

# Yfirlit

## Inngangur

- Hver við erum, velkomin á Casas Heddy, „Metnaður“
- Saga og arfleifð
- Samningur við BHR
- Lanzarote sem heilsueflandi áfangastaður

## Heilsuættferðar- og endurhæfingardvalarstaður

- Dvalarstaðurinn
- Aðstaða Lífsmiðstöðvarinnar
- Næring og heilsa
- Hópastarf og samskipti
- Þjónusta prógrammsins

## Heilsuáætlanir

- Heilbriggt líf
- GET-áætlanir okkar
- Stjórnendateymið okkar
- Heildstætt framboð



CASAS HEDDY

LANZAROTE

# Sérfræðingar í umönnun og endurhæfingu

CAREGIVING



INCLUSIVE



COMMITMENT



## Casas Heddy heilsu meðferðir- og frístunda dvalarstaður

Við bjóðum upp á einstaka heilsuþjónustu á umhyggjusömum og heilðrænum dvalarstað.

Við vinnum að því að hvetja til heilbrigðis, styrkja og styðja við endurhæfingu og bæta lífsgæði allra einstaklinga.

# Saga okkar og arfleifð

- Einn af fyrstu heilsu- og endurhæfingar dvalar stöðvunum á Kanaríeyjum
- Byggður af Norðmanninum Heddy Astrup árið 1975 fyrir einstaklinga með hreyfihamlanir sem þurfa á loftslagsmeðferð að halda
- Meira en 60.000 gestir frá Noregi og öðrum Evrópulöndum hafa notið góðs af dvöl á Casas Heddy
- 50 árum síðar höldum við áfram að sinna fólki og heilsuvernd.



# Í traustu samstarfi við norska heilbrigðisyfirvöld

- Valið af norsku heilbrigðisyfirvöldum, í gegnum Behandlingsreiser AS, sem eitt af þeirra endurhæfingar áfangastöðum.
- Veitir loftslagsmeðferð fyrir einstaklinga með langvinna gigtarsjúkdóma.
- Sérniðnar meðferðaráætlanir eru í boði til að mæta nákvæmum kröfum samningsaðilans, Háskólasjúkrahússins í Ósló.

# Lanzarote sem náttúrulegur heilsuáfangastaður

Lanzarote nýtur þess að hafa eitt heilbrigðasta loftslag í heimi, með þægilegu og stöðugu hlýju veðri allt árið um kring.

- Náttúrulegt D-vítamín
- Gagnlegt fyrir húðsjúkdóma
- Meðferðaráhrif fyrir liði og bólgur





# Aðstaða dvalar staðarins

Casas Heddy býður upp á öruggt og aðgengilegt umhverfi fyrir heilsu endurhæfingu.

- 23.000 m<sup>2</sup> landsvæði með áherslu á garðsvæði, æfinga- og slökunarsvæði og sameiginleg rými til samveru
- 76 aðlögunarhæf herbergi með sérverönd
- Veitingastaðir með áherslu á Miðjarðarhafsmataræði
- Stór upphituð innisundlaug
- Hópa Kennslurými
- Vikulegt félagsdagskrá með viðburðum
- Aðstaða fyrir fjarvinnu

# Casas Heddy Life Centre

Með sjúkráþjálfun sem kjarnann er Lífsmiðstöðin okkar hönnuð til bata og endurhæfingar og býður upp á meðferðir og áætlanir til að styrkja líkama og huga.

- Fagmenntaðir og alþjóðlega hæfir sjúkráþjálfarar
- Aðgengileg innanhúss upphituð sundlaug
- Skuggsælt útisvæði til æfinga og fullbúið innanhúss líkamsræktarherbergi
- Einstaklings Meðferðarherbergi
- Hópa Æfingasalur



# Næring og heilsa

Grunnurinn okkar er einfaldur – við notum fersk og staðbundin hráefni til að búa til holl og vönduð réttindi, innblásin af Miðjarðarhafsmataræði og svokölluðum „bláum svæðum“; svæðum þar sem rannsóknir hafa sýnt að hollt og jafnvægi mataræði hjálpar fólki að lifa lengur og betur.

- Staðbundin hráefni
- Hugmyndafræði bláu svæðanna
- Miðjarðarhafsmataræði



# Hópastarf

Við nýtum hópastarf sem afl til innblásturs og hvatningar

# Heildstæð þjónusta og framboð dvalar staðarins

## Líkamsþjálfun og hreyfi starfsemi

- Dagleg þjálfunar rútfína
- Einkapjálfari
- Jóga tímar með skráningu
- Pilates Tímar með skráningu
- Einstaklingsmeðferð í vatni (vatnsmeðferð)
- Aðgangur að líkamsrækt

## Innifaldar / aðlagðar virkni

- Árstíðabundin matreiðslunámskeið
- Afþreying á dvalarstaðnum
- Árstíðabundnir hópatímar
- Skoðunarferðir

