



## Heilbrigðismál

---

# Hver ber ábyrgð á heilsu okkar?

---

- Heilbrigðiskerfið ber ábyrgð á að gefa almenningi ráð um heilbrigða lífshætti, meðferðir og forvarnir. Einnig á að veita nauðsynlega lækniþjónustu auk þess að hafa eftirlit með heilsu verðandi mæðra og barna.
- Hver fullorðinn einstaklingur ber hins vegar ábyrgð á að fara eftir ráðum og tilmælum yfirvalda.
- Lífsstíll okkar hefur mikil áhrif á heilsu okkar og lífsgæði.
- Það er auðvelt að nálgast efni á netinu um heilsutengd málefni. Best er að leita á opinberum síðum og efni gert af fagfólki eins og [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is) og [www.doktor.is](http://www.doktor.is)



This Photo is licensed under [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

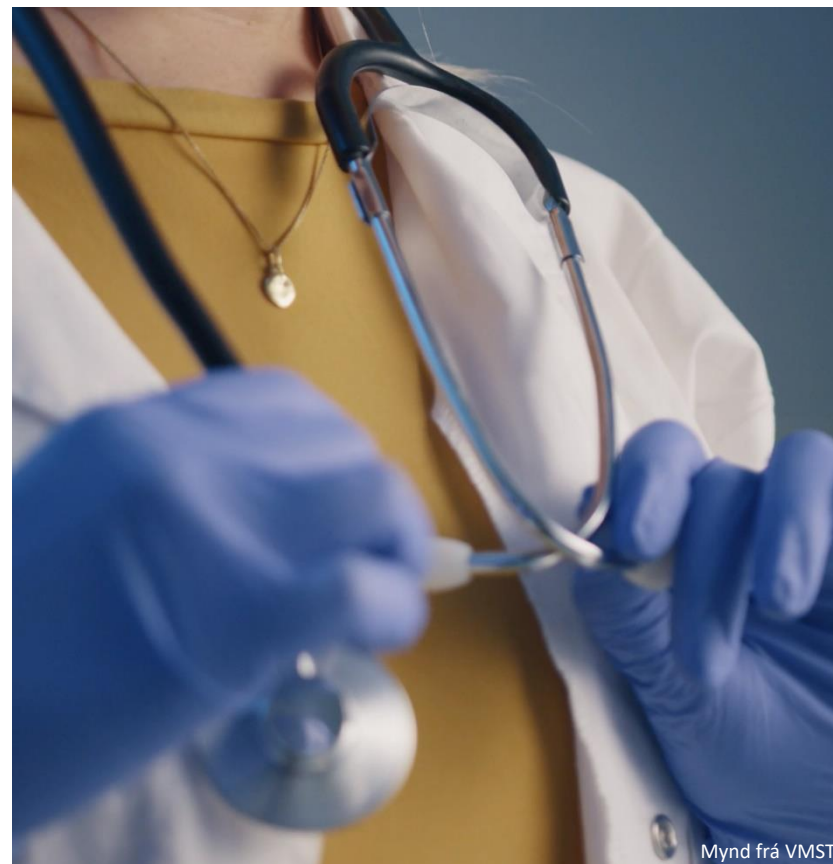
# Ábyrgð á heilsu - framhald

---

- Í samfélögum þar sem alvarlegir sjúkdómar og fátækt eru hluti af daglegu lífi getur góð heilsa þýtt fyrir marga að vera laus við sjúkdóma.
- Annars staðar þar sem lyf og lækningar eru aðgengilegar öllum trúa margir að góð heilsa sé að lifa góðu og fullnægjandi lífi á sem flestum sviðum.
- Á Íslandi ræða sjúklingur og læknir oft saman um mismunandi möguleika á meðferð og sjúklingur hefur rétt á að fá allar upplýsingar sem viðkoma hans/hennar veikindum.
- Fólk fær heldur ekki alltaf lyfseðil þegar það fer til lækni. Stundum eru aðrar leiðir prófaðar fyrst, t.d. breytingar á lífsstíl.

# Velferðarríki og heilbrigðisþjónusta

- Í velferðarríki er markmið stjórnvalda að allir íbúar lifi eins góðu lífi og þeim er mögulegt, þar með talið að búa við góða heilsu.
- Ríkið ber ábyrgð á að veita íbúum nauðsynlega heilbrigðisþjónustu án tillits til fjárhagslegrar stöðu.
- Skattar af launatekjum og atvinnustarfsemi eru m.a. notaðir til að reka heilbrigðiskerfið.
- Einstaklingar taka líka þátt í kostnaðinum og greiða fyrir viðtöl, skoðanir og rannsóknir. Hámark er þó á kostnaðarþátttöku einstaklings í hverjum mánuði.



Mynd frá VMST

# Þagnarskylda

- Allir sem vinna við heilbrigðisþjónustu hafa lagalega þagnarskyldu hvað varðar upplýsingar um sjúklinga. Það þýðir að enginn má gefa upp upplýsingar um sjúklinga til annars aðila án leyfis sjúklingsins.
- Samtöl sjúklinga við lækna, hjúkrunarfræðinga og aðra heilbrigðisstarfsmenn eru því trúnaðarmál.
- Túlkar hafa einnig þagnarskyldu varðandi þau mál sem þau sinna sem túlkar. (Sjálfsagt er að fá staðfestingu á þagnarskyldu hjá túlkum).

# Lífslíkur

- Lífsgæði fólks á Íslandi eru almennt góð. Allir hafa jafnan rétt á heilbrigðisþjónustu.
- Heilsugæslustöðvar eru um allt land. Þar er fjölbreytt þjónusta fyrir börn og fullorðna.
- Landspítalinn er hátæknisjúkrahús, en þar er tekist á við alvarleg slys og veikindi.
- Mæðra- og ungbarnavernd er öflug og gjaldfrjáls og ungbarnadauði hvergi lægri í Evrópu en hér á landi.
- Meðalævilengd karla er 81 ár og kvenna 84 ár.

# Heilsugæslustöðvar

- Hver íbúi á rétt á að skrá sig á heilsugæslustöð í sínu hverfi eða einkarekna stöð og hafa sinn fasta heimilislækni.
- Það er hægt að koma á heilsugæslustöð með skilríki og skrá sig eða skrá sig rafrænt á [www.sjukra.is](http://www.sjukra.is) inn á „Réttindagátt – mínar síður“.
- Það má skipta um heimilislækni.
- Komugjöld eru á heilsugæslustöðvum en upphæðir eru misjafnar skv. greiðsluþátttökukerfi Sjúkratrygginga Íslands.

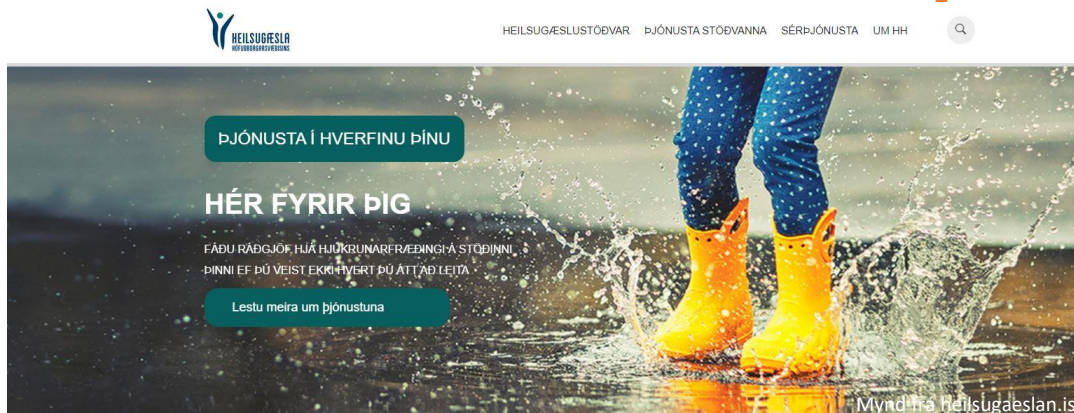


# Heilsugæslan - framhald

- Heilsugæslan á alltaf að vera fyrsti viðkomustaður fólks vegna veikinda og verkja. Fólk fær tilvísun til sérfræðinga ef á þarf að halda hjá heimilislækni.
- Á heilsugæslustöð er fjölbreytt þjónusta:
  - Læknisþjónusta; viðtöl, skoðun, símaviðtöl.
  - Símaráðgjöf hjúkrunarfræðinga.
  - Opin móttaka fyrir bráð veikindi eða smáslys.
  - Mæðravernd.
  - Ung- og smábarnavernd.
  - Bólusetningar.



