ENDURVENJING OG VENJING

Tilboð um endurvenjing og venjing frá Sjúkrahúsverkinum, Almannaverkinum og kommununum

Innihaldsyvirlit:

Inngangur ...... síða 3
- Hvat er endurvenjing? ...... síða 3
- Hvat er viðlíkahaldsvenjing? ...... síða 3
- Hvat er heilsufremjandi og sjúkufyribyrgjandi venjing? ...... síða 3

Endurvenjing í Sjúkrahúsverkinum ...... síða 4
- Endurvenjingarætlan ...... síða 4
- Endurvenjing til innlagdar sjúklingar ...... síða 4
- Taluvenjing ...... síða 5
- Ambulant endurvenjingartilboð ...... síða 5
- Aðrar venjingar á teimum trimum sjúkrahúsunum ...... síða 6

Endurvenjing í Almannaverkinum ...... síða 8
- Endurvenjing ...... síða 8
- Viðlíkahaldsvenjing ...... síða 9
- Hvussu verður søkt um venjing í Almannaverkinum? ...... síða 10

Venjing í kommununum ...... síða 11
- Trý sløg av venjing ...... síða 11
- Endurvenjing og viðlíkahaldsvenjing ...... síða 12
- Heilsufremjandi og sjúkufyribyrgjandi venjing . síða 12
- Onnur tilboð ...... síða 13
- Hvussu verður søkt um venjing í kommununum? ...... síða 14
- Yvirlit yvir eldrasamstørvini ...... síða 14

Juni 2022

Ætlanin við hesum faldara er at lýsa, hvørji venjingartilboð eru innan sjúkrahúsverk, almannaverk og kommunur. Tilboðini verða lýst her í stuttum, meðan gjøllari frágreiðing um einstøku venjingartilboðini er á heimasíðunum hjá ávikavist teimum trimum sjúkrahúsunum, Almannaverkinum og kommunalu samstarvsøkjunum.

Hvat er endurvenjing?

Endurvenjing snýr seg um at endurvinna mistan førleika bæði likamliga, kognitivt, sálarliga og sosialt. Málið við venjingini er, at persónur heilt ella partvíst endurvinnur sama førleika, sum áðrenn hann varð mistur. Endurvenjingin fevnir um miðvísa, tíðaravmarkaða, fyriskipaða og samskipaða venjing.

Vant verður, fyri at endurvinna kropsfunktiónir og førleikar, við at gera ymiskar venjingar.

Hvat er viðlíkahaldsvenjing?

Viðlíkahaldsvenjing snýr seg um at varðveita førleikastøði, sum av heilsuligum ávum gevur avbjóðingar. Málið við venjingini er at tryggja verandi virkisførleika og fyribyrgja og útseta at virkisførleikin versnar. Soleiðis at ein kann halda fram í arbeiðslívinum og/ella gerandisdegnum, sum longst.

Vant verður, fyri at viðlíkahalda kropsfunktiónir og førleikar, við at gera ymiskar venjingar.

Hvat er heilsufremjandi og sjúkufyribyrgjandi venjing?

Endamálið við heilsufremjandi venjing er at venda sjóneykuna burtur frá sjúkuni og at arbeiða við at menna tilfeingið, virkisførleika og meistrings strategiir, sum borgarin hevur. Sostatt er endamálið, at borgarin skal hava eina sterka kenslu av, at tilveran er innihalds-rík, løtt at skilja og handfara. Sjúkufyri-byrgjandi venjing er at fyribyrgja, at borgarin fær lívsstílssjúkur og fylgisjúkur.

Endamálið er at varðveita góða heilsu, trivna og virkisførleika sum longst.

Endurvenjing í Sjúkrahúsverkinum

Sjúkrahúsverkið er skipað við trimum sjúkrahúsum: Landssjúkrahúsið, Klaksvíkar Sjúkrahús og Suðuroyar Sjúkrahús. Endurvenjing er á øllum trimum sjúkrahúsunum.

Sjúkrahúsverkið veitir ókeypis endurvenjing til sjúklingar, sum hava læknafakliga grundaðan tørv á endurvenjing á sjúkrahúsi. Endurvenjing verður veitt, tá ið sjúklingur er innlagdur, men kann eisini verða veitt, tá ið sjúklingi tørvar ambulanta endurvenjing, eftir at vera útskrivaður av sjúkrahúsi.

