

ÖLDUNGUR HF.

Sóltún 2
105 Reykjavík
Ísland
Sími: 590 6000
Bréfsími: 590 6001
Tölvupóstfangi: soltun@soltun.is

Öldungur hf. opnaði hjúkrunarheimilið Sóltún 7. janúar 2002. Heimilið hefur þjónustusamning við ríkið um rekstur til næstu 25 ára. Íbúar heimilisins eru 92. Markmið Sóltúns er að veita íbúum sínum bestu hjúkrun og aðra þjónustu sem völ er á, á hverjum tíma og vera aðlaðandi starfsvettvangur. Allir þættir varðandi hönnun húsnæðis og val á hús- og tækjabúnaði hefur miðast við það. Sóltún tekur þátt í að mennta fagfólk innan heilbrigðisþjónustu í samvinnu við menntastofnanir.

HEILSUEFLING—PISTILL EFTIR GUÐNÝJU JÓNSDÓTTUR

Í maí mánuði var heilsueflingarmánuður starfsmanna hér í Sóltúni. Ýmislegt var gert til að efla heilsu starfsfólksins eftir veturinn. Boðið var uppá heilsufarsmælingar hjá hjúkrunarfræðingi og mæltist það vel fyrir.

Í kaffiteríu starfsmanna var boðið upp á fjölbreytt og hollt fæði. Starfsmenn eldhúss spreyttu sig á ýmsum nýjungum í matargerðinni og útkoman var oftast frábær. Kynntar voru ýmsar fæðutegundir og fræðsla um matvæli og vítamín lágu frammi. Ennfremur var kynning á fæðisstefnum s.s. kolvetnasnautt fæði og blóðflokkafeði. Það sköpuðust oft líflegar samræður í kaffiteríunni og sitt sýndist hverjum. “ Orð eru til alls fyrst “ og þá er búið að vekja athygli á fæðinu. Ábendingar um aukna notkun stiga var hengd upp við lyfturnar og vatn var sett á allar stjórnstöðvar og einkunnarorðið - vatn er besti svaladrykkurinn - var á allra vörum.

Boðið var uppá golfkenntu, afrískan dans og leikfimi. Heilsuefling er stórt hugtak og tekur á öllum þáttum heilsunnar, þess vegna gerðum við Geðorðin tíu að okkar og sendum öllum starfsmönnum og hengdum upp. Oftar en ekki sköpuðust umræður um geðorð dagsins. “Settu þér markmið og láttu drauma þína rætast ” er eitt geðorðanna og við vitum að heilsueflingin hefst fyrst og fremst hjá okkur sjálfum. Ef maður byrjar á að setja sér markmið um að bæta heilsuna þá þarf að huga að mataræðinu, hreyfa sig reglulega, sofa vel og ná góðri slökun. Markmiðin verða að vera á langtímaáætlun því góðir hlutir gerast hægt. Maður þarf að taka tíma frá fyrir sjálfan sig og hugsa vel um sjálfan sig með öðrum orðum maður þarf að setja sjálfan sig í fyrsta sæti. Allt okkar líf er val – við veljum sjálf hvað við viljum og gerum. Þegar maður hefur tekið ákvörðun um að velja að bæta heilsuna þá fyrst tökum við á okkar málum. Gangi ykkur vel.

Aðstandendur geta fengið sendar auglýsingar í tölvupósti, um uppákomur í Sóltúni. Vinsamlegast hafið samband við móttökuna. Aðstandendur geta fengið raflykil að útidrym gegn vægu skilagjaldi í móttöku Sóltúns.

FRÉTTIR ÚR SÓLTÚNI

13.07.2005

Í ÞESSU TÖLUBLAÐI

GRILLVEISLA OG STRENGJAKVARTETT 1

GRÓÐUR-FRÉTTIR 2005 1

GRÓÐUR-FRÉTTIR 2

FRAMHALD

GRÓÐUR-FRÉTTIR 3

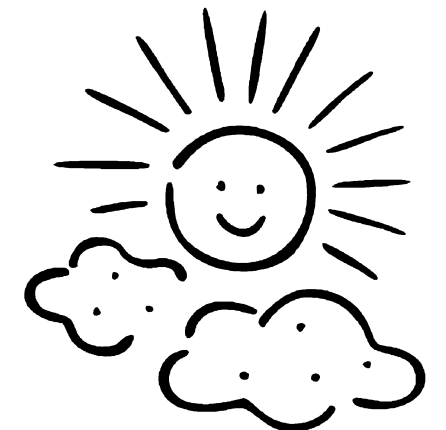
FRAMHALD

TILKYNNING FRÁ ÖRYGGIS-NEFND 3

HEILSUEFLING 4

GRILLVEISLA OG STRENGJAKVARTETT

Fimmtudaginn 14. júlí verður grillveisla í hádeginu. Boðið verður upp á grillaðar pylsur í brauði og kartölfusalat. Íspinnar verða í eftirrétt. Spáð er 16 gráðu hita og hálf sól, og vonandi verður hægt að snæða utandyra í góðu veðri. Strengjakvartettinn Loki flytur klassíska tónlist kl. 14:30. Flytjendur eru nemendur í Listaháskóla Íslands sem starfa í sumar á vegum Hins Hússins, Reykjavíkurborgar og Kópavogsbæjar.



