

Sérnámsgrunnur á Íslandi 2026-2027, heilsugæsluhlutinn

Víóletta Ósk Hlöðversdóttir

heimislæknir í heilsugæslu Árbæjar,
kennslustjóri sérnámsgrunnskólanna í hg
kennslustjóri sérnámslæknanna í
heimislækningum



Heilsugæslan almennt

- ▶ Grunnþjónusta heilbrigðisþjónustunnar
- ▶ Önnur nálgun en á sjúkrahúsum
- ▶ Skemmtilegir vinnustaðir
- ▶ Fjölbreyttur sjúklingahópur
- ▶ Kynnist almennt heilsuverndarstarfsemi
- ▶ Þverfagleg teymisvinna
- ▶ Móttökuritarar, heilbrigðisgagnafræðingar (læknaritarar), læknar, nemar (læknanemar/sérnámsgrunnslæknar/sérnámslæknar, hjfr nemar, ljósm.nemar, sálfr.nemar osvfrv), hjúkrunarfræðingar, ljósmæður, sálfræðingar (barna- og fullorðinssálfræðingar), sjúkráðgjafar, öldrunarhjúkrunarfræðingar, félagsráðgjafar, lyfjafræðingar, barnalæknar

Heilsugæslan almennt

- ▶ Lærdómsríkur tími 😊
- ▶ Vita eitthvað um allt
- ▶ Hóflegt vinnuálag!
 - ▶ Aðlögunartími í upphafi tímabils 😊
 - ▶ Svo hitta **ca 8 sjúkl** á dag (ca 2 stk á klukkutíma í fyrirfram bókuðum tímum; annað gildir um dagvaktina), **40-50 sjúkl á viku**, **hálfur pappírsgalur á viku**, **6 símatímar** á dag 4-5 daga vikunnar (þar fyrir utan eru símtöl vegna rannsóknarsvara og eftirfylgdar), **6-8 heilsuveruskilaboð á dag**, lyfjaendurnýjanir, vottorð (ekki flókin vottorð), **síðdegisvakt**, 1-2 á viku, hámark 7-8 á mánuði.
 - ▶ Styttingin: skipulagt í samráði við ykkar yfirlækni (oftast tekið út vikulega jafnóðum)

Heilsugæslan almennt

- ▶ Bókuð viðtöl, samdægurstímar, skynditímar, dagvakt, síðdegisvakt, ungbarnavernd, mæðravernd, skólahjúkrun,
- ▶ Lífsstílsráðgjöf, heilsueflandi móttökur (t.d. sykursýkismóttaka, aldraðir), blóðprufur, HAM námskeið, blásturspróf (spirom), heyrnarmæling, blóðaftöppun, járngjöf, lyfjagjöf í æð/vöðva, hjartalínurit, ungbarnavernd, mæðravernd, sólarhringsblóðþrýstingsmælir, eyrnasmásjá, slit-lampi, sprauta t.d. í festur, bólusetningar ofl.
- ▶ Fræðslufundir vikulega
- ▶ Gott aðgengi að kollegum þegar þörf er á.

Heilsugæslan almennt

- ▶ Fjölbreytt vinna
 - ▶ allir aldurshópar
 - ▶ lýðheilsa
 - ▶ uppvinnsla, greining og eftirfylgd
 - ▶ bráð vandamál
 - ▶ langvinnir sjúkdómar
 - ▶ andleg heilsa
 - ▶ tímastjórnun og skipulag/forgangsröðun í upphafi viðtals
 - ▶ samskiptafærni
 - ▶ vottorðagerð,
 - ▶ Ökuleyfi, veikindi, slys, endurhæfing ofl.
- ▶ Heildræn nálgun
- ▶ Heilu fjölskyldurnar

Heilsugæslan almennt

- ▶ 4 mánuðir í heildina, (eða 6mán ef 18mánaða sérnámsgrunnsár)
 - ▶ 4 mán á höfuðborgarsvæðinu
 - ▶ 4 mán á landsbyggðinni
 - ▶ 2 mán á höfuðborgarsvæðinu og svo 2 mánuðir á landsbyggðinni, samfelldur tími

