hrafnista er ein stærsta heilbrigðisstofnun landsins en á vegum Hrafnistu eru starfrækt sex öldrunarheimili á höfuðborgarsvæðinu og í Reykjanesbæ. Elst er Hrafnista í Reykjavík sem fagnaði 60 ára afmæli sínu í ár og Hrafnista í Hafnarfirði sem er 40 ára. Árið 2010 tók Hrafnista í Kópavogi til starfa og árið 2014 tók Hrafnista við rekstri tveggja öldr-

unarheimila í Reykjanesbæ. Á þessu ári tók Hrafnista svo við hjúkrunarheimilinu Ísafold í Garðabæ og þjónusta Hrafnistuheimilin í dag rúmlega 600 íbúa, eða um fjórðung allra hjúkrunarrýma á landinu. Að auki sækir vel á fjórða hundrað aldraðra einstaklinga fjölbreytta þjónustu Hrafnistu.

Sem dæmi um þá þjónustu og afþreyingu sem er að finna á

Hrafnistu má nefna hjúkrunar- og lækniþjónustu, iðjuþjálfun, sjúkraþjálfun og íþróttastarf, endurhæfingu, sundlaugar, prestsþjónustu, fjölbreytt félagsstarf og ýmsar upptökur, mótuneyti, kaffihús, hárgreiðslustofur, snyrtistofur, verslanir, boccia- og púttvelli og margt fleira. Hjá Hrafnistuheimil-

Framhald á síðu 2 ➔

Framhald af forsiðu →

unum starfa nærri tólf hundruð manns sem skípar heimilunum á bekk með fjölmennari vinnustöðum landsins.

Leiðandi á sínu sviði

Pétur Magnússon hefur sem forstjóri Hrafnistu staðið í brúnni í tæp tíu ár. Hann segir starfsfólk Hrafnistu hafa mikinn metnað fyrir starfi sínu við umönnun og þjónustu við aldraða til að heimilisfólki og öðrum þjónustuþegum líði eins vel og mögulegt er. „Í ár erum við að fagna merkingu aföngum í sögu heimilanna þar sem hæst ber afmæli tveggja elstu heimilanna sem eru í eigu Sjómannafráðs, sem jafnframt fagnar 80 ára afmæli sínu í nóvember,“ segir Pétur, en Sjómannafráð var stofnað 1937 af ellefu stéttarfélagum sjómanna í Reykjavík og Hafnarfirði. Aðeins tveimur árum síðar ákvað forystulið Sjómannafráðs að byggja elli- og hvíldarheimili fyrir aldraða sjómenn og ekkjur sjómanna sem varð upphafið að stofnun Hrafnistu. Þessi tvö elstu Hrafnistuheimili voru reist af miklum eldmóði og vinnusemi fjölda aðila. Margir lögðu hönd á plóginn svo sem í gegnum miðkaup í Happraðtti DAS sem enn þann dag gegnir mikilvægu hlutverki í viðhaldi húsnæðisins. Hrafnistuheimilin eru þó opin fyrir alla í dag, óháð því hvort þeir tengjast sjómennsku eða ekki. Sjómannafráð hefur einnig stofnað sérstakt leigufélag, Naustavör, sem reist hefur og rekur um 200 leiguíbúðir fyrir aldraða við Hrafnistuheimilin í Reykjavík, Hafnarfirði og Kópavogi.

Sjöunda heimilið ris við Sléttuveg

„Hrafnista hefur átt mjög ríkan þátt í því að auka lífsgæði aldraða sem búa á hjúkrunarheimilum eða sækja þangað daglega þjónustu. Starfsfólk



Hrafnista hefur átt ríkan þátt í að auka lífsgæði aldraða.

okkar er mjög duglegt að fylgjast með þróun í málaflöknum, afla sér aukinnar þekkingar, t.d. með því að fylgjast með því besta sem gert er erlendis, og brydda upp á nýjungum sem horfa til framfara. Þessar áherslur eru í samræmi við markmið Hrafnistu sem er að vera leiðandi afl í þjónustu við aldraða hér á landi og af því leiðir m.a. að við höldum áfram á sömu braut í því skyni að efla jákvæða starfsemi okkar frekar í þágu aldraða,“ segir Pétur sem vísar í máli sínu til nýrra áforma um byggingu nýs hjúkrunarheimilis við Sléttuveg í Fossvogi í Reykjavík sem Reykjavíkurborg hefur falið Hrafnistu að reka fyrir sína hönd.

