



# ÖLDRUNARTEYMI

## **Fyrir hverja er öldrunarendurhæfing?**

Öldrunarendurhæfing er fyrir eldri einstaklinga sem hafa andlegt og líkamlegt þrek til að taka þátt í virkri meðferð í hóp.

## **Í hverju felst meðferðin?**

Í upphafi dvalar eru framkvæmd líkamsfærniþróf, gert mat á byltuhættu og metin þörf fyrir sértæka meðferð. Meðferðarskrá er sett upp í samráði við dvalargest og miðuð við getu hvers og eins. Líkamspjálfun getur falist í jafnvægisleikfimi, vatnsleikfimi, göngu og styrktarþjálfun. Teymið metur þörf á sértækri meðferð sem getur t.d. verið viðtalsmeðferð, næringarráðgjöf, sjúkranudd, sjúkrþjálfun, nálastungur, vaxmeðferð, vatnsmeðferð og hitameðferð. Öll meðferð er ætíð undir eftirliti fagfólks.

## **Hversu löng er meðferðin?**

Meðaldvalartími er 4 vikur.

## **Markmið meðferðar?**

Markmið meðferðarinnar er að auka líkamlega, andlega og félagslega færni fólks. Með því aukast sjálfsbjargargeta og lífsgæði.

## **Hvernig er fræðslu háttað?**

Fjölbreytt fræðsla er í boði á Heilsustofnun, m.a. um: mikilvægi þjálfunar, varnir gegn byltum, minnisþjálfun, beinþynningu, svefn, kvíða, þunglyndi og mataræði.

Umræðufundir og einstaklingsviðtöl eru hluti af þjónustu öldrunarendurhæfingar.

## **Hverjir eru í teyminu?**

Haldið er utan um meðferðina af teymi fagfólks sem samanstendur af lækni, hjúkrunarfræðingi, sjúkraliða, sjúkrþjálfara, íþróttifræðingi og sjúkranuddara.

**Í lok dvalar** reynum við að finna leiðir fyrir dvalargesti til að viðhalda árangri eftir útskrift.