Heilsugæslur á Höfuðborgarsvæðinu (19)

Árbær	Höfði
Efra Breiðholt	Kirkjusandur
Efstaleiti	Miðbær
Fjörður	Mjódd
Garðabær	Mosfellsbær
Glæsibær	Salastöðin
Grafarvogur	Seltjarnarnes
Hamraborg	Sólvangur
Hlíðar	Urðarhvarf
Hvammur	

Heilsugæslur á Landsbyggðinni (13)

- ▶ Akureyri
- ▶ Akranes
- ▶ (Borgarnes)
- ▶ Egilsstaðir
- ▶ Fjarðabyggð/Reyðarfjörður
- ▶ Fjallabyggð/Siglufjörður
- ▶ Húsavík
- ▶ Hveragerði
- ▶ Ísafjörður
- ▶ Keflavík
- ▶ Sauðárkrókur
- ▶ Selfoss
- ▶ Vestmannaeyjar

Heilsugæslan almennt

- ▶ Við niðurröðun á heilsugæslustöð er reynt að taka tillit til viðkomandi ef sérstakar persónulegar aðstæður eru til staðar
 - ▶ **Mikilvægt** að gefa góðar upplýsingar í umsókninni
 - ▶ Heilsufarslegar aðstæður
 - ▶ Fötlun
 - ▶ Búseta ef t.d. leikskólabörn
 - ▶ Fjölskyldutengsl við landsbyggðina
 - ▶ Og svo framvegis...
- ▶ **EKKI EINFALT AÐ FÆRA TIL SÍÐAR** ÞEGAR BÚIÐ ER AÐ RAÐA ÖLLUM NIÐUR
 - ▶ Skipulagið er gert tímanlega, stöðvarnar reikna með ykkur sem nemum og vinnuafli á þeim tíma sem hefur verið úthlutaður.
 - ▶ Þarf að vera **mjög sérstakar ástæður** til að það sé hægt að færa til.

Handleiðari í heilsugæslu

- ▶ Læknir í sérnámsgrunni fær handleiðara í heilsugæslunni
 - ▶ Vikulegir fundir með handleiðara, klukkustund í senn
 - ▶ Farið yfir markmið námsins og gerð dagskrá í upphafi starfstíma - handleiðsla, fræðsla, SMS (setið með sérfræðingi), myndbandsgátun
 - ▶ Farið yfir samskipti, verkefni og úrlausnir, skráningu í sjúkraskrá og þau vandamál sem læknir rekst á í daglegu starfi, tímastjórnun.
 - ▶ Allir lækna stöðvar þátttakendur í náminu - kalla til þegar áhugaverð atvik/verkefni koma upp (t.d. sprauta í festur/liði, tappa af)
- ▶ Fræðslufundir reglulega - og í samræmi við þarfir hvers og eins
 - ▶ Fundir um algeng verkefni í heilsugæslu, heildræn nálgun sbr. marklýsingu
 - ▶ Almennir fræðslufundir lækna

Kröfur til sérnámsgrunnslæknis í heilsugæslunni

- ▶ Halda fræðslufund á heilsugæslunni amk 1 x á þessum 4 mánuðum
- ▶ Vikulegir fundir með handleiðara
- ▶ Bera ábyrgð á sínum e-portfolio gögnum, **senda og fá útfyllt tímanlega.**
- ▶ Kynna sér marklýsingu sérnámsgrunnslækna (k.13, s 54)
 - ▶ <https://throuarmidstod.is/kennsla/sernamsgrunnslaeknar/>
 - ▶ Einnig á heimasíðu LSH
 - ▶ www.pih.is
 - ▶ Kennsla og vísindi - Sérnámsgrunnur

