Dagþjálfun í Múlabæ

Umsóknir eru sendar af heilbrigðisstarfsfólki til Múlabæjar, t.d með Signet Transfer. Þeir sem geta sent beiðni eru t.d. heimilislæknir, heilsugæsla, heimahjúkrun, endurhæfingarteymið eða sjúkrahús. Hjúkrunarfræðingur boðar í viðtal.

Í boði er:

Almenn dagþjálfun, 2-5 daga í viku.
Endurhæfing í 10-12 vikur, 3-5 daga í viku.

Daggjald árið 2024 er kr. 1.579,-

Akstur

Boðið er upp á akstur til og frá heimili innan ákveðinna marka borgarinnar. Þjónustugjald er kr. 600,- fyrir hvora leið.

Fjarvistir

Tilkynna þarf fjarvistir fyrir kl. 8:00 ef mögulegt er í **síma 568-1330.** Ef skjólstæðingur veikist eða fer á sjúkrahús þarf að láta Múlabæ vita.

Þjónusta

- Boðið er upp á morgunmat, hádegismat og eftirmiðdagskaffi
- Í boði er einstaklingshæfða líkamsþjálfun og hópleikfimi
- Tækjasalur með fjölbreyttum tækjum
- Einstaklingsmiðað prógramm
- Æfingasalur þar sem stólaleikfimi fer fram daglega auk annarrar þjálfunar
- Hjúkrunarstýrð heilsugæsla þar sem veitt er aðstoð og ráðgjöf
- Komumat og reglulegt endurmat hjá hjúkrunarfræðingi
- Vinnustofa
- Listasmiðja
- Heitir bakstrar daglega
- Baðaðstoð er fyrir hendi
- Hársnyrting og fótaaðgerð gegn gjaldi
- Hvíldaraðstaða
- Rútuferðir og skemmtanir eru valfrjálsar, þeim getur fylgt þátttökugjald

Klæðnaður

Þægilegur klæðnaður og góðir skór, inniskór með hælbandi. **Brýnt er að merkja allan utanyfirfatnað, höfuðföt og skótau.**

Dagskrá

(með fyrirvara um breytingar)

8:00 Húsið opnar

8:00-16:00 Hjúkrunarstýrð heilsugæsla

8:00 – 09:45 Morgunverður framreiddur

8:30 – 15:00 Tækjasalur

9:00 – 15:00 Sjúkraþjálfun skv. plani

9:00 – 11:00 Heitir bakstrar

9:00 – 15:00 Vinnustofa og listasmiðja

11:00 – 11:30 Stólaleikfimi – Gulur hópur

11:30 – 12:00 Stólaleikfimi – Rauður hópur

11:30 – 12:30 Hádegismatur

13:00 - 13:30 Lesið úr dagblöðum

13:00 - 13:30 Útiþjálfun, t.d. ganga

13:30 – 14:20 Fjölbreytt félagsstarf

14:30 – 14:45 Eftirmiðdagskaffi

14:45 – 16:00 Samvera og heimkeyrsla

Um Múlabæ

Múlabær er óhagnaðardrifin sjálfeignarstofnun sem veitir heilbrigðisþjónustu fyrir aldraða sem búa í sjálfstæðri búsetu skv. samningi við Sjúkratryggingar Íslands.

Dagþjálfunin hefur það að markmiði að styðja skjólstæðinga til aukinnar virkni og betri færni og stuðla þannig að sem bestum lífsgæðum og sjálfstæði ævina á enda.

Múlabær hefur leyfi fyrir 70 skjólstæðingum dag hvern. Þar af eru 52 almenn rými og 18 endurhæfingarrými.

Múlabær tók til starfa árið 1983 og er fyrsta dagþjálfunin á Íslandi. Stjórn ræður forstöðumann sem er ábyrgur fyrir rekstri.
Í dag skipa SÍBS og ÖBÍ 2 fulltrúa í stjórn, auk þess sem Félag eldri borgara skipar 1 fulltrúa.

Múlabær er á skrá yfir almannaheillafélög.

Mannauður

Hjá Múlabæ starfar hópur fagfólks úr ýmsum fagstéttum, t.d. hjúkrun, sjúkraliða, sjúkraþjálfun, tómstundafræði og listfræði ásamt öðru starfsfólki sem leggur metnað sinn í að mæta þörfum hvers og eins.

Forstöðumaður

Þórunn Bjarney Garðarsdóttir

Netfang: thorunn.mulabaer@internet.is

Hjúkrunarfræðingar

Sigríður Jóhanna Sigurðarsdóttir

Anna Hjartardóttir

A.Elín Bergsdóttir

Netfang: hjukrun.mulabaer@internet.is

Heimasíða: www.mulabaer.is

Fésbókarsíða: Múlabær, dagþjálfun aldraðra og öryrkja

MÚLABÆR · DAGÞJÁLFUN ALDRAÐRA OG ÖRYRKJA

Múlabær

Dagþjálfun

aldraðra og öryrkja

Síðumúli 32

108 Reykjavík

Sími: 568-1330

Opið: 8:00 – 16:00

Netfang: hjukrun.mulabaer@internet.is