

æfingaStöðin

- eflum börn til þátttöku!





Æfingastöðin

Háleitisbraut 13, 108 Reykjavík
Sími 535 0900, www.aefingastodin.is

Velkomin á Æfingastöðina



Æfingastöðin er miðstöð þjónustu og þekkingar í hæfingu og endurhæfingu fyrir börn og ungt fólk með frávik í hreyfingum og þroska. Þjónustan er fyrir öll börn og ungmenni sem þurfa aðstoð við að bæta færni sína í leik og starfi svo þau geti þroskast, dafnað og notið lífsins.

Á Æfingastöðinni er veitt fjölbreytt og sveigjanleg þjónusta sjúkraþjálfara og iðjuþjálfra sem leggja sig fram um að:

- Koma til móts við ólíkar þarfir barna og foreldra þeirra
- Nýta þekkingu og reynslu fjölskyldna
- Eiga gott samstarf við foreldra og aðra þá sem koma að umönnun og þjónustu

Hlutverk Æfingastöðvarinnar er að efla börn og ungmenni með skerta færni og stuðla að virkri þátttöku þeirra í samfélaginu.





Þjónusta fyrir börn og fjölskyldur þeirra

0-18 ára

Þjónusta Æfingastöðvarinnar er fyrst og fremst ætluð börnum og fjölskyldum þeirra. Meirihluti barnanna eiga í erfiðleikum við hreyfingar og færni í daglegu lífi. Sum þeirra þurfa mikla aðstoð til dæmis við að klæða sig, borða, komast á milli staða eða leika sér við jafnaldra.

18 ára og eldri

Þrátt fyrir að starfsemin sé að mestu miðuð við börn, nýta margir fullorðnir sér þjónustu Æfingastöðvarinnar. Flestir þeirra hafa verið hreyfihamlaðir frá barnæsku en hópur fólks með Parkinsonsjúkdóm stundar einnig þjálfun á Æfingastöðinni.

*Til að eiga kost á þjónustu Æfingastöðvarinnar
þarf læknir að skrifa beiðni um þjálfun.*

Greiðslufyrirkomulag

Komugjald er greitt samkvæmt reglum Sjúkratrygginga Íslands. Nálágast má nánari upplýsingar um greiðslufyrirkomulag í afgreiðslu og á vef Æfingastöðvarinnar www.aefingastoeðin.is.





Sjúkraþjálfarar og iðjuþjálfar *starfa náið með barni og fjölskyldu*

Þjónusta Æfingastöðvarinnar er veitt af sjúkraþjálfurum og iðjuþjálfum í nánú samstarfi við barnið, fjölskylduna og aðra sem veita þeim þjónustu eða umönnun. Samstarfið snýst um að hver og einn leggi til sína þekkingu og reynslu. Á þann hátt er reynt að öðlast heildstæða sýn á þarfir barnsins og miða þjónustuna við getu þess, áhuga og umhverfi.

Í upphafi er rætt um og skoðað hverju barnið þarf helst að ná tökum á til að bæta lífsgæði sín. Hvers er vænst af barninu og hvað langar það sjálft til að gera heima hjá sér, í skólanum eða í frístundum? Sjónum er beint að möguleikum og styrkleikum barnsins og þeim þáttum í umhverfinu sem ýta undir þátttöku þess og sjálfstæði.

Lögð er rík áhersla á að útfæra fjölbreyttar leiðir og nýta það sem getur hjálpað barninu til að ná markmiðum sínum. Eitt af því er íhlutun eða meðferð þjálfara á Æfingastöðinni sem felst í að kenna og þjálf ákveðna færni, útvega hjálpartæki, fræða og gefa ráðleggingar til barnsins, foreldra þess eða annarra sem annast það.

Sjúkraþjálfarar

Sjúkraþjálfarar aðstoða barnið við að bæta, viðhalda og nýta líkamlega færni sína svo að það eigi auðveldara með að taka þátt í leik og starfi og vera sjálfbjarga með að komast um.

Iðjuþjálfar

Iðjuþjálfar aðstoða barnið við að ná færni í daglegum athöfnum og störfum svo sem að klæða sig, þvo sér og snyrta, borða, leika, læra og iðka tómstundir.





Væntingar og þarfir

vísa veginn í þjónustunni

Til að þjónustan geti lagað sig að ólíkum þörfum og aðstæðum hverrar fjölskyldu þarf að byggja á gagnkvæmri virðingu, trausti og sveigjanleika. Fagleg og markviss vinnubrögð greiða síðan leiðina að árangri.

Horft til framtíðar

Þegar væntingar og þarfir hafa verið skilgreindar er ákveðið að hverju skuli stefnt og hvernig best hentar að vinna saman að árangri. Markmið og leiðir að þeim eru sett fram og verða leiðarvísir í þjónustunni við barnið og fjölskylduna. Stundum koma þjónustuaðilar utan Æfingastöðvarinnar að gerð markmiða og má gjarnan flétta þau inn í einstaklingsáætlanir í skólum eða leikskólum.