# Heilsugæslan - framhald



- Frh. þjónusta heilsugæslustöðva:
  - Lyfseðlar, vottorð og tilvísanir.
  - Krabbameinsskoðanir kvenna og karla.
  - Sálfræðipjónusta.
  - Heilsuvernd skólabarna.
  - Heilsuvernd eldra fólks.
  - Námskeið og fræðsla um t.d. brjóstagjöf, uppeldi og heilsueflandi lífsstíl.
- Sjá t.d. vef heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins, [www.heilsugaeslan.is](http://www.heilsugaeslan.is)

# Heilsugæsla – tímabókanir og opin móttaka

---

- Það þarf að panta tíma hjá heimilislækni. Annaðhvort að hringja eða panta í gegnum [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is)
- Ef að fólk þarf túlk **þarf það sjálf að segja frá því þegar það bókar tíma** og hvaða tungumál þarf túlk fyrir. Starfsfólk á heilsugæslunni bókar þá túlkinn.
- Einnig er hægt að panta símaviðtal við lækni.
- Opin móttaka, síðdegisvakt, er á mörgum heilsugæslustöðvum.
- Það er hægt að panta tíma samdægurs eða mæta og taka númer – það er ólíkt eftir stöðvum.

# Hvað kostar?

---

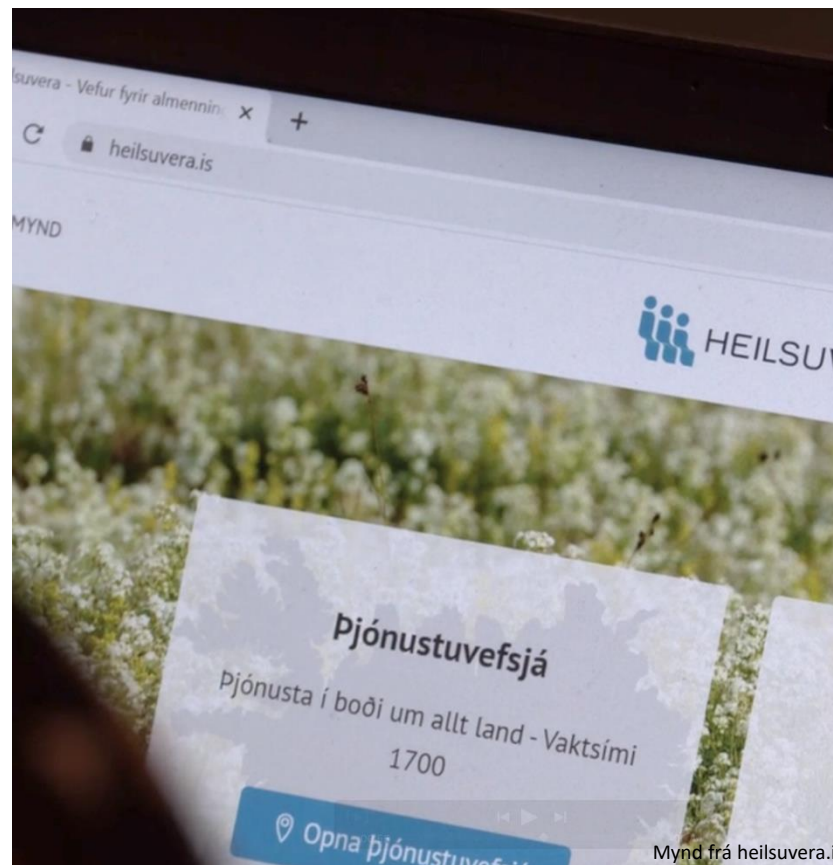
- Þjónusta við börn er ókeypis á heilsugæslustöðvum.
- Mæðravernd og ung- og smábarnavernd er einnig gjaldfrjál.
- Ekkert komugjald er fyrir börn, öryrkja og eldri borgara en aðrir greiða gjald.
- Greiða þarf fyrir læknisvottorð.
- Sjúkratryggingar Íslands starfa eftir lögum um greiðsluþátttöku almennings í heilbrigðisþjónustu. Hámark er á greiðslum einstaklinga í hverjum mánuði.



This Photo is licensed under CC BY-NC

# www.heilsuvera.is

- Vefurinn [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is) er sameiginlegur vefur fyrir heilsugæslustöðvar.
- Þar er hægt að fara inn á „mínar síður“ með rafrænum skilríkjum og m.a.:
  - Endurnýja lyfseðla og biðja um lyf.
  - Panta tíma hjá lækni.
  - Biðja um læknisvottorð og rannsóknir.
  - Panta Covid-19 sýnatöku.
  - Sjá niðurstöður rannsókna.
- Á vefnum er líka mjög mikið af upplýsingum um þroska barna og gagnreyndar uppeldisaðferðir.
- Einnig upplýsingar og ráð um fjölbreytt efni tengd heilbrigðismálum fyrir allan aldur.



# Réttur til túlkunar

- Samkvæmt lögum um réttindi sjúklinga á sjúklingur sem ekki talar íslensku rétt á túlkun á upplýsingum um heilsufar, fyrirhugaða meðferð og önnur hugsanleg úrræði.
- Óska þarf eftir þjónustu túlks þegar tími er bókaður hjá lækni, hjúkrunarfræðingi eða ljósmóður.

# Rannsóknir



- Rannsóknir eins og blóðprufur, röntgenmyndatökur, ómskoðanir og tölvusneiðmyndir eru gerðar á spítölum eða stofum sem sérhæfa sig í slíkum rannsóknum.
- Læknir sendir beiðni rafrænt um rannsókn og fólk fer sjálfst á rannsóknastofuna.
- Niðurstöður eru sendar til læknisins sem bað um rannsóknina.
- Það þarf að greiða gjald fyrir rannsóknir.

# Sérfræðilæknar

- Sérfræðilæknar starfa á spítölum en einnig starfa margir sjálfstætt á lækna stofum.
- Það er hægt að fá tilvísun til sérfræðilæknis frá heimilislækni eða þanta tíma sjálfur.
- Dæmi um sérfræðilækna eru: augnlæknar, háls-, nef og eyrnalæknar, húðsjúkdómalæknar, kvensjúkdóma- og fæðingarlæknar, barnalæknar, geðlæknar, ofnæmislæknar og meltingasérfræðingar.



# Læknavaktin

---

- Læknavaktin er rekin fyrir höfuðborgarsvæðið. Hún er opin frá 17:00 til 23:30 virka daga og frá kl. 9:00 til 22:00 um helgar.
- Á Læknavaktinni er þjónusta heilsugæslulækna.
- Það þarf ekki að panta tíma, bara mæta og taka númer. Greiða þarf komugjald.
- Símaráðgjöf við hjúkrunarfræðing **er fyrir allt landið** og er opin kl. 17:00 til 08:00 virka daga og allan sólarhringinn um helgar og helgidaga í síma 1700.
- Vitjanir lækna í heimahús á kvöldin og um helgar eru í gegnum Læknavaktina.
- Læknavaktin er á Háaleitisbraut 68, 103 Reykjavík. [www.laeknavaktin.is](http://www.laeknavaktin.is)
- Á landsbyggðinni er oft síðdegisvakt á heilsugæslustöð og bráðþjónusta á sjúkrahúsi staðarins.