## Fræðandi dagskrá

- Næring
- Lífsstílsstjórnun
- Þindin – áhrif öndunar
- Verkjastjórnun
- Grunnvöðvar grindarbotns – styrking og stöðugleiki

## Vellíðunar Framboð

- Nudd
- Teygjur og slökun
- Hugleiðsla
- Öndun og endurnýjun

## Sjúkraþjálfun

- Einstaklingsmeðferð
- Einstaklingsmat
- Einstaklingsaðstoð

## Loftslagsmeðferð

- Stöðugt loftslag
- Aukin framleiðsla D-vítamíns
- Liða- og vöðvaverkir minnka



# GET a heilbrigðu lífi

Við bjóðum upp á sérhæfðar áætlanir sem eru hannaðar fyrir einstaklinga eða hópa sem þurfa sérstaka sjúkrabjálfun og eftirlit fagfólks.

Allar áætlanir byggjast á daglegri heilsurúttínu okkar, sem er hönnuð til að kynna og hvetja fólk til heilbrigðs lífsstíls.

# GET-áætlanir okkar



INCLUDED



## GET Started - a daily routine

Heilsurútína til að bæta vellíðan sína á meðan á dvölinni stendur. Daglegar jafnvægis rúttínur fyrir alla.



## GET Back, Maintain and restore

Einkennandi áætlun okkar með yfirgrípsmiklu hópa endurhæfingarprógramm í, sameinuðu sérsniðnum meðferðum og styrk hópastarfsins.



## GET Ahead - find your potential

Einstaklingsmiðað prógram þar sem fram fer persónulegt mat, sérsniðin sjúkráþjálfun og leiðsögn allan dvalar tímunn til að hámarka einstakt möguleika stig hvers og eins.



## GET Together - group travel

Sérsniðið hlaupaprógram fyrir einstaklinga sem ferðast saman og hafa sérstakar þarfar eða kröfur. Aðeins í boði eftir fyrirspurn.



CASAS HEDDY

# Ferlið



## Mat

Með persónulegum spurningalista um virkni, markmið og þarfir.



## Heilsuáætlun

Hver viðskiptavinur fær vikulega áætlun sem er sniðin að einstaklingsþörfum.



## Mat og niðurstöður

Persónulegt lokamat við brottför til að mæla árangurinn sem náðst hefur.



# Persónulegt og sérstaka

Við bjóðum upp á sérhæfðar heilsu áætlanir sem eru hannaðar fyrir einstaklinga eða hópa sem þurfa sérstaka sjúkráþjálfun og eftirlit fagfólks.

Allar áætlanir byggjast á daglegri heilsurúttínu okkar, sem er hönnuð til að kynna og hvetja fólk til heilbrigðs lífsstíls.

# Það sem þú færð

- Dagleg heilsu rúttína sem hentar öllum, óháð getu eða markmiðum. Hún inniheldur morgun hóp æfingu, líkamlega hóppjálfun og vatnsæfingu.
- Persónulegt mat þegar þörf er á sjúkráþjálfun.
- Vikulegir fræðslu- og félagsfundir.
- Sveigjanleiki til að skrá sig í valda tíma úr vikuskipulagi.
- Hópastarf sem félagslegt og hvetjandi afl.

	GET STARTED	GET BACK	GET AHEAD
PERSÓNULEGT MAT			
DAGLEG ÞJÁLFUNAR RÚTTÍNA			
VIRKNIÞJÁLFUN OG VATNSÆFING MEÐ SJÚKRÁÞJÁLFARA			
EINSTAKLINGSSJÚKRÁÞJÁLFUN			
EFTIRFYLGNI OG LÍFÆDLISLEG MÆLING			
FRÆÐSLU- OG FÉLAGSLEGIR TÍMAR			
FORVARNARMEÐFERÐIR			

