

GÖNGUSKRÁ



1. VÍKA – MERKTU VIÐ HVERSU OFT ÞÚ FERÐ Á GÖNGU

	Mánud.	Þriðjud.	Miðvikud.	Fimmtud.	Föstud.	Laugard.	Sunnud.
Fyrir hádegi	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Eftir hádegi	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Eftir kvöldmat	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

2. VÍKA – MERKTU VIÐ HVERSU OFT ÞÚ FERÐ Á GÖNGU

	Mánud.	Þriðjud.	Miðvikud.	Fimmtud.	Föstud.	Laugard.	Sunnud.
Fyrir hádegi	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Eftir hádegi	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Eftir kvöldmat	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

3. VÍKA – MERKTU VIÐ HVERSU OFT ÞÚ FERÐ Á GÖNGU

	Mánud.	Þriðjud.	Miðvikud.	Fimmtud.	Föstud.	Laugard.	Sunnud.
Fyrir hádegi	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Eftir hádegi	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Eftir kvöldmat	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

4. VÍKA – MERKTU VIÐ HVERSU OFT ÞÚ FERÐ Á GÖNGU

	Mánud.	Þriðjud.	Miðvikud.	Fimmtud.	Föstud.	Laugard.	Sunnud.
Fyrir hádegi	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Eftir hádegi	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Eftir kvöldmat	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

DAGBÓK SJÚKLINGS

LANDAKOT



Markmið endurhæfingar er að auka færni, virkni og bæta lífsgæði



NAFN _____ ÁÆTLAÐUR ÚTSKRIFTARDAGUR _____ KL. _____

Komudagur á Landakot




Dags. _____ Deild _____

- Deildin er endurhæfingardeild þar sem markmiðið er að bæta líðan og færni fyrir útskrift heim.
- Starfsfólk deildarinnar tekur á mótí þér og sýnir þér deildina og þú færð upplýsingabækling afhentan.


Hafðu meðferðis:

- Góða og stöðuga skó.
- Föt til skiptanna, náttföt eru á staðnum.
- Hjálpartæki sem notuð eru daglega s.s. sessu, sokkaífaru, göngugrind og hjólastól og hafa þau merkt. 
- Muna eftir gleraugum og heyrnartækjum. 


Fyrstu dagarnir

- Þú klæðist eigin fötum. Lögð er áhersla á að klæðast á hverjum morgni og snyrta sig eftir getu. 
- Til að viðhalda og efla færni er mikilvægt að þú gerir sem mest sjálfur/sjálfr en færð hjálp við það sem þú ert ekki fær um.
- Allar máltíðir eru bornar fram í borðstofu. 
- Virk þjálfun hefst strax hjá þjálfurum og í daglegum athöfnum á deildinni.
- Mundu að drekka vel. Gott er að drekka nokkur vatnsglós á dag. 
- Fljótlega er tekin ákvörðun um áætlaðan útskriftardag.





Næstu dagar

- Lögð er áhersla á að meta líkamlega og andlega færni.
- Virk endurhæfing er daglega.
- Láttu vita af heilsufarsvandamálum s.s. verkjum, hægða- og þvagvanda, andlegri vanlíðan eða öðrum einkennum sem við getum aðstoðað við.
- Boðið er upp á fjölskyldufund og þegar við á er farið í heimilisathugun og hjálpartæki pöntuð. 

Daginn fyrir útskrift

- Gerðu ráðstafanir um hver sækir þig. 
- Ef þú þarft aðstoð eftir að heim er komið mun starfsfólk í samráði við þig meta hvaða úrræði og þjónusta er þörf fyrir.
- Þú færð skriflegar upplýsingar til að taka með heim um væntanlega þjónustu og eftirfylgd.

Útskriftardagur

- Þú útskrifast fljótlega eftir hádegi. 
- Áður en þú ferð eru lyfseðlar sendir rafrænt í apótek og lyfjabreytingar sendar til lyfjaskömmunnar. 
- Margir fara í áframhaldandi þjálfun eftir útskrift. 
- Mundu að hreyfa þig og drekka vel þegar heim er komið. 

Gangi þér vel

Ef eitthvað kemur upp á eftir að heim er komið og tengist dvöl þinni á deildinni getur þú haft samband á dagvinnutíma (virka daga 8-16) í síma:

Deild K-1 543 9915
Deild K-2 543 9815

Farðu í göngu um deildina eins oft og þú treystir þér til.
Merktu við í hvert skipti sem þú ferð á göngu í gönguskrána.

Markmið endurhæfingarinnar er að auka færni, virkni og bæta lífsgæði.