Endurvenjingarætlan

Í sambandi við at endurvenjing verður veitt, skal Sjúkrahúsverkið bjóða sjúklinginum eina endurvenjingarætlan. Endurvenjingarætlanin skal verða gjørd í samráð við sjúklingin. Sjúklingurin skal í seinasta lagi, tá ið viðkomandi verður útskrivaður av sjúkrahúsi, ella tá ið ambulanta sjúkrahúsendurvenjingin er liðug, fáa endurvenjingarætlanina.

Endurvenjing til innlagdar sjúklingar

Innlagdir sjúklingar fáa endurvenjng, um lækni ávísir/skipar fyri hesum. Hesir sjúklingar eru úr ymiskum sjúklingabólkum. Borgarar, knýttir at Psykiatriska deplinum, kunnu bert ávísast til ergo- og fysioterapi av læknum á Psykiatriska deplinum.

Taluvenjing

Audiologopedur (taluráðgevi) er knýttur at Sjúkrahúsverkinum. Audiologopedur kannar sjúklingar og skipar endurvenjing hjá sjúklingum, ið hava fingið málsligar trupulleikar og/ella talutrupulleikar eftir m.a. apopleksi. Veitingin er til innlagdar sjúklingar og tey, ið hava tørv á ambulantari endurvenjing, eftir at tey eru útskrivað. Harumframt veitir audiologopedur ráðgeving og vegleiðing til sjúklingar, ið hava samskiftistrupulleikar, avvarðandi teirra og starvsfólk i sjúkrahúsverkinum.

Ambulant endurvenjingartilboð

Sjúklingar, sum eru útskrivaðir, kunnu halda fram við ambulantari endurvenjing í eitt avmarkað tíðarskeið, eftir at teir eru útskrivaðir av sjúkrahúsi. Ambulantu endurvenjingartilboðini eru hesi:

- Barnakonur við kokupínu fáa vegleiðing v.m.
- Børn verða kannað, fáa vegleiðing og viðgerð
- Heittvatnsvenjing
- Hjartarehabilitering fyri skurðviðgjørdar sjúklingar og sjúklingar við hjartaviknan
- Endurvenjing fyri krabbameinsjúklingar, sum eru í viðgerð
- Lungnarehabilitering fyri KOL og aðrar lungnasjúkur
- Framhaldandi venjing fyri sjúklingar við apopleksi
- Uppfylgjandi endurvenjing eftir ortopedskurðviðgerðir
- Ambulant psykiatrisk endurvenjing
- Psykiatrisk ergoterapi, útgreining og venjing av førleikum, sansastimbrandi viðgerð v.m.
- Psykiatrisk fysioterapi, kanning, meting, viðgerðir - kropskensluvenjing og kropsedukatión v.m.

Harumframt veita sjúkrahúsini hesi ambulantu endurvenjingartilboðini:

Klaksvíkar Sjúkrahús:

- Bandagist/ortopediskan skómakara
- Giktasjúk fáa bólkaviðgerð við venjingum í hyli og á landi
- Lymfødemviðgerð eftir mettum tørvi
- Petø-viðgerð fyri børn við kropsligum avbjóðingum
- Ryggambulatorium/ryggbólkar, bólkaviðgerð við venjingum í hyli og á landi
- Sclerosu-bólkaviðgerð við venjingum í hyli og á landi

Landssjúkrahúsið:

- Bróstkrabbasjúklingar fáa vegleiðing, venjing og viðgerð
- Sjúklingar við dystoni fáa vegleiðing, venjing og viðgerð
- Sjúklingar við krabba í høvdi og hálsi fáa vegleiðing, venjing og viðgerð
- Sjúklingar við inkontinens fáa kanning, vegleiðing, venjing og viðgerð
- Lymfødemviðgerð eftir mettum tørvi

Suðuroyar Sjúkrahús:

- Parkinsonvenjingar
- Pínuklinikk við kropsterapi og fysioterapi
- Screening fyri SI-trupulleikar til børn og ung
- Barsilsvenjingar í viku 24 og fram til føðing
- Heittvatnshyl til barnakonu og barn frá viku 8 eftir føðing
- 1. hjálparskeið til mammu og barn
- Endurvenjing og viðlíkahaldsvenjing til børn við sjúku, førleikatarni og/ella breki
- Motoriskar venjingar til børn

Nærri kunning

Nærri kunning um ávísu endurvenjingartilboðini er at finna á heimasíðunum hjá sjúkrahúsunum á www.ls.fo, www.ks.fo, og www.ssh.fo.