Mynd frá ja.is



# Bráðamóttaka



- Bráðamóttaka fyrir slys og bráð veikindi er á Landspítalanum í Fossvogi, 108 Reykjavík. Opið er allan sólarhringinn. [www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/bradamottakan-i-fossvogi](http://www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/bradamottakan-i-fossvogi)
- Síminn er 543 1000. Einnig er netspjall.
- Þangað á fólk að fara sem slasast, verður fyrir ofbeldi eða veikist alvarlega.
- Þangað á líka að fara með börn ef þau slasast illa.
- Dæmi eru t.d. höfuðhögg, brot, brunasár, skurðsár og verkir fyrir brjósti.
- Á landsbyggðinni er bráðamóttaka yfirleitt á sjúkrahúsi staðarins.

# Neyðarmóttaka fyrir þolendur kynferðisofbeldis

---

- Neyðarmóttakan er staðsett á bráðamóttöku Landspítala, Fossvogi. Hún er bæði fyrir konur og karla. [www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/neydarmottaka-fyrir-tholendur-kynferdisofbeldis](http://www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/neydarmottaka-fyrir-tholendur-kynferdisofbeldis)
- Á neyðarmóttökunni geta þau sem hafa verið beitt kynferðisofbeldi (nauðgun, tilraun til nauðgunar, annað kynferðisofbeldi) leitað sér aðstoðar.
- Þau geta fengið ráðgjöf, stuðning, læknisskoðun og meðferð.
- Þjónustan er brotþola að kostnaðarlausu.
- Nafnleynd og fyllsti trúnaður gætir um hvert mál.
- Í boði er lögfræðileg aðstoð og aðstoð við að leggja fram kæru en þjónustan er ekki háð ákvörðun um kæru.

# Innlögn á sjúkrahús

- Á sjúkrahúsi eru allar læknismeðferðir, lyf, dvöl og matur borgað af ríkinu.
- Það eru eingöngu læknar sem ákveða hvort einhver leggst inn á sjúkrahús.
- Landspítalinn í Reykjavík er stærsti spítalinn á landinu en einnig eru sjúkrahús í stærri bæjum á landsbyggðinni.
- Minni aðgerðir eru gerðar bæði á spítölum og einkaskurðstofum. Það þarf að greiða hærra verð fyrir aðgerðir á einkastofu en biðlistinn er styttri.

# Göngudeildarþjónusta

---



- Sjúklingar á göngudeild fá meðferð á sjúkrahúsi (eða annarri heilbrigðisstofnun) en gista þar ekki.
- Fólk fer aftur heim eftir meðferð eða viðtal.
- Greiða þarf gjald fyrir þjónustu á göngudeild.

# Sjúkrabíll - 112



Mynd:www.ruv.is/frett/2020/06/10/nyir-sjukrabilar-verda-gulir

- Símanúmerið **112** er neyðarnúmerið fyrir sjúkrabíl, slökkviliðið og lögreglu um allt land.
- Þegar hringt er í **112** er mikilvægt að geta sagt með skýrum hætti:
  - Nafnið sitt – hvað þú heitir
  - Staðsetningu – hvar þú ert
  - Ástæðuna fyrir símtalinu – hvað kom fyrir
- [www.112.is](http://www.112.is) er einnig upplýsingasíða og netspjall er í boði. Þar er hægt að fá upplýsingar og ráðgjöf, m.a. um ofbeldi í nánnum samböndum.
- Einstaklingur sem er fluttur með sjúkrabíl greiðir fast gjald fyrir flutninginn, óháð vegalengd. Reikningur er sendur eftir á til einstaklingsins.



# Börn og heilbrigðisþjónusta

---

- Börn verða gjarnan veik fyrstu ár ævi sinnar á meðan ónæmiskerfi þeirra er að styrkjast.
- Algeng veikindi meðal lítilla barna eru t.d. magapestir, hiti, kvef og eyrnabólga. Einnig veiru- og bakteríutengdir sjúkdómar eins og streptókokkasýkingar og hlaupabóla.
- Læknar ávísa stundum sýklalyfjum fyrir börn – það er mikilvægt að láta þau klára allan skammtinn.
- Sum börn þurfa að fá rör í eyrun vegna eyrnabólgu.
- Í apótekum er hægt að kaupa hitalækkandi stíla eða mixtúru fyrir börn.

# Börn – gott að vita

---

- Þegar börn byrja á leikskóla hitta þau mörg önnur börn og fá stundum ýmsar pestir til að byrja með.
- Gott ráð til að forðast smit er að þvo hendur á börnum og skipta um sokka á þeim þegar þau koma heim úr leikskólanum.
- **Lús og njálgur** er algengur kvilli meðal bæði leikskóla- og grunnskólabarna.
- Það er nauðsynlegt að fá lyf hjá lækni (eða í apóteki) við njálg. Einnig að þvo rúmföt og handklæði og sótthreinsa alla snertifleti.
- Lúsameðal fæst í apótekum. Það skiptir miklu máli að kemma börnum reglulega með **lúsakambi** til að losna við nit og forðast lús.



Mynd: [www.frettabladid.is/kynningar/hofum-gaman-i-skolanum-an-lusarinnar/](http://www.frettabladid.is/kynningar/hofum-gaman-i-skolanum-an-lusarinnar/)

# Börn og heilbrigðisþjónusta - framhald

- Heilsugæslan er fyrst viðkomustaður fyrir lækniþjónustu fyrir börn.
- Þar er hægt að fá viðtal við hjúkrunarfræðing og tíma hjá lækni í kjölfarið.
- Það er líka hægt að panta tíma beint hjá lækni.
- Einnig er hægt að koma á síðdegisvakt heilsugæslustöðva.
- Hjúkrunarfræðingar á vegum heilsugæslunnar starfa í grunnskólum. Þeir fylgjast með vexti barna, sinna bólusetningum og fræða börn um heilsutengd málefni.



# Barnalæknar

- Barnalæknar starfa bæði á sjúkrahúsum og reka læknastofur.
- Í Reykjavík er t.d. barnalæknastöð í Domus barnalæknar Urðahvarfi 8, 203 Kópavogi.
- Þar er hægt að panta tíma með fyrirvara og panta tíma á síðdegisvakt eða um helgi.
- Símar: 563-1010, <https://barnalaeknardomus.is/>
- Heimilislæknar senda líka tilvísun fyrir börn til að fara til barnalækna.
- Barnaspítali Hringsins er á Landspítalanum. Þar eru legudeildir og bráðamóttaka barna.

# Fötluð börn og börn með frávík í hegðun og þroska

---

- Heilsugæslan er fyrsta skrefið þegar börn eiga í erfiðleikum. Þar er ákveðið í samráði við foreldra um hvort vísa eigi barninu áfram til sérfræðinga.
- Það geta verið barnalæknar, barna- og unglingageðlæknar, sálfræðingar, eða aðrir sérfræðingar.
- Þroska- og hegðunarstöð er starfrækt á vegum heilsugæslunnar (Þönglabakki 1, 109 R.) Þar er sinnt greiningu, ráðgjöf, meðferð og fræðslu vegna frávika í þroska og hegðun barna. Tilvísunar er þörf. [www.heilsugaeslan.is/serthjonusta/throska-og-hegdunarstod](http://www.heilsugaeslan.is/serthjonusta/throska-og-hegdunarstod)
- Barna- og unglingageðdeild (BUGL) er deild innan Landspítalans fyrir börn með geðrænan vanda. Tilvísun frá lækni er nauðsynleg. [www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/barna-og-unglingageddeild-bugl](http://www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/barna-og-unglingageddeild-bugl)

# Fötluð börn og börn með frávík - framhald

- Þegar grunur leikur á þroskaskerðingu barna er leitað til heilsugæslunnar sem vísar barni áfram á Greiningar-og ráðgjafastöð ríkisins (GRR). [www.greining.is](http://www.greining.is)
- Hlutverk GRR er að tryggja að börn á einhverfurófi eða með alvarlegar þroskaskerðingar fái greiningu, ráðgjöf og önnur úrræði sem auka tækifæri og bæta lífsgæði þeirra.
- Börn sem greinast með fatlanir og fjölskyldur þeirra eiga rétt á aðstoð hjá sveitarfélaginu sem þau búa í, skv. lögum um málefni fatlaðs fólks.
- Sveitarfélög sjá um þjónustu fyrir fatlaða og fjölskyldur þeirra.