Lítil skref í átt að árangri

Oft þarf að skoða og meta ýmsa þætti nánar og skipta leiðum að markmiðum í viðráðanlegri skref. Fylgst er með hvernig miðar og markmið endurskoðuð reglulega í samræmi við það. Margir ná markmiðum sínum fljótt og þurfa ekki á frekari aðstoð að halda. Aðrir setja sér ný markmið og koma í reglulegt eftirlit eða þjálfun, allt eftir þörfum hverju sinni.





Fjölbreytt úrræði til að ná settum markmiðum

Þær leiðir sem farnar eru til að ná settum markmiðum eru af margvíslegum toga og mismunandi eftir hverjum og einum.

Úrræðin á Æfingastöðinni geta verið í formi fræðslu, ráðgjafar, útveggun stoð- og hjálpartækja eða beinna æfinga. Boðið er upp á einstaklingsþjálfun og fjölbreytta hópþjálfun ásamt æfingum í sundlaug og á hestbaki. Þjónustan fer fram á Æfingastöðinni eða í nánasta umhverfi barnsins svo sem í leikskólanum, skólanum eða á heimilinu.

Samstarf við þá sem annast barnið er lykill að góðum árangri!

Nánari upplýsingar má finna á heimasíðu Æfingastöðvarinnar www.aefingastodin.is

*Takmarkið er ávallt
að efla þátttöku og lífsgæði
barnsins og fjölskyldunnar!*





Æfingastöðin er starfrækt af Styrktarfélagi lamaðra og fatlaðra

Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra á og rekur Æfingastöðina. Félagið var stofnað árið 1952 og hefur frá upphafi verið frumkvöðull í þjónustu við fötluð börn og ungmenni. Meginmarkmið félagsins er að stuðla að aukinni orku, starfshæfni og velferð fólks með fötlun einkum barna.

Helstu verkefni félagsins eru

- Rekstur Æfingastöðvarinnar að Háaleitisbraut og Strandgötu, Hafnarfirði.
- Rekstur sumar- og vetrardvalar fyrir fötluð börn og ungmenni í Reykjadal Mosfellsbæ og sumardvalar fyrir fötluð börn og ungmenni í samstarfi við foreldrafélag Klettaskóla.

Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra er með þjónustusamning við ríkið um þá heilbrigðisþjónustu sem þar fer fram. Öll uppbygging á aðstöðu og þróun Æfingastöðvarinnar er í höndum félagsins sem hefur notið ómetanlegs velvilja og fjárstuðnings frá einstaklingum, félagasamtökum og fyrirtækjum.

Viltu gerast félagi?

Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra þarf á öflugum félögum að halda. Við bjóðum nýja félaga hjartanlega velkomna en hægt er að skrá sig með því að senda póst á slf@slf.is.

Nánari upplýsingar má fá í síma 535-0900 eða á heimasíðu okkar www.slf.is





Pinn stuðningur **er okkar styrkur**

Sú mikla velvild sem Styrktarfélagi lamaðra og fatlaðra hefur verið sýnd í gegnum tíðina hefur skipt sköpum fyrir starfseminu og gert félaginu kleift að skapa þá umgjörð sem það starfar við í dag. Uppbygging og þróun Æfingastöðvarinnar hefur aðeins verið möguleg vegna þeirra fjölmörgu einstaklinga, félagasamtaka og fyrirtækja sem hafa lagt félaginu lið með gjöfum, áheitu og þátttöku í fjáröflunarverkefnum.

Kærleikskúlan og Jólaóróinn

Ný Kærleikskúla og Jólaórói eru gefin út fyrir hver jól. Margir af fremstu listamönnum landsins hafa lagt félaginu lið og gert hverja útgáfu að sérstæðum listaverkum sem hafa með árunum öðlast einstakt söfnunargildi. Verslanir hafa sýnt hugsjónum félagsins velvilja og selt munina án þóknunar. Allur ágóði hefur því runnið óskiptur til brýnna verkefna á vegum Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra.

Happdrætti

Jólahappdrætti Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra er eitt af stærstu og elstu lausasöluhappdrættum landsins en einnig hefur félagið staðið fyrir sumarhappdrætti.

Minningarkort

Minningarkort frá félaginu eru send samdægurs. Þau má nálgast á skrifstofu félagsins eða í síma 535-0900.

Hvati hvolpur

Hvati hvolpur er mjúk handbrúða sem hugsuð er fyrir börn allt frá fæðingu. Með Hvata fylgja upplýsingar um hreyfiproska og leiðir til að örva þroska barnsins.

Fjáls framlög

Þeim sem hafa áhuga á að styrkja starfsemi félagsins með fjárframlögum er bent á eftirfarandi reikning: 0526-04-250210 kt.630269-0249.



Pinn stuðningur *er okkar styrkur*



STYRKARFÉLAG
LAMADRA OG FATLADRA

Æfingastöðin • Háaleitisbraut 13 • 108 Reykjavík • Sími 535-0900 • www.aefingastodin.is