Kröfur frh

- ▶ E-portfolio, **lágmarksviðmið** í heilsugæsluhlutanum yfir 4 mánuða tímabil:
 - ▶ Induction meeting with clinical supervisor (1.fundurinn með handleiðara)
 - ▶ 2 DOPS (directly observed procedural skills)
 - ▶ 8 CBD (case based discussion)
 - ▶ 1 um sjúkl með geðræn vandamál
 - ▶ 1 um sjúkling sem er barn
 - ▶ 1 um sjúkd.tilfelli sem snýr að lögum og reglugerðum
 - ▶ 1 um tilfelli um siðferðileg álitamál (t.d. barnavernd)
 - ▶ Amk 1 um vottorð
 - ▶ 3 CBD að eigin val

Kröfur frh

- ▶ 1 MiniCEX (mini clinical evaluation exercise), hægt að nota til að meta t.d. líkamsskoðun, lyfjalistayfirferð, klínísk skráningarfærsla, sögutaka, greining/mismunagreining, skoðun, vandamálalisti, meðferðaráætlun, samskiptafærni, útskriftarleiðbeiningar osvfrv.
- ▶ 1 Developing the clinical teacher (fræðslufyrirlestur)
- ▶ 4 Mid placement review (vikulegir fundir skráðir amk 1 x í mánuði á svona eyðublað)
- ▶ 2 PDP (personal developmental plan)
- ▶ Clinical supervisor, end of placement report (Lokafundurinn með handleiðara)
- ▶ Gera reflection/ígrundun á stjörnumerкта fræðslu frá LSH, etv 1-2x á meðan 4ra mánaða rotation á Hg stendur.

Kröfur frh

- ▶ Starfsvottorð fyllt út í lok starfstímans (fagstjóri lækninga/yfirlæknir á viðkomandi stöð), upplýsingar um starfstíma og fjarvistir
- ▶ Ef heilsugæslutímabilinu er skipt á 2 stöðvar, þarf að passa sérstaklega að fylla út matsblöðin jafnóðum.

Heilsugæslan, tölvukerfið SAGAN

- ▶ Vinnumhverfi heilsugæslunnar
- ▶ Skráning á samskiptum fer fram í SÖGU
 - ▶ Sjúkraskrárnótur í þágu sjúklinga, öll samskipti við/um sjúkling, viðtöl, símtöl ofl.
 - ▶ **Lagaleg skylda** að færa **rétta** sjúkraskrá og **fljótlega** e. samskiptin.
 - ▶ Brýnt að skýr og rekjanleg spor séu þar um öll samskipti
- ▶ Greiðslumódel heilsugæslunnar
 - ▶ Rétt skráning mikilvæg - greiningar, úrlausnir, vandaliðun
 - ▶ Skrá vottorð rétt inn svo þið fáíð greitt fyrir þau. 😊

Heilsugæslan, tölvukerfið SAGAN

- ▶ Heilsugátt
 - ▶ Fyrst og fremst rannsóknarhlutinn nýttur
 - ▶ Samskipti sem fara fram í heilsugátt sjást hvergi í SÖGU og nýtast ekki í starfi
 - ▶ Bréf/útskriftarnótur sem ekki eru sendar á heilsugæslu berast ekki læknum heilsugæslu, margt sést þó í „ytri gögnum“
 - ▶ Upplýsingar berast ekki!
 - ▶ Ekki hægt að nota gögn í þágu sjúklings td við tilvísanir eða í annarri vinnu
 - ▶ ALLTAF senda læknabréf !