# Fötluð börn og börn með frávik - framhald

- Foreldrar geta átt rétt á umönnunargreiðslum frá Tryggingastofnun ríkisins ([www.tr.is](http://www.tr.is)) vegna aukinnar umönnunar og útgjalda í tengslum við fötlun barns.
- Sjúkratryggingar Íslands ([www.sjukra.is](http://www.sjukra.is)) greiða fyrir hjálpartæki, þjálfun og ferðakostnað.
- Í íslensku samfélagi eiga fatlaðir einstaklingar rétt á öryggi, stuðningi, þjónustu og þátttöku í samfélaginu á sínum forsendum.

# Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks

---

- Ísland fullgilti samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks árið 2016.

[www.stjornarradid.is/media/velferdarraduneyti-media/media/acrobat-skjol/10062009SamningurUmRettindiFatladsFolks.pdf](http://www.stjornarradid.is/media/velferdarraduneyti-media/media/acrobat-skjol/10062009SamningurUmRettindiFatladsFolks.pdf)

- Samningurinn fjallar um mannréttindi og þar segir að fatlað fólk eigi að njóta sömu réttinda og tækifæra og allir aðrir og fá til þess þann stuðning sem það þarf.
- **Meðal grundvallaratriða í samningnum eru:**
  - Virðing fyrir mannlegri reisn, fjölbreytileika, sjálfræði og sjálfstæði allra einstaklinga.
  - Bann við mismunun á grundvelli fötlunar.
  - Jöfn tækifæri og stuðningur, til dæmis til menntunar, atvinnu, fjölskyldulífs og sjálfstæðrar búsetu.
  - Aðgengi fyrir alla.
  - Jafnrétti á milli karla og kvenna.
  - Samráð við fatlað fólk.
  - Fræðsla og kynning á samningnum.
  - Breytingar á samfélögum til að allir getið notið jafnra tækifæra.

# Greiðslupáttökukerfi - kostnaður

---

- Sjúkratryggingar Íslands greiða hluta af lækniþjónustu og lyfseðilsskyldum lyfjum allra sem eru sjúkratryggðir. [www.sjukra.is](http://www.sjukra.is)
- Greiðslupáttökukerfi SÍ felur í sér að einstaklingar greiða hámarksupphæð á mánuði fyrir heilbrigðisþjónustu.
- Hámarkið er lægra fyrir öryrkja, aldraða og börn.
- Þjónusta sem er veitt á heilsugæslustöðvum, sjúkrahúsum, sjálfstætt starfandi læknum, sjúkraþjálfurum, iðjuþjálfum, talmeinafræðingum og sálfræðingum (með samning við SÍ og sinna börnum undir 18 ára) fellur undir greiðslupáttökukerfið.



# Kostnaður - framhald

- Fólk sem býr á landsbyggðinni getur sótt um styrk vegna ferðakostnaðar eða gistiþjónustu í tengslum við læknismeðferðir. Sækja þarf um styrkinn fyrir fram.
- Flóttafólk nýtur sömu réttinda og aðrir hjá Sí og hefur sama rétt til heilbrigðisþjónustu. Þeir sem eru nýkomnir með alþjóðlega vernd fá undanþágu frá almennu reglunni um sex mánaða biðtíma eftir sjúkratryggingu.
- Útlendingastofnun sendir upplýsingar til Sjúkratrygginga um sjúkraskráningu flóttafólks.

# Réttindagátt SÍ www.sjukra.is



- Á heimasíðu Sjúkratrygginga Íslands, [www.sjukra.is](http://www.sjukra.is) er réttindagátt SÍ.
- Þar er hægt að skrá sig inn á „Mínar síður“ með rafrænum skilríkjum.
- Á svæðinu „Mínar síður“ getur fólk fundið upplýsingar um réttindi sín hjá SÍ, kvittanir fyrir lækniþjónustu frá læknum og stöðu sína hvað varðar lyfja- og læknskostnað.
- Það er mikilvægt að skrá réttar bankaupplýsingar inn á „Mínar síður“ svo SÍ geti endurgreitt kostnað þegar á þarf að halda.



# Apótek/Lyfjaverslun

- Í apótekum eru seld lyf, heilsutengdar vörur, snyrtivörur og margt fleira.
- Lyfjafræðingur starfar í öllum apótekum. Hægt er að fá ráð og upplýsingar um lyf og heilsutengdar vörur hjá lyfjafræðingi.
- Flest lyf eru lyfseðilsskyld en t.d eru væg verkja- og ofnæmislyf og lyf við magabólgum og bakflæði seld í lausasölu.



Mynd: [www.visir.is/g/2011709289901/mun-tengja-oll-apotek-fyrir-arslok](http://www.visir.is/g/2011709289901/mun-tengja-oll-apotek-fyrir-arslok)

# Apótek - framhald

- Lyfseðlar eru sendir inn rafrænt af læknum.
- Fólk þarf að gefa upp kennitölu sína í apótekinu til að fá lyf.
- Fólk þarf líka að sýna lögleg skilríki þegar það borgar og fær lyfin.
- Það er óheimilt að sækja lyf fyrir annan (sem er 18 ára og eldri) nema hafa umboð til þess frá þeim sem lyfin eru stíluð á.
- Hægt er að veita rafrænt umboð inn á [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is)

# Greiðslupátttaka vegna lyfjakaupa

---

- Greiðslupátttaka sjúkratrygginga í lyfjakaupum eykst hlutfallslega eftir því sem kostnaður einstaklings vex á hverju 12 mánaða tímabili.
- Fólk greiðir því mest í fyrsta skipti sem það kaupir lyf en í næsta skipti borgar það minna (innan tólf mánaða tímabilsins).
- Við fyrstu lyfjakaup einstaklings hefst tólf mánaða greiðslutímabil, t.d. ef fyrstu kaup eru 15.08. 2020 þá lýkur tímabilinu 15.08.2021. Nýtt tímabil hefst aftur þegar einstaklingur kaupir lyf í fyrsta sinn aftur.



# Tannlæknar

---

- Tannlæknþjónusta er gjaldfrjáls fyrir börn – en ekki fyrir fullorðna.
- Afsláttur er fyrir eldri borgara og fólk með örorkumat eða endurhæfingarlífeyri.
- Það er gott að fara í eftirlit og tannhreinsun hjá tannlækni einu sinni á ári. Reglulegt eftirlit kemur í veg fyrir tannskemmdir.
- Það er mikilvægt að bursta tennur í börnum á hverjum degi – alveg frá því að þau byrja að fá tennur.
- Á Íslandi er vatnið úr krönunum hreint og ferskt – drekkum það og sleppum ávaxtasafa og djúsi en ávaxtasykurinn skemmir tennur.