GRÓÐURFRÉTTIR 2005-FRÉTTARITARI SIGURJÓN GUÐNASON

31. mars. Allur gróður kominn vel af stað og víða grænt yfir að líta.

25. apríl. Útsæðiskartöflurnar láttnar í spírun. Þær höfðu verið í góðri geymslu hjá Önnu Birnu um veturinn og litu vel út. Litast var um í garðinum og var allur gróður í miklum blóma. Sólberjaplantan úr Skipasundi orðin laufguð, rabarbarinn orðinn allt að 30 sm. hár.

2. maí. Ákveðið hafði verið að hittast í fræðslusalnum kl. 10.30 og sá rófnafrei í mold í plastbakka. Ekki gátu allir mætt sem boðaðir höfðu verið. Þeir sem mættu auk leiðbeinendanna voru tveir Sigurjónar, en ekki fer sögum um að þeir hafi flýtt fyrir. Að frumkvæði fréttaritarans var þremur dropum af guðaveigum blandað saman við vatnið sem úðað var yfir moldina að sáningu lokinni. Gerði hann sér vonir um að rófurnar yrðu bragðbetri, ef vökvað væri með göfugum vökva. Setið var um stund við moldarbakkana, en ekki voru spírurnar komnar upp úr moldinni. Þegar staðið var upp.....

VIÐ LEGGJUM ÁHERSLU Á:

- Sjálfræði einstaklingsins
- Virðingu fyrir einkalífi
- Athafnaþrá sé mætt
- Öryggi og vellíðan í fyrirrúmi
- Starfsemin í stöðugri endurskoðun
- Virkt gæðaeftirlit með þjónustu

GRÓÐURFRÉTTIR 2005 - FRAMHALD

31. maí. Að lokinni leikfimi var litið út, til þess að fylgjast með vorkomunni. Veður var hið fegursta. Sólskin, sunnangola og hlýtt .

Í matjurtagarðinum sáust tvær konur að störfum, mátti þar kenna starfsfélagana Hildi Þráinsdóttur og Finnbjörgu Skaftadóttur. Þær voru að undirbúa kartöflusáningu, gera holur fyrir útsæðið og hafa allt tilbúið. Áður höfðu þær þælt garðinn og dreift blákorni í moldina. Fljótlega söfnuðust áhorfendur að garðinum, vistfólk úr húsinu og starfsfólk sem hjálpaði hreyfihömluðum. Sumum þótti golan ónotaleg og flutti hópurinn sig því í garðskálann. Á fyrirfram ákveðnum tíma kl. 11.00, kom stór hópur af krökkum úr Laugarnesskóla ásamt kennurum sínum til þess að hjálpa til við kartöflusáninguna. Þarna voru komnir sömu krakkarnir og hjálpuðu til við sáninguna síðast liðið vor og voru nú orðnir sjö ára gamlir. Þeir voru hinir kátustu og var þeim vel fagnað. Eftir að hafa rætt saman um stund, var hafist handa við sáninguna og var henni lokið á 15 eða 20 mínútum. Mikið munaði um hvað allt var vel undirbúið, ekki þurftu krakkarnir annað að gera, en láta útsæðiskartöflurnar í holurnar og róta mold yfir. Að verki loknu var öllum viðstöddum gefnar heitar pylsur, með- öllu, ávaxtasafi að drekka með og íspinni í eftirrétt. Rætt var um að krakkarnir kæmu að uppskerunni í haust. Eftir að hafa þakkað fyrir sig og hvatt, lögðu krakkarnir af stað í skólann sinn, gangandi, eins og þeir höfðu komið.

2. júní. Veðurstofan spáði ágætis veðri. Spáin rættist fullkomlega, mikil veðurbliða hélst allan daginn. Maímánuður var sólríkur, nokkuð þurrkasamur og fremur kaldur. Stjórnendur hússins ákváðu að nota góða veðrið og gera dagamun. Snemma dags hóf fjöldi kvenna úr starfsliðinu störf við að planta skrautblómum í ker víðsvegar um garðinn og á svölum hússins. Ekki leyndi sér vinnugleðin og heyrðust háværar raddir þegar rætt var um hvaða blóm ættu að vera í þessu og þessu kerinu, en svo virtist, sem nokkur togstreita væri um hvaða blóm hver fengi til umráða .