Þjónustumiðstöð og leiguíbúðir

„Í tengslum við þessi nýju áform mun Sjómannafráð reisa á sama stað þjónustumiðstöð og 125 leiguíbúðir og við vonumst til að geta hafið þessar framkvæmdir fyrir áramót. Hjúkrunarheimilið verður með rúmgóðum einstaklingsrýmum fyrir 99 íbúa, í þjónustumiðstöðinni verður fjölbreytt þjónusta á borð við afþreyingu, tómsundur, heilsurækt og opið

félagsstarf auk þess sem þar verður kaffihús og matsala,“ segir Pétur, sem segir meginhlutverk Hrafnistu að vinna að stöðugum umbótum í málaflökki aldraða hér á landi.

„Það er ekki okkar hlutverk að fara að kenna öldruðum hvernig þeir eiga að lifa lífinu heldur að aðstoða og þjónusta íbúa í samræmi við væntingar, getu og þarfir hvers og eins. Starfsemi okkar er því í stöðugri þróun og endurskoðun þannig að við getum veitt eins mikla þjónustu í háum gæðaflokki og kostur er, fyrir fjármagnid sem ætlað er í þessa starfsemi. Kaffihúsin sem eru komin á nokkrum Hrafnistuheimilanna eru dæmi um slíka viðleitni. Nú geta íbúar boðið ættingjum í kaffi og kökur, jafnvel bjór og léttvín, líkt og þeir gerðu heima hjá sér, áður en þeir fluttu hingað. Hingað munu svo líka flytja kynslóðir sem vilja sjá pitsu á matseðlinum, fara á „eitís-ball“ í anda Sigga Hlö í stað harmóníkuballs og svo framvegis. Það eru m.a. þessi gildi sem við þurfum að hafa í huga: að þjónusta fólk í samræmi við væntingar þess og óskir,“ segir Pétur Magnússon, forstjóri Hrafnistuheimilanna.



Pétur Magnússon, forstjóri Hrafnistuheimilanna, hefur staðið í brúnni í tæp tíu ár. Hann segir starfsfólk Hrafnistu hafa mikinn metnað fyrir starfi sínu við umönnun og þjónustu við aldraða til að heimilisfólki og öðrum þjónustuþegum líði eins vel og mögulegt er.

Ólíkum þörfum íbúa mætt í iðjuþjálfun

Sara Pálmadóttir segir iðjuþjálfunina eins fjölbreytta og íbúarnir eru margir. Unnið er út frá óskum og áhugasviði.

Í þessa er allt sem við tökum okkur fyrir hendur, hvort sem það er í þeim tilgangi að annast sig og sína, stunda tómstundaiðju, að njóta lífsins eða taka þátt í samfélaginu. Iðjuþjálfun snertir á öllum þessum sviðum. Horfa þarf á samspilið á milli einstaklingsins, umhverfisins sem hann býr í og iðjunnar sem hann stundar og hér á Hrafnistu reynum við að skapa umhverfi sem ýtir undir þátttöku íbúanna í iðju,“ segir Sara Pálmadóttir, deildarstjóri iðjuþjálfunar á Hrafnistu í Garðabæ.

Þjálfunin fer fram annaðhvort sem hóp- eða einstaklingsþjálfun þar sem iðja er notuð sem verkfæri í iðlutun. Unnið er í samvinnu við einstaklinginn og markmiðið er að efla eða viðhalda færni við þá iðju sem einstaklingurinn þarf eða vill geta gert og skiptir hann máli.