# Tannlækningar - framhald

- Tannlækningar barna eru greiddar að fullu af Sjúkratryggingum Íslands fyrir utan 2.500 kr. árlegt komugjald. (Foreldrar gætu þurft að taka þátt í kostnaði ef um stórar tannaðgerðir er að ræða).
- Forsenda fyrir greiðsluþátttöku SÍ er skráning heimilistannlæknis (í Réttindagátt SÍ – mínar síður ([www.sjukra.is](http://www.sjukra.is)) eða hjá tannlækni).
- Hlutverk heimilistannlæknis er m.a. að boða börn í reglulegt eftirlit, sjá um forvarnir og nauðsynlegar tannlækningar.
- Réttur til ókeypis þjónustu fellur niður á 18 ára afmælisdegi einstaklings.

# Tannlækna- - framhald

- Sjúkratryggingar Íslands greiða hluta kostnaðar vegna tannréttinga barna.
- Skyld er að þjónustan sé veitt af sérfræðingi í tannréttingum.
- Sí greiðir 95% af kostnaði ef einstaklingur er með klofinn góm eða sambærilegan vanda.
- Nauðsynlegt er að kynna sér vel þau skilyrði og reglur sem tengjast þessu ef þörf krefur.

# Mæðravernd og barnsfæðing

- Ófrískum konum stendur til boða að fara í mæðraskoðun.
- Ef kona mætir ekki í bókaða mæðravernd (án skýringa) er því fylgt eftir af heilsugæslunni og tilkynnt til barnaverndar ef þurfa þykir.
- Mæðraskoðanir eru gjaldfrjálssar og fara fram á heilsugæslu eða á spítala.
- Markmiðið með mæðravernd er að stuðla að heilbrigði móður og barns, með stuðningi og ráðgjöf, greina áhættuþætti og bregðast við þeim og veita fræðslu um meðgöngu og fæðingu.
- Mæðravernd er á höndum ljósmæðra og samráð haft við heimilis- og fæðingarlækna heilsugæslustöðva ef þörf krefur.

[www.heilsugaeslan.is/thjonusta-stodvanna/maedravernd/](http://www.heilsugaeslan.is/thjonusta-stodvanna/maedravernd/)



Mynd: [www.throunarmidstod.is/svid-thih/maedravernd/-36-vikur.-allar-konur/](http://www.throunarmidstod.is/svid-thih/maedravernd/-36-vikur.-allar-konur/)



# Mæðravernd og barnsfæðing - framhald

- Þegar þungun er staðfest er gott að hafa samband við ljósmóður á heilsugæslustöð og panta tíma í fyrsta viðtal og skoðun.
- Fyrsti tíminn er gjarnan fyrir 12 vikna meðgöngu.
- Hver kona fer að meðaltali 7-10 sinnum í mæðraskoðun á meðan á meðgöngu stendur.
- Á milli skoðana er hægt að fá símaráðgjöf hjá ljósmóður.



# Mæðravernd og barnsfæðing - framhald

---

- Í hverri komu er rætt almennt um líðan og heilsufar og veitt ráðgjöf og fræðsla.
- Blóðþrýstingur er mældur og athugað hvort prótein er í þvagi.
- Hlustað er eftir hjartslætti fóstursins frá 16 vikna skoðun.
- Boðið er upp á skimanir, t.d. er skimað fyrir blóðleysi, lifrabólgu B og C, HIV og rauðum hundum.
- Í eðlilegri meðgöngu er boðið upp á tvær sónarskoðanir, á 12 og 20 viku meðgöngu hjá fósturgreiningardeild Landspítalans.



# Mæðravernd og barnsfæðing - framhald

---

- Flest börn fæðast á sjúkrahúsum á Íslandi og ekki þarf að greiða gjald fyrir fæðingarpjónustu á sjúkrahúsi.
- Heimafæðingar tíðkast þó einnig og er þá ljósmóðir viðstödd.
- Ef að fæðing er eðlileg og móður og barni heilsast vel fara þau oftast heim sama dag eða daginn eftir.
- Eftir heimkomu kemur ljósmóðir í heimsókn þar sem hún vigtar barnið, aðstoðar við brjóstagjöf og fylgist með líðan móður og barns.
- Alls eru þetta 6-7 heimsóknir og hægt er að hafa samband í síma ef vandamál koma upp á milli heimsókna.
- Þegar barnið er 5-7 daga gamalt fer barnið í skoðun hjá barnalækni. Heyrnarmæling er einnig gerð. Skoðunin fer fram á jarðhæð Barnaspítala Hringsins fyrir fólk á höfuðborgarsvæðinu.

# Ung- og smábarnavernd



- Ung- og smábarnavernd fer fram á heilsugæslustöðvum.
- Hún stendur öllum foreldrum til boða og er gjaldfrjáls.
- Þegar barn er 6 vikna fer það í læknisskoðun. Við 3ja mánaða aldur hefjast bólusetningar.
- Hjúkrunarfræðingar og lækna sjá um ung- og smábarnavernd.
- Markmiðið með verndinni er að fylgjast með heilsufari og þroska barna frá fæðingu til skólaaldurs og veita foreldrum fræðslu og ráðgjöf.
- Á [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is) er mikið af efni um þroska, heilsu og umönnun barna.

# Bólusetningar

- Bólusetningar skipta miklu máli og bjarga mannlífum.
- Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) áætla að bólusetningar komi í veg fyrir um 2-3 milljónir dauðsfalla á hverju ári.
- Sumum sjúkdómum hefur verið útrýmt með bólusetningum og kikhósti, barnaveiki, rauðir hundar og mislingar sjást varla lengur á Íslandi – þökk sé almennri þátttöku í bólusetningum.
- Hér má sjá lista yfir þær bólusetningar sem börn fá á Íslandi  
[https://assets.ctfassets.net/8k0h54kbe6bj/6k3A0qghtZhFRkhCwPJMCI/c980659a40eb94662d762935dbeb6d8b/1\\_slenska\\_14.08.2023.pdf](https://assets.ctfassets.net/8k0h54kbe6bj/6k3A0qghtZhFRkhCwPJMCI/c980659a40eb94662d762935dbeb6d8b/1_slenska_14.08.2023.pdf)

# Þungunarrof

---

- Á Íslandi eru lög sem heimila þungunarrof fram að lokum 22. viku. Ef kona óskar þess á hún rétt á þungunarrofi.
- Þungunarrof skal alltaf framkvæma eins fljótt og hægt er, helst fyrir lok 12. viku þungunar.
- Þungunarrof er gert á sjúkrastofnunum, oftast á kvennadeild Landspítalans.
- Þungunarrof er hægt að framkvæma á tvo vegu; með lyfjum eða aðgerð.

# Þungunarrof - framhald

---

- Ferill ef að kona/par íhugar að enda þungun:
  - Staðfesta þungun með þungunarprófi.
  - Hringja í símsvara kvennadeildar í síma 543 3600 og leggja inn skilaboð og taka fram nafn, kennitölu og símanúmer.
  - Hringt er til baka frá kvennadeildinni innan 48 klst.
  - Einnig er hægt að leita til heilsugæslu til að fá aðstoð við að óska eftir þungunarrofi.
- Ákvörðun um þungunarrof er ekki auðveld. Félagsráðgjafar hjá kvennadeild Landspítalans styðja konu/par í sínu ákvörðunarferli (en taka ekki ákvörðun fyrir hana/það).
- Allir eru velkomnir í samtali við félagsráðgjafa og það þarf ekki að greiða fyrir viðtalið.