Landsbyggðin

- ▶ Svipað vinnufyrirkomulag og á höfuðborgarsvæðinu, þó er meira um slys og bráðavandamál þar sem ekki er aðgangur að bráðamóttöku á öllum stöðum
- ▶ Fjölbreyttari vandamál sem koma á heilsugæsluna úti á landi en á höfuðborgarsvæðinu, vegna takmarkaðs aðgengis að sérhæfðri læknisþjónustu eða langt að sækja þá tilteknu þjónustu
- ▶ Boðið uppá húsnæði að kostnaðarlausu á stöðum sem eru fjarri höfuðborgarsvæðinu
- ▶ Minna samfélag, tækifæri til að kynnast samfélaginu, fólkinu (kollegum, skjólstaðingum), öðruvísi samfélagsgerð (bændur, sjómenn osvfrv).
- ▶ Hér á eftir koma punktar frá fagstjórum lækninga eða kennslustjórum á landsbyggðinni um hvern stað fyrir sig 😊

Landsbyggðin

- ▶ Vaktir eru misjafnar á milli staðanna
 - ▶ Stubbavaktir e. dagvinnu 16-20:00 (t.d. Selfoss, Keflavík), oftast bókað samdægurs.
 - ▶ Staðarvakt 12-24klst langar (t.d. Selfoss, Keflavík), t.d. á bráðamóttökunni
 - ▶ Bakvakt eftir dagvinnu á virkum dögum (á minni heilsugæslum) eða hluti af helgi eða heil helgi. Með vaktsíma, yfirleitt rólegt. Oft 1-2vaktir á virkum dögum í viku og 1 helgi í mánuði.
 - ▶ Vitjanir í heimahús, óalgengt, líklegra á minni stöðum
 - ▶ Bráðatilfelli: Boðun frá neyðarlínu. Ef F-1 útkall frá neyðarlínu, þá þarf lækni að mæta á staðinn á minni stöðum, t.d. brjóstverkur, öndunarörðugleikar, umferðarslys ofl.
 - ▶ Stundum einnig gert ráð fyrir lækni í F-2 útköll

Akureyri

- ▶ HAK útvegar húsnæði eða greiðir húsnæðisuppbót.
- ▶ 4 teymi lækna, hjfr, sálfr, heilbr.gagnafr.
- ▶ 2 vakthafandi læknar eru til taks allan daginn til að leiðbeina og aðstoða. Öflugar spjallrásir í gangi allan daginn til að leysa ýmis mál.
- ▶ Amk 5 læknar á vakt alla daga. Viðbragðsvakt og bakvakt 24 tíma vaktir, geta verið útköll, vitjanir, símapjónusta frá 1700. Morgunvakt með hjfr 8:00-10:00 (cirka). 1700 bókar skjólstæðinga sem hjúkrunarfræðingur skoðar fyrst og kallar til lækni þegar þarf. Að verkum loknum getur vaktlæknir yfirgefið stöð kl. 16 virka daga og sinnt vaktþjónustu án bindingar.
- ▶ Um helgar eru viðbragðslæknir og bakvaktarlæknir saman við móttöku á HAK frá 10-14 ásamt hjúkrunarfræðingi og móttökuritari.
- ▶ Bakvaktarlæknir ber ábyrgð á bráðasíðdagvakt síðdegis ásamt 3-4 öðrum læknum sem taka svokallað stubba. Vaktin er opin frá 14-17 og bókar 1700 inná hana.

HSN (Heilbrigðisstofnun Norðurlands), Sauðárkrókur, Húsavík, Fjallabyggð

- ▶ **Sauðárkrókur:** Geta verið **2 sérnámsgrunslæknar** í senn allt árið. Heilsugæsla, 7 rúma sjúkradeild, 2-4 endurhæfingarrými, 55 hjúkrunar- og dvalarrými. Upptökusvæði um 4300 manns. **Frítt húsnæði.** Rannsóknarstofa, röntgen. Öflug þjónusta ýmissa **farandssérfræðinga.** Sendum mest á SAK, góð tengsl við þau
- ▶ **Vaktir,** yfirleitt eins mikið og hver vill, alltaf reyndur læknir á bakvakt (oftast heimilislæknir). Fer í F1 og stundum F2 útköll. Einnig ábyrgur fyrir sjúkra- og hjúkrunardeildum á vöktum og héraðinu (4300 manns).
- ▶ Vinnudagurinn byrjar með morgunfundi lækna 08.00-08.30 þar sem farið er yfir vaktina, helstu læknabréf sem hafa borist, farið yfir rannsóknarniðurstöður og í raun hvaða vandamál eða spurningar sem er. Eftir það er röntgenfundur, farið á rannsókn, síðan er flettifundur og stofugangur á sjúkradeild. Eftir það gengið til heilsugæsluvinnu.
- ▶ Fræðslufundur (fjarfundur frá SAK) alla föstudaga á veturna 8-8:45. Stundum líka möguleiki á að fylgjast með fjarfundi frá lækna ráði LSH.