„Starf iðjuþjálfara getur því verið jafn fjölbreytt og þeir sem búa á heimilinu eða í samfélaginu,“ segir Sara. „Við viljum ekki vinna út frá forræðishyggju og taka ákvæðanir fyrir fólk. Með því að vinna út frá óskum og vilja einstaklingsins virðum við sjálfsákvörðunarrétt fólksins og sýnum því virðingu. Iðjuþjálfun á Hrafnistu fer eftir því hvað einstaklingarnir sem eru



„Á Hrafnistu reynum við að skapa umhverfi sem ýtir undir þátttöku íbúanna í iðju,“ segir Sara Pálmadóttir, deildarstjóri iðjuþjálfunar á Hrafnistu í Garðabæ. MYND/EYÞÓR

í þjálfun vilja gera og hafa áhuga á.“ Sara segir sjálfstæði íbúa mikilvægt og tengsl þeirra við samfélagið. „Við notum daglega iðju í þjálfun til að þjálfa bæði vitræna og líkamlega þætti því allt sem við gerum dagsdaglega er færni sem mikilvægt er að viðhalda eins lengi og mögulegt er. Það getur skipt miklu máli fyrir fólk að halda sjálfstæði sínu og geta til dæmis klætt sig sjálf. Ef færni við klæðnað hefur minnkað af einhverjum orsökum getum

við ráðlagt með hjálpartæki sem minnka þá áhrif skerðingarinnar og gera einstaklingnum kleift að klæða sig sjálfur. Til að viðhalda tengslum við samfélagið erum við meðal annars með verkefni í gangi sem tengja börn í skólum og leikskólum úr nærumhverfinu við heimilin og tengjum þannig kynslóðirnar saman. Það er gert með því að fá börnin inn á heimiliseiningar þar sem þau geta unnið saman verkefni og spjallað eða sem lestrarvinnur.“

Aldeilis frábært að búa á Hrafnistu

Hinn landskunnli leikari, söngvari og hestamaður, Jón Sigurbjörnsson, verður 95 ára þann 1. nóvember. Hann hefur búið á Hrafnistu í Reykjavík fjögur ár. Þrátt fyrir háan aldur er hann fjarri því að vera lagstur fyrir. „Nei, ég víðra mig vel og vil helst fara út um leið og sést til sólar. Enda er ég kaffibrúnn,“ segir Jón og hlær. „Hér er aldeilis frábært að vera, allt til alls, flott starfsfólk og góður matur. Ég er mjög sáttur við búsetuna. Þetta er góður staður. Áður en ég flutti hafði ég af og til verið hér í hvíldarinnlögnum og ég vildi komast hingað þegar ég fékk



Jón er ánægður með aðbúnaðinn, starfsfólkið og matinn.

tækifæri til því ég gat ekki búið lengur einn. Var orðinn of valtur á fótunum,“ segir Jón og brosir.

Engin vinna gefið jafn mikið

Sara Lind Guðmundsdóttir starfar við aðhlyningu hjá Hrafnistu á Nesvöllum í Reykjanesbæ. Hún hóf störf fyrir þremur árum og er gríðarlega ánægð. „Ég er snryttiræðingur að mennt en starfaði í fluggeiranum í þrettán ár. Mig langaði að söðla um og vinna meira með fólki. Það varð til þess að ég sótti um hjá Hrafnistu. Ég sé ekki eftir því enda hefur enginn vinna gefið mér jafn mikið.“

Sara Lind lítur á vinnustaðinn sem sitt annað heimili. Aðspurð segir hún starfið vissulega geta verið krefjandi. „Mér finnst það aðallega reyna á tilfinningahlíðina og þykir erfiðast þegar fólk verður mjög veikt, enda lít ég á íbúana sem vini mína og fólkið mitt.“ Sara Lind segir vinnuástöðuna til fyrirmyndar. Við notum meðal annars svokallaðar seglalyftur sem létta verulega undir og draga úr líkamlegu vinnuálagi.“