Fyrir hádegisdag var lagt á borð í suðurkróknum við húsið og framreitt meistaralega grillað lambakjöt með sérstaklega matreiddum kartöflum og grænmeti. Í þetta sinn heyrðist enginn finna að matnum, en margir höfðu orð á hve góður hann væri.

10. júní. Sólskin og mjög hlýtt. Undanfarna daga hefur rignt mikið. Nokkur kartöflugrös komin upp úr moldinni

16. júní. Finnbjörgu fannst orðið aðkallandi að koma rófnaplöntunum í garðinn. Snemma dags tók hún til starfa af miklu kappi og byrjaði á að fjarlægja arfa sem kominn var í beðið. Því næst losaði hún plönturnar úr pottunum og kom þeim fyrir í moldinni sem var orðin nokkuð þurr eftir sólríka daga. Eftir hádegisást sást hún bera vatn og vökva garðinn . Hún bað ritarann að vökva um helgina ef þurrkur yrði því að hún bjóst við að fara úr bænum.

17. júní. Ritarinn fékk til liðs við sig unga duglega konu og hugðist taka í notkun vatnsslöngu sem lá hjá vatnskrananum, en þegar til átti að taka, vantaði búnað til að tengja slönguna við kranann og einnig vantaði dreifara svo að hægt væri að úða yfir garðinn . Ekki var um annað að ræða en bera vatn í garðinn, og bauðst konan sem hjálpaði til að gera það. Hún bar síðan vatn í könnu og vökvaði rófnaplönturnar.

GRÓÐURFRÉTTIR—FRAMHALD

20. júní. Garðurinn umhverfis húsið í sumarskrúða. Runnar og tré laufguð og litfögur blóm í kerjum og beðum víðsvegar. Ribsrunnar lofa mikilli berjauppskeru, kartöflugrösin komin vel upp, en mikill arfi er í beðunum. Meira en mál að skera upp rabarbarann.

22. júní. Hildur og Finnbjörg voru ekki sáttar við arfann í matjurtagarðinum. Árla dags réðust þær af miklu kappi til atlögu við arfann og fengust hvorki um þreytu í baki eða eymsli í hnjam, en unnu án afláts til hádegis. Seinna um daginn sást Hildur bogra í garðinum og mun hún hafa verið að leggja síðustu hönd á verkið.

24. júní. Ekki sést nú arfi í garðinum kartöflugrösin í góðum vexti, en aðkallandi er að taka rabbabarann. Eplin á trénu í garðskálanum eru að byrja að roðna.

TILKYNNING FRÁ ÖRYGGISNEFND

Í byrjun júní fór fram hálfárleg kennsla á fyrstu viðbrögðum við eldsvoða meðal starfsfólks Sóltúns og gekk hún mjög vel. Sóltún er beintengt við stjórnstöð neyðarlínunnar og hefur Slökkvilið Reykjavíkur lýst yfir ánægju með hönnun byggingarinnar m.t.t. brunavarnahólfa og fjölda flóttaleiða. Verið er að leggja lokahönd á einkavarnaáætlun Sóltúns sem tryggja á öryggi íbúa og starfsfólks í kjölfar neyðarástands s.s. jarðskálfta eða annarra áfalla (náttúruvá, slyss, mengunar, eldsvoða). Öryggisnefnd Sóltúns vinnur að gerð áætlunarinnar í samræmi við nýlegar leiðbeiningar Almannavarna ríkisins. Miðað við þær forvarnaráætlanir sem stuðst er við eru öryggismál í Sóltúni í mjög góðu lagi.

Fulltrúar í öryggisnefnd hafa lokið árlegri úttekt á fyrirbyggjandi aðgerðum í íbúðum íbúa vegna hættu eða neyðarástands. Í ljós kom að víða voru þungir munir hátt staðsettir í hillum og ofan á skápum sem hætta er á að gætu fallið við t.d. jarðskjálfta.

Er þeim tilmælum vinsamlega beint til íbúa og aðstandenda þeirra að huga að öryggi sínu með því að færa hluti neðar og/eða flytja háa skápa frá rúmum. Almennt er ekki mælt með að háir lausir skápar séu í íbúðum, heldur lágar hillur eða kommóður. Einkamunir íbúa eru tryggðir fyrir vatns- og eldskaða, en ekki vegna skemmda sökum umgengis. Tryggingafélög neita að tryggja slíka smáskaða og eru munir á ábyrgð eigenda. Ef íbúar eru með verðmæta muni í íbúðum sínum s.s. málverk eða dýra skrautmuni er þeim ráðlagt að tryggja þá sérstaklega.