Kommunulæknar kunnu ávísa til hesi endurvenjingartilboð í Sjúkrahúsverkinum:

Á Klaksvíkar Sjúkrahúsi

- Lymfødemviðgerð
- Venjing í heittvatnshyli
- Ryggambulatorium
- Endurvenjing til sjúklingar við sclerosu
- Endurvenjing til sjúklingar við giktasjúku
- Petø-venjingar
- Paraffinbað
- Ergoterapi

Á Suðuroyar Sjúkrahúsi:

- Ergoterapi til bæði børn og vaksin
- SI-kanningar og venjingar til børn, screeningar av barnagarðsbørnum
- Heittvatnshyl
- Kokubotnavenjingar til kvinnur og menn eftir skurðviðgerð í undirlívinum
- Diabetesbólkar
- Lungnabólkar
- Hjartabólkar
- Bróstakrabbasjúklingar, sum eru í viðgerð, fáa vegleiðing, viðgerð og venjing
- Fysioterapi og/ella ergoterapi til ortopedkirurgiskar-, medisinskar- og skurðsjúklingar, ið hava tørv.

Á Landssjúkrahúsinum :

- Lymfødemviðgerð
- Viðgerð – barnaføtur
- Vegleiðing til barnakonur, sum hava kokupínu/kokuloysn
- Vegleiðing og venjing í sambandi við inkontinens
- Kol/lungna venjingar/bólkar
- Paraffinbað
- Somatiska ergoterapi

SJÚKRAHÚS VERKIÐ

KLAKSVÍKAR SJÚKRAHÚS
Fysiurgiska deild
Sjúkrahúsbrekka 1
700 Klaksvík
Tel. +298 454545
T-post: ks@ks.fo

LANDSSJÚKRAHÚSIÐ
Ergo- og fysioterapideildin,
J.C. Svabosgøta 41-49
100 Tórshavn
Tel. +298 304500
T-post: ls@ls.fo

SUÐUROYAR SJÚKRAHÚS
Fysiurgisk deild
Sjúkrahúsbrekkan 19
800 Tvøroyri
Tel. +298 343300
T-post: ssh@ssh.fo

Endurvenjing í Almannaverkinum

Tvey sløg av venjing: ▬ Endurvenjing ▬ Viðlíkahaldsvenjing

Fyri fólk í aldrinum 18 ár og upp til fólkapensjónsaldur, sum eru heimabúgvandi og hava tørv á venjing, eru hesi tilboð møguliga ein hjálp.

Tilboðini fevna um allar borgarar í Føroyum. Borgarin fær bjóða venjing so nær sínum bústaði sum gjørligt. Almannaverkið hevur í løtuni venjingarhøli í Klaksvík og Tórshavn. Um tað tænir venjingini og umstøðurnar loyva tí, kann venjingin fara fram heima hjá borgaranum ella í hansara nærumhvørvi.

Fysio- og ergoterapeutar samskipa og stíla fyri venjingini. Áðrenn venjingin byrjar, verður ein persónlig og ítøkilig venjingarætlan um mál, innihald og tíðarskeið gjørd.

Venjingartilboðini eru ókeypis og krevja ikki ávísing frá lækna. Avgerðin er grundað á eina tvørfakliga heildarmeting av tørvinum og støðuni hjá tí einstaka.