Söru Lind líkar það vel í vinnunni



Sara lítur á vinnustaðinn sem sitt annað heimili.

að hún ákvað að bæta við sig félagslíðanami. „Það hefur styrkt mig í starfi og ég á auðveldara með að takast á við hinar ýmsu uppákomur.“ Hún segir starfsandann góðan og hefur eignast marga nýja vini í vinnunni. „Þetta er starf fyrir fólk sem hefur ánægju af mannlegum samspiltum. Ég vildi bara óska að fleiri gengju til liðs við stéttina.“

Bæta lífsgæði með dagþjálfun

Dagþjálfun er endurhæfingardeild fyrir eldri borgara þar sem áhersla er lögð á líkamlega þjálfun og félagslega virkni. Dagþjálfun er tímabundið úrræði, oftast 8-10 vikur.

Markmið iðju- og sjúkraþjálfunar er að efla sjálfsbjargargetu eldri borgara í sínu daglega lífi. Þjálfunin er ávallt einstaklingsmiðuð og byggð á samvinnu iðju- og sjúkraþjálfara og annarra fagaðila. „Segir Finnbjörg Skaftadóttir deildarstjóri. Þrjátíu manns sækja þjálfun á hverjum degi á Hrafnistu í Laugarási. Þjónustan er fyrir alla sem eru 67 ára og eldri og búa á höfuðborgarsvæðinu.

„Þetta er eingöngu dagendurhæfing. Hingað kemur fólk eftir að hafa sótt um úrræðið en læknar hafa milligöngu með það. Áhersla er lögð á líkamlega og félagslega virkni. Deildin hefur starfað á Hrafnistu í Reykjavík frá árinu 2009,“ segir Finnbjörg. „Markmiðið með þessari þjálfun er að fólk geti búið sem lengst heima hjá sér. Að það öðlist öryggisfinningu,“ útskýrir Finnbjörg og bendir á að þetta sé tímabundið úrræði. „Við sækjum fólkið á morgnana og keyrum það heim síðdegis. Hér er margvísleg þjálfun í boði, sjúkraþjálfun, iðjuþjálfun, stólaeikfimi, boccia, dans, söngur og margt fleira. Eingöngu fagfólk sér um þjálfunina sem er einstaklingsmiðuð og sérhönnuð fyrir hvern og einn. Við



Finnbjörg Skaftadóttir, deildarstjóri dagþjálfunar hjá Hrafnistu, segir þrjátíu manns á dag vera í endurhæfingu. MYND/ANTON BRINK

höfum verið með fólk frá 67 ára og upp í 99 ára.“

Finnbjörg segir að stöðupróf sé tekið hjá hverjum og einum við fyrstu komu og þjálfunin byggð út

frá því. „Stöðupróf er aftur gert í lokin og það er gaman að sjá hversu vel fólkið hefur styrkst á tímabilinu. Þjálfunin gerir öllum gott,“ segir hún.

Góður undirbúningur fyrir læknanám

Victor Guðmundsson er þekktur sem tónlistarmaðurinn og plötusnúðurinn Doctor Victor. Færri vita að hann er á fjórða ári í læknisfræði og vann á Hrafnistu í sumar.

Ég hafði aldrei áður unnið á hjúkrunarheimili og það kom mér á óvart hvað það var fjölbreytt, lærdómsríkt og ekki síst gefandi. Mér fannst þetta góð upplifun sem mun án efa koma mér vel í læknanáminu,“ segir Victor og bætir við að öll aðstaða fyrir íbúa og starfsmenn hafi verið til mikillar fyrirmyndar.

Victor gekk í sömu störf og hjúkrunarfræðingar og sá m.a. um að hlúa að íbúum Hrafnistu, mæla blóðþrýsting, gefa lyf, skipta um sáraumbúðir og fleira slíkt.