HSN frh

- ▶ **Húsavík:** Geta verið **2 sérnámsgrunnslæknar** í senn allt árið. 8 sjúkrarými, 63 hjúkrunar- og dvalarrými. Upptökusvæði um 4000 manns. **Frítt húsnæði** í næsta húsi við heilsugæsluna. **7-8 vaktir á mánuði** (önnur hver helgi sem forvakt (fös+sun etv með léttri bakvakt með sérfr. á laugardeginum) eða forvakt lau (og etv létt bakvakt fös+sun)), hægt að fá fleiri vaktir ef óskað er eftir. Alltaf sérfræðingur á bakvakt og **ínáanlegur**. Alltaf aðgengi að reyndum lækni / sérfræðingi í dagvinnu. Á vöktum er sjúkradeild á herðum forvaktarlæknis. Fjögurra mánaða staða gefur betra færi á samfellu og eftirfylgd með sínum sjúklingum.
- ▶ **Fjallabyggð/Siglufjörður:** **1 sérnámsgrunnslæknir**. **Vakt vika** í senn. 3 sjúkrarými, 46 hjúkrunar- og dvalarrými. Upptökusvæði **2000 manns**. **Frítt húsnæði**.
- ▶ **Alltaf** sérfræðingur í heimislækningum eða reyndur sérfræðingur á bakvakt.

Ísafjörður; HVEST (heilbrigðisstofnun Vestfjarða)

- ▶ Heilbrigðisstofnun Vestfjarða samanstendur af sjúkrahússviði (fæðingar- lyflækninga- og skurðsvið) og **heilsugæslustöð á Ísafirði**. Á Sjúkrahússviði er veitt almenn sjúkrahúspjónusta fyrir íbúa Ísafjarðarbæjar, Bolungarvíkur kaupstaðs og Súðavíkurhrepps. Einnig eru starfræktar **heilsugæslustöðvar á Bolungarvík, Súðavík, Suðureyri, Flateyri, Patreksfirði og Þingeyri** þar sem viðvera lækna er ákveðna daga vikunnar.
- ▶ **Vakthafandi heilsugæslulæknir** sinnir bæði heilsugæslusviði og sjúkrahússviði og sér því m.a. um fyrstu meðferð á bráðveikum sjúklingum. Slík vakt er skilgreind sem **forvakt**. Tvær aðrar **bakvaktalínur** lækna eru tiltækar ef þurfa þykir (vakthafandi sjúkrahúslæknir og skurðlæknir). Sjúkrahúslæknir ber ábyrgð á inniliggjandi sjúklingum á legudeild HVEST ásamt því að vera tiltækur fyrir neyðarútköll beri svo við. Einnig eru á bakvakt eftirfarandi starfsstéttir röntgentæknir, lífeindafræðingur, skurðstofuhjúkrunarfræðingur og svæfingarhjúkrunarfræðingur.
- ▶ **Frítt húsnæði**, af þeirri stærð sem hentar einstakling eða fjölskyldu. HVEST **borgar ferðkostnað** til og frá Ísafirði.
- ▶ Laun er samkv kjarasamningi
- ▶ Í heild sinni er hér um að ræða **sérnámsgrunnstöðu í héraðslækningum** þar sem oft eru um að ræða krefjandi aðstæður. Þarf sérnámsgrunnslæknirinn að vera bæði vel að sér í bráðalyflæknisfræði ásamt heilsugæslufræðum. Hér stendur sérnámsgrunnslæknirinn **aldrei einn** og eru **margar bakvaktalínur** sem eru tiltækar ef þörf er á. Upplögð staða fyrir lækna sem leggja ætla fyrir sig héraðslækningar eða til að víkka sjóndeildarhringinn með því að afla sér fjölbreyttari reynslu sem sérnámslæknir í heimilislækningum

Akranes, HVE (Heilbrigðisstofnun Vesturlands).