[www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/kvenlaekningadeild-bradamottaka-og-gongudeild](http://www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/kvenlaekningadeild-bradamottaka-og-gongudeild)

# Getnaðarvarnir



- Getnaðarvörnum sem fást á Íslandi má skipta í þrjá flokka:
  - Hormónalyf (pilla, hringur, stafur (settur undir húð í handlegg), plástur, sprauta og hormónalykkja).
  - Án hormóna (smokkur, koparlykkja og hetta).
  - Ófrjósemisaðgerðir.
- Ráðgjöf um getnaðarvarnir má fá hjá heimilislæknum, hjúkrunarfræðingum, ljósmæðrum og kvensjúkdómalæknum. Slík viðtöl eru trúnaðarmál.
- Læknar, auk hjúkrunarfræðinga og ljósmæðra (sem hafa sérstakt leyfi) geta skrifað lyfseðla fyrir getnaðarvarnir.



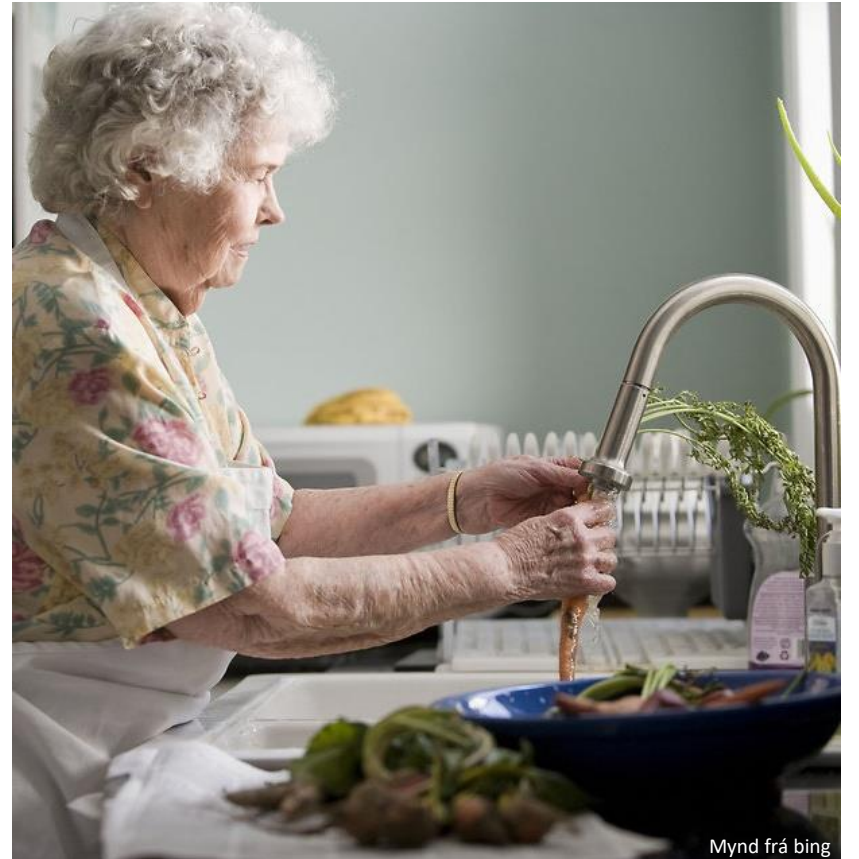
# Neyðarpillan

- Ef að getnaðarvarnir hafa ekki verið notaðar eða hafa brugðist má koma í veg fyrir egglos eða að frjóvgað egg festist í leginu með neyðarpillunni.
- Neyðarpilluna þarf að taka innan 72 klst frá samförum (því fyrr því öruggara).
- Neyðarpilluna er hægt að kaupa í apóteki án lyfseðils.
- Þetta er tafla sem er gleypt.

# Eldra fólk

---

- Aldraðir á Íslandi fá ellilífeyri frá ríkinu og oft greiðslur frá lífeyrissjóði. Upphæðin **fer eftir dvalartíma á landinu og fyrri tekjum.**
- Flestir aldraðir búa á heimilum sínum eins lengi og þeir geta (eða alla ævi).
- Margir fá aðstoð frá sínu sveitarfélagi (t.d. heimilisþrif, mat í hádeginu, lyfjaskömmun eða aðstoð við böðun) eða nýta sér frístundastarf fyrir eldri borgara.
- Fólk borgar fyrir þetta að hluta sjálft.



Mynd frá bing

# Eldra fólk - framhald

---

- Hjúkrunarheimili eru fyrir aldrað fólk sem getur ekki búið lengur heima hjá sér. Aldraðir greiða að hluta fyrir dvöl á hjúkrunarheimili.
- Á hjúkrunarheimilum er sólarhringsumönnun. Þar starfa m.a. starfsmenn í umönnun, sjúkraliðar, hjúkrunarfræðingar og læknar.
- Sértek heilsutengd vandamál fylgja oft hækkandi aldri, til að mynda:
  - Kvíði og þunglyndi vegna verri heilsu og/eða einangrunar og einmanaleika.
  - Minni matarlyst. Vannæring og veikara ónæmiskerfi getur fylgt í kjölfarið.
  - Minnisglöp og heilabilun af ýmsum toga er einnig algeng meðal eldra fólks.



Mynd frá VMST

# Kvef

---

- Kvef er mjög algeng pest á Íslandi yfir vetrarmánuðina.
- Nefrennsli, hiti, hósti og hálsbólga geta fylgt kvefi.
- Á Íslandi eru **ekki** gefin sýklalyf við fyrstu kvefeinkennum.
- Mælt er með að halda sig heima, hvíla sig og taka væg verkjalyf og hóstastillandi lyf eftir þörfum (sem fást án lyfseðils í apótekum).
- Það þarf ekki að óttast kvef - það lagast yfirleitt á 1-2 vikum.
- Að sjálfsgöðu skal leita til heilsugæslu ef kvef eða önnur veikindi lagast ekki á stuttum tíma.



# Geðheilsa

- Andleg veikindi og tilfinningaleg vandamál geta komið upp hjá öllum á lífsleiðinni. Þetta getur tengst erfiðum aðstæðum í samskiptum eða í lífinu.
- Langvinnt álag og óöryggi getur valdið streitu (jafnvel áfallastreitu) og komið í kjölfar áfalla eins og veikinda, slyss, dauða eða reynslu af stríðsátökum og flótta.
- Skammdegispunglyndi upplifa sumir sem búa á Íslandi þegar dimmasti tími ársins er á landinu yfir háveturinn.
- Á Íslandi er almennur skilningur á slíkum veikindum og talið sjálfsgagt að fólk leiti sér lækninga og meðferðar við þeim.