Nauðsynleg reynsla

En mælir Victor með því fyrir aðra læknanema að vinna á hjúkrunarheimili? „Já, alveg hundrað prósent. Ég myndi segja að það væri nauðsynlegt fyrir læknanema og aðra sem ætla að vinna innan heilbrigðisgeirans að prófa að vinna á hjúkrunarheimili eins og Hrafnistu. Það er virkilega góður undirbúningur fyrir áframhaldandi nám. Nám í læknisfræði er mikill bóklestur og því er gott að fá að kynnast hvernig starfið er í raun og veru utan bókanna.“

Íbúar Hrafnistu voru ánægðir með að njóta starfskrafta Victors og voru margir þeirra mjög áhugasamir



Victor spilaði á píanó fyrir íbúa Hrafnistu þegar tími gafst til og vildu sumir þeirra meina að tónlistin væri á við tíu parkódin forte.

„Það kom mér á óvart hvað starfið var fjölbreytt, lærdómsríkt og ekki síst gefandi.“

um læknanámið. „Fólk vildi líka vita hvernig það er að búa í Slóvakíu,“ segir Victor, sem kann vel við sig þar í landi en reiknar þó með að flytja aftur heim einn góðan veðurdag.

Spilaði fyrir íbúa

Þegar tími gafst til settist Victor við píanó og spilaði fyrir íbúa Hrafnistu og er óhætt að segja að það hafi vakið mikla lukku. „Ég lauk burtfararprófi í píanóleik fyrir nokkrum árum og hef verið að semja mína eigin tónlist undir listamannsnafninu Doctor Victor. Ég er líka plötusnúður og hef spilað víðsvegar um Evrópu, en í sumar spilaði ég í fyrsta sinn á Þjóðhátíð, sem var mjög gaman. Þegar ég var á vakt á Hrafnistu settist ég oft við píanó og þegar minna var að gera og spilaði nokkur lög. Íbúar höfðu mjög gaman af tónlistinni og sumir þeirra vildu meina að píanóleikurinn væri á við tíu parkódin forte,“ segir Victor, reynslunni ríkari eftir sumarið.



Matreiðslumeistarar Hrafnistu. F.v. eru Anton Lyngdal, Kristján Björn Haraldsson, Jóhan Anderson, Ólafur Haukur Magnússon og Heimir Einarsson. Á myndina vantar Magnús Margeirsson, yfirmann eldhúsa Hrafnistu.

4.000 máltíðir á dag

Eldhús Hrafnistuheimilanna eru tvö, eitt í Reykjavík fyrir höfuðborgarsvæðið og annað í Reykjanesbæ fyrir Reykjanes-svæðið. Daglega eru eldaðar um það bil fjögur þúsund máltíðir í þessum eldhúsum, það er morgunmat, hádegismatur, síðdegiskaffi og kvöldmat.

Slíkur fjöldi skammta kallar á marga og góða starfsmenn. Starfsmenn í Reykjavík eru nítján, þar af eru fjórtán almennir starfsmenn, einn matráður og fjórir matreiðslumenn. Í Reykjanesbæ starfa sjö manns.

Þjóðlegir réttir á borð við íslenska kjötsúpu, saltkjöt og baunir og fiskrétti allskonar eru vinsælastir á matseðlinum.

Mikil áhersla er lögð á hollan, næringarríkan og fjölbreyttan mat í eldhúsum Hrafnistu. Þjóðlegir réttir á borð við íslenska kjötsúpu, saltkjöt og baunir og fiskrétti allskonar eru vinsælastir á matseðlinum. Þó fylgja vinsældir rétta oft árstíðum hverju sinni.



Anna Ruth Antonsdóttir hefur starfað á Hrafnistu í Hafnarfirði í rúm tuttugu ár. MYND/EYFÓR

Krefjandi en gefandi starf

Anna Ruth Antonsdóttir hefur starfað á Hrafnistu í Hafnarfirði í rúm tuttugu ár eða frá árinu 1995. „Ég var orðin 34 ára þegar ég byrjaði en áður hafði ég alltaf unnið á skrifstofu. Áhuginn fyrir starfinu vaknaði þegar móðir mín var veik af krabbameini og dvaldi löngum á krabbameinsdeild,“ segir Anna sem dáðist að starfi þeirra sem sinntu aðhlyningu sjúklinganna og ákvað í kjölfarið að prófa að starfa við aðhlyningu á Hrafnistu.