- ▶ Vaktir eftir óskum hvers og eins. Oft **1 kvöldvakt í viku og ein helgi í mánuði**.
- ▶ Vaktir á virkum dögum: Dagvakt 8-16:00, (bókað inná eftir 1700 síu), síðdegisvakt til 18:00 (líka triagerað), viðvera á Skaganum til 19 og þá símavakt heima til kl 22. Þá slökkt á vaktsíma.
- ▶ Um helgar er sólarhringsvakt og maður tekur **heila helgi**. Vaktmóttaka (1700 sía) milli 10-12 á lau og 11-12 á sunnudögum en þar fyrir utan er vaktsími og viðtöl eftir þörfum.
- ▶ **Vaktíbúð** við sjúkrahúsið og vaktbíll til umráða á vöktum.
- ▶ **Alltaf sérfræðingur í heimislækningum á bakvakt**. Þar fyrir utan er frábært backup á Skaganum. Alltaf með, kir, kvenna og svæfing á bakvakt. Slysadeild á sjúkrahúsi sér um beinbrot og alvarleg veikindi.
- ▶ Vanir og vel menntaðir sjúkraflutningamenn.
- ▶ Þverfagleg þjónusta á stöðinni með ungbarnaeftirliti, mæðravernd og sykursýkismóttöku. Starfandi geðheilsuteymi. **Reglulegir endurhæfingafundir með VIRK og félagsþjónustunni**. Öflug heimahjúkrun staðsett inni á heilsugæslu.

Borgarnes

- ▶ 4 fastráðnir lækna, hjfr, sálfr, ljósmóðir, heilbr.gagnafr., móttökuritara og sjúkraflutningamenn, sjþj.
- ▶ Heilsugæslumóttaka
- ▶ Dagvakt 8-16:00 og viðbragðsvakt e. 16 á virkum dögum og allan sólarhr. Um helgar. 1700 bókar á hjfr. Móttöku
- ▶ 2 íbúðir sem standa til boða f. Afleysingalækna og aðra starfsmenn
- ▶ Oftast stutt bið í leikskólapláss

HSS; Heilbrigðisstofnun Suðurnesja

1. Mjög fjölbreytt starfsemi á HSS. Sambland af **heilsugæsluvinnu og vinnu á bráðamóttöku**. Ein öflugasta **sykursýkismóttaka** landsins. Einnig lyflækningadeild í sama húsnæði. Því stuttar boðleiðir á milli heilsugæslu, bráðamóttöku og deildar. **Landsbyggðarvinnufyrirkomulag en stutt frá** höfuðborginni og því möguleiki að fá reynslu á því sviði án þess þó að flytja sig um set og fara út á land. Það er ekki húsnæði í boði á vegum stofnunarinnar.
2. Húsnæði ekki í boði, en svefnaðstaða fyrir þann sem er á primervakt
3. Vaktir (**góðir tekjumöguleikar** af vöktunum):
 - a. **Stubbavaktir** sem eru yfirleitt frá 15:30-20:00 (heilsugæsluvakt, kvef og einföld vandamál yfirleitt).
 - b. **Primervaktir** sem eru frá 15:30 - 08:00 daginn eftir á virkum dögum. Laugardagar (10:00 - 10:00 daginn eftir). Sunnudagar (10:00 - 08:00 daginn eftir). **Alltaf er sérfræðingur á staðnum** á bakvið sérnámsgrunnslækni. Sambland af hg vinnu og BMT vinnu. Heilsugæslan og bráðamóttaka í sama húsnæði og auðvelt að vísa á BMT ef grunur um undirliggjandi bráðavandamál, t.d. á heilsugæsluvakt.
 - c. **Sveigjanleiki í vöktum**. Þ.e. ef vilji fyrir því að taka margar/fáar vaktir þá höfum við yfirleitt náð að koma til móts við vilja hvers og eins. Frítaka myndast af vöktunum og möguleiki að taka góð frí inná milli.

