

Heilsustofnun NLFÍ

Kynning á starfsemi



Markmið HNLFI er að verða leiðandi í samþættum meðferðaformum þar sem eitt tekur við af öðru, þ.e. samfelldur ferill meðferða frá sjúkrahúsi í gegnum endurhæfingu að mestu mögulegu færni einstaklingsins. HNLFI stefnir að því að vera leiðandi í blöndu af hefðbundnum og óhefðbundnum meðferðaformum. HNLFI mun beita nútímalegum meðferðaformum og lækningaaðferðum við lausn heilbrigðisvandamála sem nútíma þjóðfélag glímur við en forðast kennisetningar sem ekki standast vísindalega gagnrýni.

HEILSUSVIÐ

HEILSUEFLING

Heilsueflingarteymið:

Hjúkrunarfræðingur, íþróttakennari, læknir, næringaráðgjafi, sálfræðingur, sjúkranuddari, sjúkraliði og sjúkraþjálfari

Meðferðin hentar einstaklingum sem vilja fá aðstoð við að ná tókum á heilbrigðu lífi. Hún hentar þeim sem vilja fá aðstoð við að vinna upp þrek eftir erfið veikindi eða fá aðstoð við ýmis heilsutengd verkefni svo sem offitu, þrekleysi, andlega vanlíðan, streitu, svefntruflanir eða fá aðstoð til reykleysis.

STUÐNINGUR

Stuðningsteymið:

Hjúkrunarfræðingur, íþróttakennari, læknir, sálfræðingur, sjúkranuddari og sjúkraþjálfari

Meðferðin hentar einstaklingum með þunglyndi eða kvíða. Hún hentar einnig þeim sem eru að jafna sig eftir áföll eða missi eða eru undir miklu álagi af einhverjum toga. Meðferðin getur hentað þeim sem þurfa aðstoð sem brú milli spítaladvalar og heimferðar.

HJARTAHEILSA

Hjartateymið:

Hjúkrunarfræðingur, íþróttakennari, læknir, sjúkraliði og sjúkraþjálfari

Meðferðin hentar einstaklingum sem greinst hafa með hjartasjúkdóma og hentar einnig einstaklingum með lungnasjúkdóma. Markmið meðferðar er að auka líkamlegt þrek og færni, bæta svefn og næringarástand. Einnig að hindra framgang sjúkdóms, draga úr háþrýstingi, lækka blóðfitur og hætta reykingum ef við á.



Meðferðin getur meðal annars falist í:

Hollu og reglulegu mataræði. Sjúkraþjálfun, leikfimi, vatnsleikfimi, gönguferðum og þjálfun í tækjasal. Viðtalsmeðferð, hópmeðferð, fræðslu, jóga, dáleiðslu, slökun, nuddi og baðmeðferð.



Meðferðin getur meðal annars falist í:

Viðtalsmeðferð, hópmeðferð, fræðslu, gjörhygli, hugleiðslu, slökun, nuddi og baðmeðferð. Einnig líkamlegri uppbyggingu svo sem sjúkraþjálfun, vatnsleikfimi, leikfimi og gönguferðum.



Meðferðin getur meðal annars falist í:

Sjúkraþjálfun, vatnsleikfimi, gönguferðum og þjálfun í tækjasal. Hollu og reglulegu mataræði. Hópmeðferð, viðtalsmeðferð, hugleiðslu, nuddi, slökun og fræðslu.

ÖLDRUNARSVIÐ

ÖLDRUN

Öldrunarteymið:

Hjúkrunarfræðingar, lækni, sjúkraliðar, sjúkranuddari og sjúkraþjálfari

Markmið endurhæfingar er að auka líkamlega, andlega og félagslega færni. Einnig að viðhalda eða auka sjálfsbjargargetu, læra bjargráð sem nýttast heima fyrir og sinna forvörnum.



Meðferðin getur meðal annars falist í:

Hreyfingu svo sem leikfimi, vatnsleikfimi, gönguferðum og jafnvægisþjálfun. Hollu og reglulegu mataræði. Viðtalsmeðferð, minnisþjálfun, hópmeðferð, fræðslu, nuddi og baðmeðferð.

FÆRNISVIÐ

FÆRNI

Færniteymið:

Hjúkrunarfræðingur, íþróttakennari, lækni, sjúkraliðar, sjúkranuddari og sjúkraþjálfari

Hentar einstaklingum með færniskerðingu í kjölfar aðgerða, sjúkdóma og stoðkerfisvandamála. Markmið meðferðar er að auka líkamlega færni og þrek, draga úr verkjum og bæta andlega líðan. Einnig er markmiðið að auka færni til að lifa sem eðlilegustu lífi og auka lífsgæði.



Meðferðin getur meðal annars falist í:

Sjúkraþjálfun, vatnsleikfimi, jafnvægisþjálfun, gönguferðum og þjálfun í tækjasal. Hópmeðferð, nálastungum, sjúkranuddi, baðmeðferð, slökun og fræðslu.

VERKIR

Verkiateymið:

Hjúkrunarfræðingur, íþróttakennari, lækni, sjúkraliði, sjúkranuddari og sjúkraþjálfari

Hentar einstaklingum á vinnufærum aldri með langvinna verki. Markmið meðferðar er að bæta lífsgæði með því að auka færni, læra bjargráð og horfa til getu og styrkleika í stað skerðingar og veikleika. Leitast er við finna jafnvægi milli hreyfingar og hvíldar, finna sín mörk og virða þau.



Meðferðin getur meðal annars falist í:

Hreyfingu, líkamsvitund, gjörhygli, slökun, sértækri verkjameðferð, fræðslu og ráðgjöf fagfólks.



Um HNLFI í Hveragerði

Heilsustofnun NLFÍ leggur áherslu á meðferðir í rólegu umhverfi og nálægð við náttúruna. HNLFI leggur sig fram við að styðja dvalargesti við að finna jafnvægi milli álags og hvíldar. Einstaklingsmiðuð meðferð, forvarnir og traust fagleg þjónusta stuðlar að árangri við endurhæfingu og aðlögun að daglegu lífi í kjölfar sjúkdóma. Á Heilsustofnun NLFÍ stunda dvalargestir hreyfingu við hæfi, huga að reglulegu og hollu mataræði, góðum svefnvenjum og andlegu jafnvægi.



Heilsustofnun HNLFI
Grænumörk 10 - 810 Hveragerði
Sími 483 0300 - Fax 483 0311
www.hnlfis.is - heilsu@hnlfis.is

Berum ábyrgð á eigin heilsu