



Berum ábyrgð á eigin heilsu

Komutími á Heilsustofnun NLFÍ er milli kl. 13:00 – 14:00 innlagnardag.

Dvalargestur þarf að hafa með sér eftirfarandi, auk venjulegs fatnaðar:

- Sundföt, baðhandklæði, inniskó, vekjaraklukku, föt til æfinga (þægileg íþróttaföt), föt fyrir gönguferðir, þægilega gönguskó.
- Öll lyf sem þú ert að taka.
- Hjálpartæki svo sem göngugrind, hækjur eða staf.

Gjaldkeri er staðsettur í móttöku og er við kl. 10:00 – 17:00 alla virka daga og sunnudaga frá 12:300 – 17:00.

- Æskilegt er að ganga frá greiðslu strax við komu.
- Greiða þarf fyrir heilar vikur, t.d. sá sem innritaður er til sunnudags en ákveður að fara heim á föstudegi verður að greiða til sunnudags þar sem herbergið nýtist ekki öðrum þessa daga.
- Fyrsti og síðasti dagur reiknast sem heill dagur.

Dvalargestir eru vinsamlegast beðnir að rýma herbergi fyrir kl. 10 á brottfarardegi

Heilsustofnun NLFÍ er reyklus stofnun. Reykingar eru hvorki leyfðar inni á stofnuninni eða á lóð hennar. Dvalargestum skal sérstaklega bent á að aðstaða sem reykingarmenn hafa haft á lóð Heilsustofnunarinnar verður ekki til staðar frá og með áramótum 2006-2007.

- Nánari upplýsingar veita innlagnaritarar í síma 483 0300 (skiptiborð) frá kl. 09:00 - 12:00 virka daga.
- Einnig er tekið við skilaboðum á skiptiborði.
- Fyrirspurnir má einnig senda í netpósti beidni@hnlfi.is.
- Upplýsingar eru einnig á heimasíðunni www.hnlfi.is.

Eftirfarandi þjónusta er í boði á Heilsustofnun: Þvottavél og þurrkari gegn vægu gjaldi, bókasafn, hárgreiðslustofa, snyrtistofa og verslun, en þar eru lyf afgreidd og seldar heilsuvörur o. fl.

Upplýsingar um starfsemi Heilsustofnunar NLFÍ

Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði er kjörinn vettvangur fyrir alla sem þurfa á endurhæfingu, styrkingu og hvíld að halda.

Kjarninn í hugmyndafræði stofnunarinnar er að efla heilbrigði, auka vellíðan og styrkja einstaklinginn til að bera ábyrgð á eigin heilsu. Þessi hugmyndafræði hefur verið kjarninn í þjónustu og rekstri stofnunarinnar frá opnun árið 1955.

Margir þeirra sem koma til dvalar í Heilsustofnun NLFÍ þjást af bakverkjum og gigt sjúkdómum, ofþyngd, streitu eða síþreytu. Endurhæfing eftir



Berum ábyrgð á eigin heilsu

liðskiptaaðgerðir og krabbameinsmeðferð er einnig stór þáttur í starfseminni. Meðaldvalartími er yfirleitt fjórar vikur.

Ath. Heilsustofnun er reyklus stofnun. Reykingar eru hvorki leyfðar inni á stofnuninni eða á lóð hennar.

Allir fara í viðtal hjá hjúkrunarfræðingi og lækni. Læknir ákveður þær meðferðir sem viðkomandi þarf á að halda á meðan á dvöl stendur, bæði hvað varðar andlega og líkamlega heilsu. Sjúkranudd, leir- og heilsuböð eru hornsteinar í meðferðarúrræðum. Auk þeirra hafa bæst við víxlböð, nálastungur og sjúkrþjálfun sem er orðin mikilvægur þáttur í endurhæfingu, ásamt vatnsleikfimi, þjálfun í tækjasal, gönguferðum og mörgu fleira.

Læknar, hjúkrunarfræðingar, sjúkrþjálfarar, næringarráðgjafi og sálfræðingur halda reglulega almenna fyrirlestra. Fræðslu- og umræðufundir eru haldnir nánast daglega. Einkameðferð og einkaviðtöl eru veitt eftir því sem við á.

Dagskrá dvalargesta er að mestu tæmd kl. 16 alla virka daga, en þar fyrir utan geta dvalargestir sótt tíma í slökun daglega.

Alla daga vikunnar er boðið upp á fjölbreytt grænmetisfæði auk fisks tvisvar í viku. Heilsustofnun starfar eftir næringarstefnu NLFÍ. Grænmetið sem boðið er upp á er lífrænt ræktað í eigin gróðurhúsum á svæði sem hefur verið yfirlýst svæði án erfðabreyttra lífvera. Matreiðslunámskeið eru í boði reglulega.

Eins og tveggja manna herbergi eru í Heilsustofnun, ýmist með eða án salernis og sturtu. Verðmunur felst í mismun á herbergjum, nákvæm lýsing á þeim er að finna á heimasíðunni www.hnlfi.is.

Í Heilsustofnun er gott bókasafn, snyrtistofa, hárgreiðslustofa og Heilsuhúsið. Þvottavél og þurrkari eru til afnota fyrir dvalargesti gegn vægu gjaldi.

Ríkissjóður greiðir hluta af meðferðum fyrir þá sem koma samkvæmt beiðni læknis. Dvalargestur greiðir sjálfir svokallað daggjald sem er u.þ.b. einn fjórði af kostnaði dvalar. Sjúkrasjóðir stéttarféлага veita oft styrki til greiðslu daggjaldanna.

Takið eftir!

Athugið að dvöl er bundin við heilar vikur. Lágmarksdvöl er þrjár vikur.