HSU (Heilbrigðisstofnun Suðurlands), Selfoss, Hveragerði og Vestmannaeyjar

- ▶ Selfoss: 8-9 heimilislæknar auk annarra lækna
- ▶ Vestmannaeyjar. 3 heimilislæknar auk annarra lækna
- ▶ Hveragerði: 2-3 heimilislæknar, auk annarra lækna
- ▶ Þau leggja sig fram um að útvega húsnæði/herbergi/íbúð (íbúð sem nokkrir starfsmenn deila saman)/stúdíóíbúð ef þess er óskað.
- ▶ Bíla/akstursstyrkur fyrir þá sem keyra á milli
- ▶ Vaktir á BMT Selfossi í boði fyrir SNGL á Selfossi/Hveragerði, hægt að taka stubba og næturvaktir.
- ▶ Í Vestmannaeyjum er héraðsvakt með bakvakt sem back up.
- ▶ Hefðbundnar **heimilislækningar, héraðslækningar og bráðamóttaka**. Bráðamóttökuvaktir með **backup sérfræðings** allan sólarhringinn í stað þess að vera einn í héraði, en líka fá **fjölbreyttu bráðamálin**, F1 útköll, bráð veikindi, slys, lögreglumál og ýmislegt sem þarf að læra að vinna með sem héraðslæknir. Sérnámsgrunnslæknar á Hg. Selfoss og Hveragerði eru hluti af vaktalínu bráðamóttökunnar á Selfossi og er þetta yfirleitt **mikil kjarabót** ofan á dagvinnulaunin. Vaktirnar eru almennt 16 eða 12 tíma kvöld/næturvaktir. Að jafnaði er **1 vakt á viku**. Hægt að bæta við sig helgarvöktum 12 klst ef þess er óskað. **Bakvakt símleiðis og er staðsett innan 15min** allan sólarhringinn, kemur í hús ef þess er óskað eða þörf er á.
- ▶ Gott þverfaglegt samstarf við kollega. Einnig er starfandi geðheilsuteymi. **Félagsráðgjafi** aðstoðar við vottorða og réttindamál.
- ▶ Ekki má gleyma **margrómaða mötuneyti HSu** sem er þekkt fyrir góðan mat. Þar er í boði morgunmat og hádegismatur alla daga vikunnar, líka um helgar/á vöktunum. Þegar maður er svo kolfallinn fyrir að starfa hér á Suðurlandinu liggur svo beinast við að taka næsta skref í **sérnámi í heimilislækningum sem einnig er hægt að taka á HSu!**

HSU frh.

- **Hveragerði:** Heilsugæslurnar í Hveragerði og Þorlákshöfn eru samreknar og þjóna um **5.500** íbúum. Síðdegismóttaka fyrir Hveragerði, Þorlákshöfn og Árborg er sameiginleg á Selfossi og sinna sérfræðingar henni. Unglæknar geta tekið **vaktir á BMT á Selfossi, staðarvaktir**. HSu er með einhverjar **íbúðir á Selfossi** en engar í Hveragerði. Heilsugæslan í Hveragerði er lítil stöð þar sem nálægð er mikil á milli allra starfsmanna. Fræðsluprógramm sameiginlegt með Selfossi.