„Fyrstu fjögur árin vann ég þar meðfram sjúkraliðanáminu,“ segir Anna, sem einnig hefur tekið öldrunarnám.

Hún segir starf sitt að miklu leyti felast í hefðbundinni umönnun en auk þess skrár hún niður upplýsingar, gefur lyf og á í samtölum við aðstandendur.

Starfið segir hún afar þakklátt en einnig mjög krefjandi. „Við finnum fyrir miklu þakklæti frá heimilisfólki og maður sér að starf manns skiptir máli. Maður er að létta

Við finnum fyrir miklu þakklæti frá heimilisfólki og maður sér að starf manns skiptir máli.“

undir með fólki og því liður betur. En umönnunarstörf eru einnig afar þung, bæði líkamlega og andlega. Erfiðast er líklega að geta ekki alltaf uppfyllt allar óskir sem koma upp því auðvitað vill maður gera sem mest fyrir alla.“

En er skemmtilegt að vinna á Hrafnistu? „Já, sem sést kannski best á því að hér hef ég verið í 22 ár,“ segir Anna glaðlega. „Ég hef verið heppin því á minni deild er minni starfsmannavelta en víða annars staðar og við erum þó nokkrar sem höfum unnið hér í fjölda ára. Þá er vinnutíminn einnig góður og maður hefur getað fengið að semja um vinnutíma sem er stór kostur.“

Þjónusta við aldraða einstaklega heillandi

Þuríður Elísdóttir, hjúkrunarfræðingur og forstöðumaður Hrafnistu Reykjanesbæ, kolféll fyrir öldrunarhjúkrun. Hún segir kærleik, samhug og samkennd ríkja meðal íbúanna.

Það eru forréttindi að vinna með öldruðum og nándin við þá gefur manni gott í hjartað," segir Þuríður og brosir. Henni þykir einkar vænt um starfið sitt. „Mér líður svo vel í vinnunni að ég lít á hjúkrunarheimilin sem mitt annað heimili.“

Þuríður tók við starfi forstöðumanns Hrafnistu á Reykjanesi um áramótin 2016. Hrafnista rekur tvö hjúkrunarheimili í Reykjanesbæ og hefur Þuríður í mörg horn að líta.

„Fólk er orðið mjög lasburða þegar það flytur til okkar og býið að nýta öll úrræði heima fyrir. Að meðaltali býr fólk í 1,8 til tvö ár á hjúkrunarheimilum en þegar heilsunni hrakar enn meir reynum við að bæta lífsgæðum við lífið sem eftir er og gera lífslokin eins falleg og hægt er," segir Þuríður.

Það er létt yfir íbúum Hrafnistu. „Aðstandendur sinna hlutverki sínu afskaplega vel og eru duglegir að koma í heimsókn. Íbúarnir taka virkan þátt í lífinu og njóta þess að taka þátt í félagsstarfi, iðju- og sjúkraþjálfun. Þá er yndislegt að sjá gamla vinnufélaga, sveitunga og vini hittast að nýju, og á milli fólks myndast vináttu og kærleikur, samkennd og samhugur sem skín í gegn," segir Þuríður.

Heimilislegur blær ríkir á Hrafnistu þar sem íbúar og starfsfólk lifir og hrærist saman í lífinu.

„Á Nesvöllum erum við með tíu manna einingar þar sem er sér þvottahús og eldhús. Það ljær heimilinu notalegt andrúmsloft þegar matarilmur fyllir vitin og ljúf angan berst úr þvottahúsinu, og allir sitja saman til borðs, íbúar og starfsfólk, eins og góðir vinir og fjölskylda," útskýrir Þuríður.