Endurvenjing

Eru førleikar mistir, sum kunnu endurvinnast, kann endurvenjing verða ein góð hjálp.
Vant verður, fyri at endurvinna kropsfunktiónir og førleikar, við at gera ymiskar venjingar sum t.d.:

- Venjing í persónligum gerandisaktivitetum, sum t.d. persónligt reinføri og í/úrlating
- Venjing í mobiliteti/flytføri í heiminum og nærumhvørvinum, tað vil siga at flyta seg frá einum staði til annað. Venjing í, heilt ella partvíst, at megna gerandisaktivitetir, t.d. gera mat, keypa inn, vaska klæði, gera reint, arbeiða í hava o.s.fr.
- Venjing í kognitivum, sálarligum og sosialum funktiónum, sum t.d. at halda skil á og skipa gerandisdagin
- Venjing av ítøkiligum førleikum, t.d. javnvág, liðiligheit, úthaldni, lungakapasiteti og styrki, sum kann vera ein fortreyt fyri at megna omanfyrinevndu gerandisaktivitetir
- Venjing í at nýta hóskandi hjálpartól

Talan er um eitt málrættað og tíðaravmarkað tilboð, sum verður lagt til rættis í samráð við borgaran.
Venjingin kann verða veitt sum bólkavenjing, einstaklingavenjing ella sum ein samanseting av báðum.
Vanliga venur ein 2-3 ferðir um vikuna.

Viðlíkahaldsvenjing

Hevur ein, orsakað av breki ella sjúku, støðugar avbjóðingar í mun til virkisføri, kann viðlíkahaldsvenjing vera ein góð hjálp. Fyri at fyribyrgja og útseta, at virkisførleikin versnar, verður vant fyri at viðlíkahalda likamligar førleikar, og fyri at minka um møguligar avleiðingar av skerdum virkisføri.

- Venjingin kann t.d. fevna um venjing í persónligum gerandisaktivitetum, sum t.d. persónligt reinføri og í/úrlating
- Venjing í mobiliteti/flytføri í heiminum og nærumhvørv-inum, tað vil siga at flyta seg frá einum staði til annað
- Venjing í, heilt ella partvíst, at megna gerandisaktivitetir, t.d. gera mat, keypa inn, vaska klæði, gera reint, arbeiða í hava o.s.fr.
- Venjing í kognitivum, sálarligum og sosialum funktiónum, sum t.d. at halda skil á og skipa gerandisdagin
- Venjing av ítøkiligum førleikum, t.d. javnvág, liðiligheit, úthaldni, lungakapasiteti og styrki, sum kann vera ein fortreyt fyri at megna omanfyrinevndu gerandisaktivitetir
- Venjing í at nýta hóskandi hjálpartól

Talan er um málrættað tilboð, sum verða løgd til rættis í samráð við borgaran. Venjingartilboðini verða í høvuðsheitum veitt sum bólkavenjing. Vant verður 1-2 ferðir um vikuna, skipað í skeiðum á 8-10 vikur. Venjingartilboðið hjá tí einstaka verður endurskoðað eftir hvørjar 24 mánaðir.

Nærri kunning

Tilboðið er, at byrja við, avmarkað og verður støðugt útbygt. Mælt verður til at fylgja gongdini á heimasíðu okkara www.av.fo

Hvussu verður søkt um venjing í Almannaverkinum?

Oyðublaðið "Umsókn um venjing í Almannaverkinum" skal sendast Almannaverkinum umvegis Vangan, við t-posti ella vanligum brævposti. Oyðublaðið er at finna í høgra bredda á heimasíðuni www.av.fo

Mælt verður til at lata Almannaverkinum frágreiðingar frá viðkomandi kanningum, skanningum, røntgen og/ella endurvenjingarætlan saman við umsóknini. Hetta kann skunda undir viðgerðina av umsóknini.

Er tørvur á tí, kann borgarin fáa avvarðandi ella fakfólk, eitt nú í sjúkrahúsverkinum ella hjá kommunulækna, at hjálpa við umsóknini.