# DÆMI UM VIKUÁÆTLUN STARFSEMI

	VIÐBÓTAR SJÚKRAÞJÁLFUN		MÁN	ÞRI	MIÐ	FIM	FÖS	LAU	SUN		
07:00				SKRÁNING Í JÓGA					SKRÁNING Í JÓGA		
07:30	GRUNN	HÓPAR									
08:30	BÓKAD   MÓTTÖKU	EINSTAKLINGSÁÆTLANIR	MORGUNRÚTÍNA	MORGUNRÚTÍNA	MORGUNRÚTÍNA	MORGUNRÚTÍNA	MORGUNGANGA Á MARKADINN				
09:00								MORGUNRÚTÍNA			
10:00			HRINGÞJÁLFUN	HRINGÞJÁLFUN	HRINGÞJÁLFUN	HRINGÞJÁLFUN	HRINGÞJÁLFUN	HRINGÞJÁLFUN	SKRÁNING Í SKÖÐUNARFERÐIR		
11:00									FJÖLSKYLDUVIRKNIÞJÁLFUN		
11:30			VATNSÆFING MED LÁGU ÁLAGI – AÐALLAUG	VATNSÆFING MED LÁGU ÁLAGI – AÐALLAUG	VATNSÆFING MED LÁGU ÁLAGI – AÐALLAUG	VATNSÆFING MED LÁGU ÁLAGI – AÐALLAUG	VATNSÆFING MED LÁGU ÁLAGI – AÐALLAUG	VATNSÆFING MED LÁGU ÁLAGI – AÐALLAUG	VATNSÆFING MED LÁGU ÁLAGI – AÐALLAUG		
12:30			HÁDEGIS- OG RÓTÍMI VID LAUGINA								
14:30			FÉLAGSLEGIR ÚTILEIKIR		FÉLAGSLEGIR ÚTILEIKIR			FÉLAGSLEGIR ÚTILEIKIR	FÉLAGSLEGIR ÚTILEIKIR	FJÖLSKYLDU VIRKNIÞJÁLFUN	
15:00				FRÆÐSLA		FRÆÐSLA					
16:00				FÉLAGSLEGIR ÚTILEIKIR		FÉLAGSLEGIR ÚTILEIKIR				BOCCIA EDA MINIGOLF MÓT	
17:00					SKRÁNING Í PILATES		SKRÁNING Í PILATES				
18:00		APERITIVO	APERITIVO	APERITIVO	APERITIVO	APERITIVO	APERITIVO				
18:30	KVÖLDMATUR – HLABBORD										
19:30		SPILAKVÖLD	AFPREYING	KANARÍKVÖLD	SPILAKVÖLD	AFPREYING	AFPREYING				



## GET Started - A daily routine

Þetta er ókeypis heilsuáætlun okkar fyrir fríið þitt. Hún hvetur alla gesti til að taka þátt í daglegri þjálfunar rúttínu og upplifa gleðina og félagslega áhrifin sem hún hefur á almenna vellíðan. Áætlunin er hönnuð til að kynna og hvetja til heilbrigðs lífsstíls á meðan á fríi stendur.

### Innifalið:

- Dagleg þjálfunar rúttína okkar

Viðbótarsjúkrþjálfun og vellíðunarmeðferðir má bóka í móttöku.

INNIFALIÐ



## GET Back, maintain and restore

Þetta er hópaáætlun Casas Heddy sem byggir á langtíma samstarfi okkar við Behandlingsreiser AS og gigtarsjúklinga. Hún sameinar yfirgripsmikið og reglulegt æfingaprógram með sérsniðinni sjúkraþjálfun. Með leiðsögn sérfræðinga, loftslagsmeðferð og hvetjandi hópastarfi er markmiðið að hámarka árangur og ná langtímaáhrifum.

### Innifalið:

- Persónulegt mat við komu
- Morgunæfing Casas Heddy
- Dagleg virkniþjálfun með sjúkraþjálfara
- Dagleg vatns æfing með sjúkraþjálfara
- Tvær einstaklingssjúkraþjálfanir á viku
- Vikulegir fræðslu- og heilsu tímar með viðeigandi starfsemi



## GET ahead - find your Potential

Þetta er einstaklingsmiðað prógram okkar, hannað til að hámarka bata þinn. Það sameinar sérfræðileiðsagða sjúkraþjálfun með forvarnarstarfsemi. Aðalmarkmiðið er að bæta lífsgæði og hjálpa einstaklingum að finna og ná sínu fulla möguleikastigi.

### Innifalið:

- Persónulegt mat við komu
- Dagleg þjálfunar rúttína
- Þrjár einstaklingssjúkraþjálfanir á viku
- Vikulegir fræðslu- og heilsu tímar
- Eftirfylgni og lífeðlislegar mælingar á meðan á dvölinni stendur



## GET Together

Þetta er sérsniðið hópaþrógram okkar sem er í boði fyrir samtök, félög, heilbrigðisstofnanir og einstaklinga sem ferðast saman með eigin umsjón. Byggt á beinni fyrirspurn sérsniðum við prógrammið til að uppfylla kröfur og væntingar og gera dvölinna sem árangursríkasta og ánægjulegasta.

### Innifalið:

- Dagleg heilsurúttína
- Prógrömm og efni sérstaklega hönnuð í samstarfi milli samtakanna og heilsuteymis Casas Heddy

LÁGMARKSDVÖL – 2 VIKUR



# Umönnunarteymi dvalar staðarins

- Hæfir sjúkrajálfarar
- Líkamsþjálfarar
- Umönnunarteymi dvalar staðarins
- Næringarfræðingur
- Hjúkrunarfræðingur
- Læknir á bakvakt
- Samstarf við nema í starfsnámi



# Heildstætt heilsu framboð dvalar staðarins



Líkamsþjálfun



Sjúkrapjálfun



Aðlögun og félagsstarf



Loftslagsmeðferð



Vellíðunar Starfsemi



Fræðsla