Að flytjast búferlum á Hrafnistu má líkja við það að minnka við sig og flytja í litla, sæta stúdíóíbú.

„Við sköfum rúm, náttborð og fataskáp en svo koma íbúarnir með sína eigin muni sem gefa heimilinu persónulegan blæ. Stofnanabragur heyrir sögunni til og allir sofa með eigin rúmföt á Nesvöllum, sem er dásamlegt," segir Þuríður.

Hún leggur fast að íbúunum að



Þuríður Elísdóttir er forstöðumaður tveggja hjúkrunarheimila Hrafnistu í Reykjanesbæ. Hún segir það gefa sér gott í hjartað að starfa með öldruðum.

halda lífinu áfram eins og það var í nýjum heimkynnum.

„Ef vaninn var að panta pítsu á föstudagskvöldum er um að gera að halda því áfram og hægt er að hafa litla mannfagnaði í rýmnum þar sem fjölskyldan getur notið samvasta. Við leggjum kapp á að öllum líði vel því þetta getur verið erfitt fyrir fjölskyldur og maka, sem þarf að hlúa vel að.“

Þuríður er ekki sist heilluð af svokallaðri fjölskylduhjúkrun.

„Hver íbúi á sína aðstandendur og starfsfólkið er hluti af fjölskylduheimilinu. Gerðar eru miklar kröfur um að sinna því hlutverki vel. Mér finnst yndislegt hvað fjölskyldan fylgist vel með og tekur virkan þátt í lífi ástvína sinna. Fjölskyldan er hinn nýi gæðastjóri og sameiginlegt verkefni að íbúunum líði sem best.“

Á Hrafnistu býr yndislegur hópur sem Þuríður segir forréttindi að fá að umgangast.

„Gamalt fólk er yndislegt og dásamlegt að mega upplifa þekkingu þess og visku. Við leggjum okkur fram um að draga fram gleði og kærleika hjá íbúunum sem ég vil meina að séu hamingjusamir.“

Skemmtilegast við starfið sé fjölbreytileikinn.

„Starfið er krefjandi en gefur mikið. Engir tveir dagar eru eins og áskoranir margar. Vinnustaðurinn er stór og kúnst að virkja styrkleika hvers og eins. Mestu skiptir heiðarleiki, traust og virðing fyrir öllum, og að virkja gleði, bros, jákvæðni og hlýju starfsfólksins. Það kostar enga fjármuni en skilar sterkari líðsheit, betri þjónustu og auknum lífsgæðum hjá íbúunum, fjölskyldum þeirra og starfsfólki," segir Þuríður.

Sjúkraþjálfun viðheldur færni

Hjá Hrafnistu í Kópavogi og Garðabæ bjóðum við upp á margskonar hópatíma, stólaleikfimi, boccia og pílukast. Við erum með einstaklingsþjálfun í tækjasal, sem er stór og rúmgóður og mjög vel útbúinn tækjum. Sjúkraþjálfari býr þá til æfingaáætlun fyrir hvern og einn þar sem lögd er áhersla á þol-, styrktar- og jafnvægisþjálfun," segir Erla Ólafsdóttir, deildarstjóri sjúkraþjálfunar Hrafnistu Kópavogi. Stór hluti íbúa Hrafnistu nýtir sér sjúkraþjálfunina, eða um 60-70 prósent þeirra.

Sjúkraþjálfarar Hrafnistu koma reglulega inn á hverja deild og gera æfingar með íbúum. Erla segir þá tíma ávallt mjög vel sóttu. „Sjúkraþjálfun er líka félagslegur viðburður. Flestir hafa gaman af því að koma í annað umhverfi og hitta annað fólk. Sjúkraþjálfunin brýtur þannig upp hversdaginn hjá fólki.“

Markmið sjúkraþjálfunarinnar er að auka lífsgæði íbúa með því t.d. að minnka verki, auka hreyfanleika og viðhalda færni. „Sjúkraþjálfari, ásamt íþróttfræðingi, sér um hóptíma fyrir dagdvölinu og íbúa í þjónustuíbúðunum. Íbúum stendur til boða æfingameðferð eða önnur sérhæfðari meðferð, allt eftir þörfum hvers og eins. Yfir sumarið