Um ivamál eru, er møguligt at venda sær til Almannaverkið á telefon 360000 ella umvegis t-post til av@av.fo. Nærri kunning er at finna á heimasíðuni www.av.fo.

almannaverkið

Staravegur 18
Postboks 3096, FO-110 Tórshavn
Tel. 360000, Faks 360001
T-post: av@av.fo

Venjing í kommununum

Eldraøkið er skipað í 7 samstarvsøki, umframt Tórshavnar Kommunu, sum er skipað fyri seg:

- **NBH – Norðoya Bú- og Heimatænasta** – eldrasamstarvið millum kommunurnar í Norðoyggjum
- **Nánd** – eldrasamstarvið millum kommunurnar í eystur Eysturoy
- **Roðin** – eldrasamstarvið millum kommunurnar við Skálafjørðin
- **VEKS** – eldrasamstarvið millum Vestmanna-, Eiðis-, Kvívíkar- og Sunda kommunur
- **Heilsu- og umsorganartænastan** í Tórshavnar kommunu
- **Vesturvón** – eldrasamstarvið millum kommunurnar í Vágum
- **Økistænastan í Sandoyar Sýslu** – eldrasamstarvið millum kommunurnar í Sandoynni
- **Bú- og Heimatænastan í Suðuroy** – eldrasamstarvið millum kommunurnar í Suðuroy

Trý sløg av venjing eru:

- Endurvenjing
- Viðlíkahaldsvenjing
- Heilsufremjandi og sjúkufyribyrgjandi venjing

Øll økini veita fólki, sum eru 67 ár og eldri, endurvenjing og viðlíkahaldsvenjing.

Fysio- og ergoterapeutar samskipa og stíla fyri venjingini. Áðrenn venjingin byrjar verður ein persónlig og ítøkilig venjingarætlan um mál, innihald og tíðarskeið ásett saman við hvørjum einstøkum. Venjingarætlanin byggir sostatt á eina fakliga meting, í samráð við borgaran.

Venjingartilboðini krevja ikki ávísing frá lækna. Borgari, kommunulækni, avvarðandi, visitator og heilsustarvsfólk kunnu venda sær til eldrasamstarvið og søkja um venjing.

Venjingartilboðini fara aloftast fram í bólkum, sum eru skipað fasta tíð, og staðsett í venjingarhøli, sum kommunan varðar av. Venjingin kann eisini skipast sum einstaklingavenjing, bæði í venjingarhølum, í heiminum og nærumhvørvinum hjá borgaranum, ella á bústovnum, sum kommunan varðar av. Vanliga verður vant 1-3 ferðir um vikuna í eitt avmarkað tíðarskeið.

Endurvenjing og viðlíkahaldsvenjing kann innihalda:

- Venjing í persónligum gerandisaktivitetum, sum t.d. persónligt reinføri og í/úrlating
- Venjing í mobiliteti/flytføri í heiminum og nærumhvørvinum, tað vil siga at flyta seg frá einum staði til annað
- Venjing í, heilt ella partvíst, at megna gerandisaktivitetir, t.d. gera mat, keypa inn, vaska klæði, gera reint, arbeiða í hava o.s.fr.
- Venjing í kognitivum, sálarligum og sosialum funktiónum, sum t.d. at halda skil á og skipa gerandisdagin
- Venjing av ítøkiligum førleikum, t.d javnvág, liðiligheit, úthaldni, lungakapasiteti og styrki, sum kann vera ein fortreyt fyri at megna omanfyrinevndu gerandisaktivitetir
- Venjing í at nýta hóskandi hjálpartól og vælferðartøkni

Heilsufremjandi og sjúkufyribyrgjandi venjing kann innihalda:

- Venjing í styrki, úthaldni, javnvág, liðiligheit
- Læra at tillaga støðuna ein er í, í mun til virkisføreika
- Læra at liva við varandi sjúku
- Vegleiðing í nýtslu av hjálpartólum/vælferðartøkni
- Sosiala samveru

Harumframt veita kommunusamstørvini ergoterapeutiska og fysioterapeutiska vegleiðing.

Afturat tilboðunum, sum eru nevnd omanfyri, um endurvenjing, viðlíkahaldsvenjing og heilsufremjandi og sjúkufyribyrgjandi venjing, skipa økini hvør í sínum lag ymisk tilboð til sínar borgarar. Yvirlit yvir tilboðini sæst niðanfyri:

NORÐOYA BÚ- OG HEIMATÆNASTA:

- Samdøgursrehabilitering á Sambýlinum á Heygnum
- Eginvenjing í Ven og Virka
- Venjing sum kvøldskúlatilboð www.kks.fo
- Søkjast kann um serflutning til venjing

NÁND:

- Eginvenjing í Leirvík fyri borgarar 60+
- Eginvenjing í kappróðrarfelagnum í Fuglafirði