Mynd frá VMST

# Geðheilsa - framhald

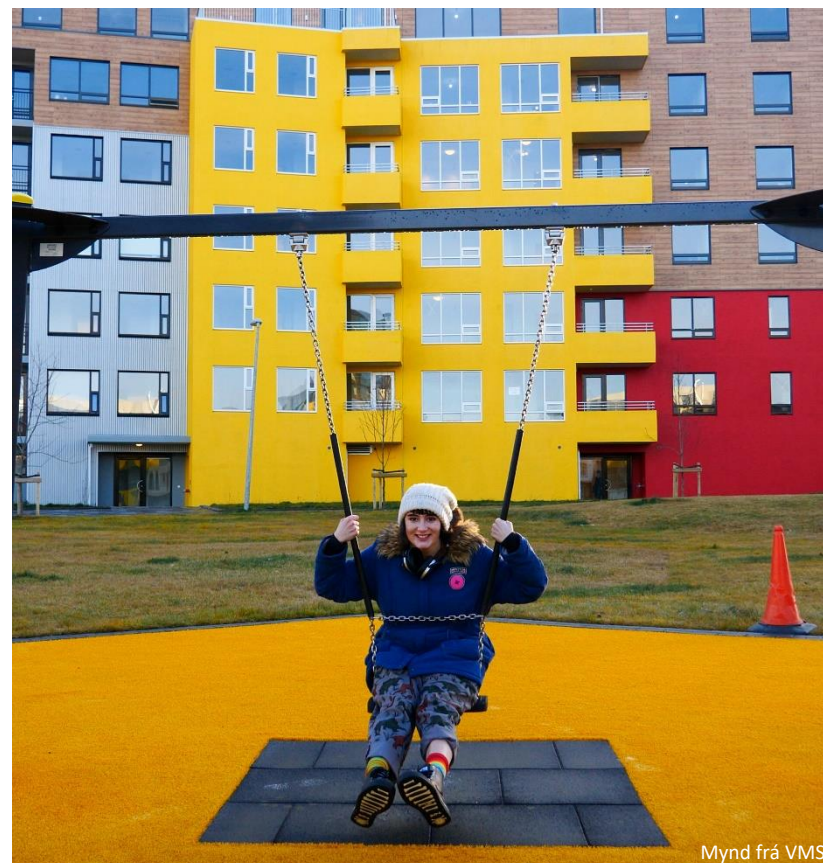
---

- Flestir sem flytja til annars lands upplifa ákveðið sálrænt ferli tengt breytingunum. Í upphafi finnur fólk fyrir bjartsýni og feginleika í nýja landinu. Eftir dálítinn tíma finna margir fyrir þunglyndi og neikvæðum hugsunum. Hjá flestum kemst þó smám saman á jafnvægi á líðan.
- Stundum kemur andleg vanlíðan og kvíði fram sem líkamleg einkenni eins og höfuð- og magaverkir eða svefnleysi.
- Mikilvægt er að horfa á heildarmyndina þegar leitað er ástæðu verkja og vanlíðunar.
- Gott er að temja sér að vera óhrædd/ur við að segja frá líðan sinni og reynslu og spyrja heilbrigðisstarfsfólk og meðferðaraðila út í mögulegar ástæður fyrir vanlíðan og verkjum.



# Geðheilsa - framhald

- Heilsugæslan er fyrsti viðkomustaður vegna geðræns vanda. Heimilislæknar geta ávísað þunglyndis- og kvíðalyfjum og sent beiðni á geðlækna ef þurfa þykir. Sálfræðingar starfa einnig innan heilsugæslu.
- Geðteymi eru starfandi bæði á heilsugæslustöðvum og sumum þjónustumiðstöðvum. Þar er veitt aðstoð og stuðningur á ýmsan hátt.
- Bráðamóttaka geðsviðs Landspítala er á fyrstu hæð í geðdeildarbyggingu á Hringbraut. Opið er virka daga frá kl. 12:00 til 19:00 og 13:00 til 17:00 um helgar og á helgidögum.
- Einnig er hægt að leita til bráðamóttöku Landspítala í Fossvogi.



Mynd frá VMST



# Fíknisjúkdómar

---

- Tóbak er helsta orsök krabbameins og fleiri sjúkdóma sem koma mætti í veg fyrir.
- Reykingar eru hættulegasta form tóbaksnotkunar og deyr allt að helmingur þeirra sem hafa reykt lengi vegna þeirra.
- Munn- og neftóbak er einnig heilsuspillandi.
- Aðstoð við að hætta að reykja eða nota tóbak er í boði, t.d. með ráðgjöf, námskeiði eða lyfjum. vörur í apótekum (t.d. nikótíntyggjó, nikótínplástra og nikótínúða).
- Börnum yngri en 18 ára er óheimilt að kaupa og nota tóbaksvörur.

# Fíknisjúkdómar - framhald

---

- Of mikil áfengisneysla getur verið vandamál. Fólk reynir oft að fela neysluna og að hætta sjálft en gengur illa.
- Áfengisfíkn er sjúkdómur sem hægt er að fá meðferð við.
- Afeitrun og meðferð við áfengis- og eiturfjafíkn fer fram á sjúkrahúsinu Vogu sem er rekið af SÁÁ. [www.saa.is](http://www.saa.is)
- Langtímameðferðir fyrir bæði konur og karla eru einnig í boði í framhaldi af dvöl á Vogu.
- AA samtökin hafa reynst mörgum vel til að ná og viðhalda bata frá áfengis- og vímuefnafíkn. [www.aa.is](http://www.aa.is)
- Lágmarksaldur til að kaupa áfengi er 20 ár.

# Fíknisjúkdómar - framhald

- Mikilli áfengis- og vímuefnaneyslu fylgja erfiðleikar og vanlíðan. Bæði hjá þeim sem neyta áfengis/vímuefna en ekki síður hjá fjölskyldu viðkomandi.
- Kvíði, hræðsla, einangrun, rifrildi og ofbeldi einkenna þá oft heimilislífið.
- Það telst til vanrækslu gagnvart barni ef það býr við öskur og háreysti á heimili sínu vegna áfengisneyslu foreldra/forráðamanna.
- Fleiri tegundir af samtökum starfa á Íslandi sem hafa að markmiði að hjálpa fólki að ná og viðhalda bata í tengslum við ýmis konar vanda (t.d. matarfíkn, spilafíkn, meðvirkni, aðstandendur áfengisfíkla)



Mynd frá VMST

# Heilsuefling og forvarnir

---

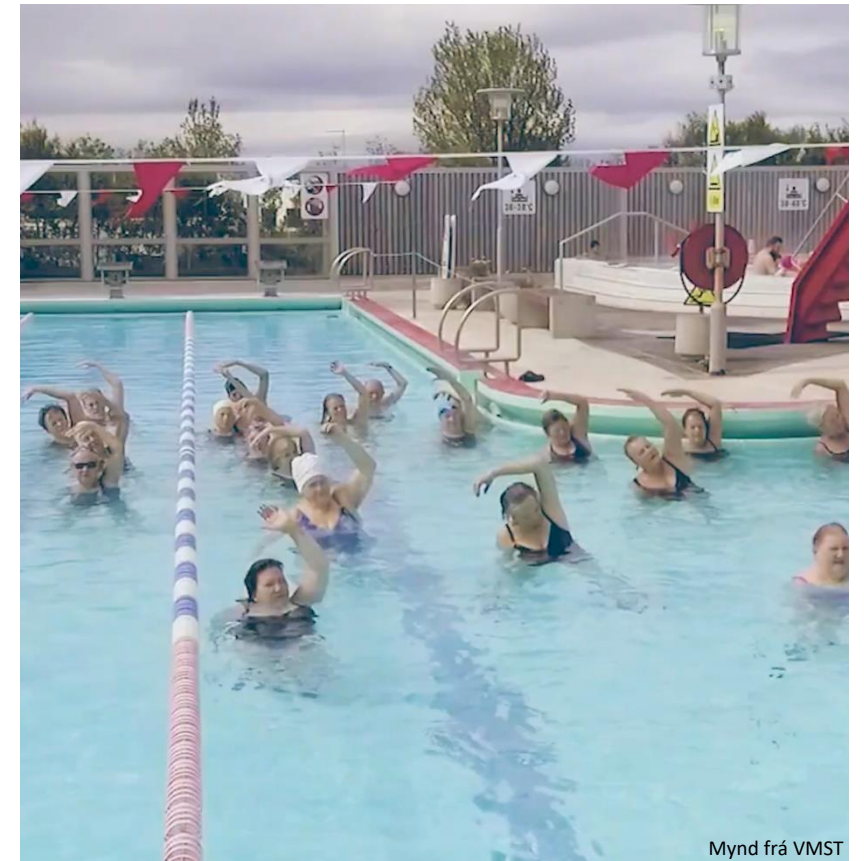
- Það eru fáir sólardagar á Íslandi. Öllum er ráðlagt að taka inn D-vítamín (þorskalýsi eða D-vítamín töflur). Ráðlagður dagskammtur fer eftir aldri.
- Sjúkraþjálfarar vinna bæði á sjúkrahúsum og á einkastofum. Þeir meðhöndla verki í stoðkerfinu. Hægt er að fá beiðni frá lækni til sjúkraþjálfara og greiða þá sjúkratryggingar stóran hluta af kostnaði.
- Nuddarar og heilsuþjálfarar eru einnig starfandi á líkamsræktar-stöðvum og á einkastofum.
- Gönguhópar eru starfandi víða um land. Þeir eru sjálfstætt starfandi eða í tengslum við íþróttafélög og útivistarsamtök, [www.utivist.is](http://www.utivist.is) og [www.ferdafelagid.is](http://www.ferdafelagid.is)

# Heilsuefning og forvarnir - framhald

- Fólk leitar til sálfræðinga (eða geðlækna) til að fá hjálp við t.d. kvíða og þráhyggju eða til að vinna úr áföllum.
- Sálfræði- og ráðgjafastofur bjóða einnig upp á hjónabands- og fjölskylduráðgjöf.
- Sjúkratryggingar Íslands greiða ekki fyrir **einkarekna** sálfræðipjónustu en hægt er að leita til stéttarfélags eða félagsþjónustu sveitarfélaga og óska eftir greiðsluþátttöku.
- Sálfræðingar starfa einnig innan heilsugæslunnar og á sjúkrahúsum.