Markmið sjúkraþjálfunarinnar er að auka lífsgæði fólks.

stendur deildin fyrir ýmsum viðburðum, svo sem gönguferðum, púttkennslu og kvennahlaupi. Sjúkraþjálfarar sjá um að panta hjólastóla, gönguhjálpartæki og spelkur fyrir íbúa, ef þörf er á. Einnig sjá þeir um fræðslu fyrir starfsfólk og íbúa," segir Erla.



Magnús Gunnarsson, framkvæmdastjóri Hauka. MYND/ARNÞÓR

Krefst mikils viðhalds

Hrafnista rekur starfsemi sína í húsnæði sem er tugir þúsunda fermetra og þarfnast góðs viðhalds og umsjónar.

Húsnæðið er í notkun allan sólarhringinn alla daga ársins og krefst því mikils viðhalds og eftirlits," segir Björgvin Jónsson, deildarstjóri fasteigna Hrafnistu.

Hrafnista rekur starfsemi sína í um 48 þúsund fermetrum af húsnæði. Þar af eru um 30 þúsund fermetrar í eigu Sjómannaáráðs, móðurfélags Hrafnistu, en um átján þúsund fermetrar eru í eigu ríkisins og sveitarfélaga.

Fjölmörg verkefni séu fram undan. Halda þurfi vel utan um húsnæðið, tryggja öryggi íbúa og starfsfólks og sjá til þess að starfsumhverfið sé viðunandi. Tíu fastir starfsmenn sinna viðhaldi húsnæðisins og þjónustu við íbúa allan sólarhringinn



Endurbætur standa nú yfir á húsnæði Hrafnistu í Hafnarfirði. MYND/EYÞÓR

„Framkvæmdir eru meðal annars endurnýjun á múrklæðningu og málun utanhúss, Endurnýjun á þakklæðningum, endurnýjun á lyftum, endurbætur á hjúkrunarrymum og endurbætur á baðaðstöðu," segir Björgvin.



Björgvin Jónsson, deildarstjóri fasteigna Hrafnistu.

Hlýlegt og þægilegt andrúmsloft

Magnús Gunnarsson, framkvæmdastjóri íþróttafélagsins Hauka í Hafnarfirði og fyrrverandi bæjarstjóri Hafnarfjarðar, er aðstandandi tveggja íbúa á Hrafnistu. Móðir hans, Ásthildur Magnúsdóttir, býr á Hrafnistu í Hafnarfirði en hún er 93 ára. Auk hennar dvelur fatlaður bróðir Magnúsar, Sigurður Gunnarsson, einnig á Hrafnistu en hann er 64 ára gamall. Bæði fluttu þau inn snemma árs. „Ég hef lengi fylgst með starfsemi á Hrafnistu og upplifun mín af þeirri starfsemi sem þar fer fram er góð. Starfsfólki og stjórnendum Hrafnistu hefur tekist að skapa hlýlegt, glaðlegt og þægilegt andrúmsloft á stórum og fjölmönnum vinnustað.“

Fyrir flesta eru mikil viðbrögð að flytja frá heimili sínu en Magnús segir að þeim hafi verið tekið vel frá fyrsta degi. „Breytingin hefur gengið ótrúlega vel. Þau una hag sínum vel, samskipti við starfsfólkið eru góð og þau eru þakklát fyrir þá þjónustu sem þeim er veitt.“

Hann segir góðan heimilisbrag og glaðværdi helst standa upp úr á Hrafnistu. „Oft og íðulega berst ómur af söng þegar mig ber að garði. Það er einnig ánægjulegt að fylgjast með öllu því heimilisfólki sem maður hefur kynnst í gegnum tíðina, en er skrefinu á undan með að fá góða þjónustu á hlýlegu og notalegu dvalarheimili.“