ROÐIN:

- Samdøgursrehabilitering á Eysturoyar Røktar- og Ellisheimi í Runavík
- Heilsufremjandi venjing í Bylgjuni í Runavík
- Heilsufremjandi venjing í Ítrottarhøllini á Skála

VEKS:

- Fyribyrgjandi venjing á Heiminum á Grønanesi í Vestmanna
- Fyribyrgjandi venjing á Mørkini í Streymnesi
- Fyribyrgjandi venjing í Hólmahúsinum á Eiði
- Fyribyrgjandi venjing í fimleikahøllini í skúlanum í Kvívík

HEILSU- OG UMSORGANARTÆNASTAN:

- Samdøgursrehabilitering á Urd í Hoyvík
- Fyribyrgjandi venjing í FIMI í Gundadali
- Fyribyrgjandi venjing í Badmintonhøllini í Gundadali
- Fyribyrgjandi venjing í fimleikahøllini í Kollafirði
- Fyribyrgjandi venjing í Nólsoy
- Eginvenjing í venjingarmiðstøð
- Venjing í bólki og sjálvvenjing í Tilhaldinum í Miðbýnum
- Venjing til borgarar í dagtilboðunum í Tórshavnar Kommunu

VESTURVÓN:

- Venjing í sambandi við rehabilitering/umlætting á Sýnini
- Venjing til borgarar á Dagtilboðnum í Ivanshúsi
- Heilsufremjandi venjing í venjingarhølinum á Sýnini

ØKISTÆNASTAN Í SANDOYAR SÝSLU:

- Heilsufremjandi venjing í Ítróttarhøllini á Meginskúlanum í Sandoynni

BÚ– OG HEIMATÆNASTAN Í SUÐUROY:

- Venjing og fimleik í vatni í Pálshøll til 60+
- Gerandisrehabilitering
- Egin venjing á Hamragarði

GEVIÐ GÆTUR!

Tilboðini kunnu broytast, sí dagførd yvirlit á heimasíðuni hjá viðkomandi eldrasamstarvi.

Hvussu verður søkt um venjing í kommununum?

Umsóknarblað skal fyllast út og sendast til viðkomandi eldrasamstarv.

Umsóknarbløð og nærri kunning um ávísu tilboðini, eru at finna á heimasíðuni hjá viðkomandi eldrasamstarvið, ella við at venda sær til eldrasamstarvið.

Yvirlit yvir eldrasamstørvini:

NORÐOYAR BÚ- OG HEIMATÆNASTU
Ven og Virka
Kjalarvegur 48
700 Klaksvík
Tel. +298 793464
T-post: nbh@nbh.fo
www.nbh.fo

NÁND
Oyran 2
512 Norðagøta
Tel.+298 73 02 00.
T-post: eystur@eystur.fo
www.eysturkommuna.fo

ROÐIN
Friðartún 1
620 Runavík
Tel.+ 298 478200
T-post: rodin@rodin.fo
www.rodin.fo

VEKS
Bakkavegur 59
350 Vestmanna
Tel. +298 424 525
T-post: veks@veks.fo
www.veks.fo

HEILSU- OG UMSORGANARTÆNASTAN
Heilsuhúsið
Brekkutún 1
188 Hoyvík
Tel. + 298 302010
T-post:
heilsuhusid@torshavn.fo
www.torshavn.fo

VESTURVÓN
Kálvalíðvegur 2
370 Miðvágur
Tel. +298 793200
T-post:
vesturvon@vesturvon.fo
www.vesturvon.fo

ØKISTÆNASTAN Í SANDOYAR SÝSLU
Miðgøta 8
210 Sandur
Tel. +298 793600
T-post: ot@ot.fo
www.ot.fo

BÚ – OG HEIMATÆNASTAN Í SUÐUROY
Eiðisvegur 28
900 Vágur
Tel. +298 793504,
+298 793506, +298 793507
T-post: terapeutar@bhs.fo.
www.bhs.fo

sniða.fo

almannaverkið

Kommunufelagið

SJÚKRAHÚS VERKIÐ

HEILSUMÁLARÁÐIÐ
Ministry of Health

ALMANNAMÁLARÁÐIÐ
Ministry of Sicial Affairs