HSA, (Heilbrigðisstofnun Austurlands), Egilsstaðir

- ▶ Stærsta starfsstöð HSA - sinnum 4-5 þús manns + ferðafólk/aðkomufólk
- ▶ **HSA aðstoðar við að útvega húsnæði**
- ▶ **Flugfar greitt** fram og tilbaka (Margir koma keyrandi austur til að hafa bílinn sinn, en geta þá fengið 1 far greitt yfir tímann sem eru eða fengið ígildi fars greitt)
- ▶ **Vaktbíll** á vöktum
- ▶ 2 vaktalínur á Egilsstöðum, viðbragðsvakt og bakvakt, alltaf einhver reyndari á móti SNGL
- ▶ Hjúkrunarfræðingur er einnig á vaktinni
- ▶ 1vaktahelgi á mánuði og 1 vakt á virkum degi í viku er meðaltalið.
- ▶ Flýtivakt 1-2 x í viku.
- ▶ Egilsstaðir sinna öldrunarheimili einnig.
- ▶ Bílaleigusamningur ríkis við Avis, góð verð.
- ▶ Stórt landsvæði með **náttúruperlum og hagstæðum veðurskilyrðum**. Gerir bæði vinnuna og frítímann meira spennandi.
- ▶ Flugsamgöngur falla sjaldnar niður hér en á öðrum stöðum á landinu.
- ▶ **Góðir veitingastaðir**, aðstaða til íþróttaiðkunar og baðstaðir til fyrirmyndar.

Fjarðabyggð (Reyðarfjörður)

- ▶ 3 sérfræðingar. Ný og vel tækjum búin stöð. HSA hefur verið leiðandi á landsvísu í að opna á þverfaglegra samstarf heilbrigðisstétta.
- ▶ Sjúkraþjálfari, félagsráðgjafi, fíkniráðgjafi. Hjúkrunarfræðingar og sjúkraliðar aðstoða lækna á t.d. Flýtivakt e. háð við að gera viðeigandi mælingar/próf (lífsmörk, þvagstix, streptest, crp osvfrv).
- ▶ Heilsugæslan í Fjarðabyggð er góður kostur til að kynna **héraðslækningar** í allri sinni fjölbreyttu mynd. Á hverjum morgni er sameiginlegur fundur þar sem farið er yfir vakkerindi og mis-formleg fræðsla, nokkuð sem hefur verið afar vel af látið hjá þeim kollegum sem hafa komið í afleysingar sem hafa upplifað þetta sem góðan stuðning í starfi og forum til að leita praktískra lausna í sameiningu. Samvinna við aðrar stéttir mjög góð, það er létt yfir, þau hjálpast að við að leysa úr málum.
- ▶ **Vaktir eru fjórskiptar.** (1 vakt á viku og 2 helgardagar í mánuði; t.d. Fös og sun eina helgi, eða lau aðra helgi). Bakvakt er til staðar til stuðnings og ráðagerða fyrir sérnámsgrunnslækni eftir dagvinnu og samvinna við sjúkrahúsið í Neskaupstað með ágætum. Í boði er huggulega innréttuð íbúð með fallegu útsýni í hverfinu upp með Búðaránni á Reyðarfirði eða með stórslegnu útsýni yfir Hólmadrang og Hólmaticind á Eskifirði.
- ▶ Aðstoða til íþróttaiðkunar og útivistar er hér með því sem best gerist. Skíðasvæðið í Oddskarði með þeim betri á landinu og með fallegasta útsýninu. Möguleiki á göngum og utanvegahlaupum er hvert sem litið er og möguleikar á kajaksiglingum óþrjótandi. Góð líkamsræktaraðstoða, flottar sundlaugar, cross-fit, blak, fótbolti og glíma. Úrvalið af afþreyingu er eins og við er að búast í litlum byggðum úti á landi þar sem fólk skapar sér sína eigin dægradvöl. En sá sem er opinn og jákvæður þarf hvergi að láta sér leiðast.

Takk fyrir mig 😊

- ▶ Ef vandamál, fyrirspurnir eða ábendingar:
- ▶ violetta.osk.hlodversdottir@heilsugaeslan.is

Mikilvægt að fá upplýsingar um það sem betur má fara 😊 og það sem ánægja er með 😊😊