# Heilsuefning og forvarnir - framhald

- Líkamsræktarstöðvar eru margar á Íslandi. Þar er hægt að æfa í tækjasal eða sækja ýmis konar hóptíma í líkamsrækt.
- Að stunda líkamsrækt er algengt á Íslandi, bæði hjá konum og körlum.
- Sund er stór þáttur í menningu Íslendinga, hjá konum, körlum og börnum. Margir fara í sund á hverjum degi, hitta kunningja og spjalla saman í heitu pottunum. Margir innflytjendur – líka konur – fara í sund á Íslandi og finnst það frábært!
- Sundleikfimi er í boði í mörgum sundlaugum og er sérstaklega vinsæl meðal eldri borgara.
- Í sundlaugunum eru heitir pottar, nuddpottar og gufubað.
- Sund er mikil heilsubót, líka bara það að sitja úti í heitum potti!



Mynd frá VMST

# Heilsuefling og forvarnir - framhald

---

- Skipulögð leit við krabbameini í brjóstum og leghálsi fer fram á Íslandi.
- Skimun fyrir leghálskrabbameini hjá konum fer fram hjá heilsugæslunni um allt land. Hjúkrunarfræðingar og ljósmæður taka sýnin.
- Konum á aldrinum 23-29 ára er boðið á 3ja ára fresti í skimun. Konum á aldrinum 30-65 ára er boðið í skimun á 5 ára fresti.
- Landspítalinn sér um skimun fyrir krabbameini í brjóstum í samvinnu við Sjúkrahúsið á Akureyri.
- Konum á aldrinum 40-74 ára er boðið í skimun við krabbameini í brjóstum á 2ja ára fresti.



# Heilsuefning og forvarnir - framhald

---

- Boð í skimun er sent bréflega og birtist líka rafrænt á [www.island.is](http://www.island.is) undir „mínar síður“.
- Niðurstöður eru birtar rafrænt á [www.island.is](http://www.island.is) („mínar síður) og [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is) . Einnig er haft samband beint við konur ef ástæða er til.
- Á [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is) er hægt að sjá boðanir, mætingar og niðurstöður skimana. Bæði eðlilegar niðurstöður og þegar tilefni er til nánari skoðunar.
- Krabbamein í ristli hjá konum og körlum og blöðruhálsi (hjá körlum) er einnig algengt og nauðsynlegt að fylgjast með því frá 50 ára aldri.

# Heilsuefning og forvarnir - framhald

---

- Á Íslandi eiga allir að nota bílbelti í bílum. Bílbelti hafa bjargað mörgum mannlífum í umferðarslysum.
- Börn eiga, lögum samkvæmt, alltaf að vera í barnabílstólum sem hæfa þyngd þeirra og aldri.
- Börn eru einnig skyldug til að vera með reiðhjólaihjálmi þegar þau eru á hjóli.
- Endurskinsmerki á úlpur og töskur eru nauðsynleg á veturna, bæði fyrir börn og fullorðna.

# Andleg líðan - Hjálp

- Neyðarlínan sími 112 og [www.112.is](http://www.112.is) (netspjall)
- Hjálparsími Rauða krossins. Hann er alltaf opinn, trúnaði heitið og ókeypis. Sími 1717 og netspjall á [www.1717.is](http://www.1717.is).
- Píeta samtökin [www.pieta.is](http://www.pieta.is), sinna forvarnarstarfi gegn sjálfsvígum og sjálfsskaða og styðja við aðstandendur. S. 552 2218, alltaf opinn.
- Landssamtökin Geðhjálp, [www.gedhjalp.is](http://www.gedhjalp.is), s. 570 1700. Hjá Geðhjálp starfa m.a. fagmenntaðir ráðgjafar sem veita þjónustu fyrir fólk með geðraskanir og aðstandendur þeirra án endurgjalds. Ráðgjafar eru bundnir trúnaði.
- Hugarafl. Félagasamtök fólks sem hefur upplifað persónulega krísu og vinnur að persónulegum bata sínum. Fjölbreytt hópastarf. [www.hugarafl.is](http://www.hugarafl.is) S. 414 1550.



# Fíkn - Hjálp

---

- SÁÁ. Meðferð við áfengis- og fíknivanda fyrir karla, konur og ungmenni. Sálfræðipjónusta fyrir börn alkóhólista. [www.saa.is](http://www.saa.is) S. 530 7600.
- AA samtökin, [www.aa.is](http://www.aa.is) Samtök karla og kvenna í bata frá áfengisfíkn.
- Neyðarsímar AA samtakanna: s. 895-1050 Reykjavíkursvæðið, s. 849-4012 Akureyri og s. 777-5504 Reykjanes. AA fundir eru um allt land.
- Um ofbeldi í nánnum samböndum og aðstoð vegna þess, sjá kafla 3. *Börn og fjölskyldur.*



# Góð heilsa – gulli betri

---

- Það bætir líkamlega og andlega heilsu:
  - að sofa vel
  - að borða hollan og góðan mat
  - að hreyfa sig og styrkja líkamann
  - að fara út daglega – líka á veturna og nýta dagsbirtuna
  - að passa upp á streitu og hafa jafnvægi í lífinu
  - að hugsa jákvætt
  - að eiga góð samskipti við fjölskyldu og vini
  - að gera það sem veitir manni ánægju
  - að fá andlega næringu
  - að reykja ekki
  - að sleppa áfengi

# Vefsíður

[www.112.is](http://www.112.is)

[www.1717.is](http://www.1717.is)

[www.aa.is](http://www.aa.is)

[www.adhd.is](http://www.adhd.is)

[www.attavitinn.is](http://www.attavitinn.is)

<https://barnalaeknardomus.is/>

[www.doktor.is](http://www.doktor.is)

[www.ferdafelagid.is](http://www.ferdafelagid.is)

[www.gedhjalp.is](http://www.gedhjalp.is)

[www.greining.is](http://www.greining.is)

[www.heilsugaeslan.is](http://www.heilsugaeslan.is)

[www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is)

[www.hugarafli.is](http://www.hugarafli.is)

[www.island.is](http://www.island.is)

[www.krabb.is](http://www.krabb.is)

[www.laeknavaktin.is](http://www.laeknavaktin.is)

[www.landspitali.is](http://www.landspitali.is)

[www.mcc.is](http://www.mcc.is)

[www.pieta.is](http://www.pieta.is)

[www.saa.is](http://www.saa.is)

<https://sjonarholl.is/>

[www.sjukra.is](http://www.sjukra.is)

[www.stjornarradid.is](http://www.stjornarradid.is)

[www.tr.is](http://www.tr.is)

[www.utivist.is](http://www.utivist.is)



**Stjórnarráð Íslands**  
Félagsmálaráðuneytið