

Sérnámsgrunnur á Íslandi 2025-2026, heilsugæsluhlutinn

Víóletta Ósk Hlöðversdóttir

Heimilislæknir í heilsugæslu Árbæjar,
Kennslustjóri sérnámsgrunnslækna í HH/ÞÍH

Kennslustjóri sérnámslækna í
heimilislækningum



Heilsugæslan almennt

- ▶ Grunnþjónusta heilbrigðisþjónustunnar
- ▶ Önnur nálgun en á sjúkrahúsum
- ▶ Móttökuritarar, heilbrigðisgagnafræðingar (læknaritarar), læknar, nemar (læknanemar/sérnámsgrunnslæknar/sérnámslæknar, hjfr nemar, ljósm.nemar, sálfr.nemar osvfrv), hjúkrunarfræðingar, ljósmæður, sálfræðingar (barna- og fullorðinssálfræðingar), félagsráðgjafar, sjúkráþjálfarar, öldrunarhjúkrunarfræðingar,
 - ▶ Þverfagleg teymisvinna

Heilsugæslan almennt

- ▶ Lærdómsríkur tími 😊
- ▶ 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 lögfr.vottorð né vottorð til Barnaverndar nema viðkomandi hafi komið að meðferð skjólstæðings), síðdegisvakt, vaktir á landsbyggðinni (alltaf bakvakt til staðar); fjöldi vakta ekki meira en 1-2 á viku, hámark 7-8 á mánuði, gæta þarf að hvíldartíma ef vinna fer fram að næturlagi, er ekki á vakt síðasta sólarhringinn á heilsugæslunni svo viðkomandi geti mætt hvíldur til vinnu á næstu starfsstöð.

Heilsugæslan almennt

- ▶ Skemmtilegir vinnustaðir!
- ▶ Fjölbreyttur sjúklingahópur
- ▶ Kynnist starfsemi annarra starfsstétta á heilsugæslunni
- ▶ Kynnist almennri heilsuverndarstarfsemi

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,
 - ▶ 4 mán á höfuðborgarsvæðinu
 - ▶ 4 mán á landsbyggðinni
 - ▶ 2 mán á höfuðborgarsvæðinu og svo 2 mánuðir á landsbyggðinni, samfelldur tími; eða 2 mán á sitthvorri stöðinni á landsbyggðinni

Heilsugæslur á Höfuðborgarsvæðinu

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

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
 - ▶ Osvfrv.
 - ▶ **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)
 - ▶ Farið yfir samskipti, verkefni og úrlausnir, skráningu í sjúkraskrá og þau vandamál sem læknir rekst á í daglegu starfi, tímastjórnun.
 - ▶ Allir læknar stöðvar þátttakendur í náminu - kalla til þegar áhugaverð atvik/verkefni koma upp (t.d. sprauta í festur/liði, tappa af)
- ▶ Fræðslufundir reglulega - 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 1 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/sernamsgrunnslaeagnar/>
 - ▶ Einnig á heimasíðu LSH
 - ▶ www.pih.is
 - ▶ Kennsla og vísindi - Sérnámsgrunnur

Kröfur frh

- ▶ MIKILVÆGT AÐ FYLLA BLÖÐIN ÚT JAFNT OG ÞÉTT YFIR TÍMABILID.
- ▶ -Induction meeting (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 vali

Kröfur frh.

- ▶ -1 Mini CEX (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
- ▶ -4 midplacement review (vikulegir fundir skráðir amk 1 x í mánuði á svona eyðublað)
- ▶ -2 PDP (personal developmental plan)
- ▶ -End of placement report (lokafundurinn)
- ▶ -Gera reflection/ígrundun á stjörnumerкта fræðslu frá LSH, etv 1-2 x á meðan 4ra mánaða rotation á Hg stendur.

Kröfur frh

- ▶ Starfsvottorð fyllt út í lok starfstímans (fagstjóri lækninga 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

- ▶ Vinnuumhverfi 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
 - ▶ 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 fáið greitt fyrir þau. 😊

Heilsugæslan, tölvukerfið SAGAN

▶ Heilsugátt

- ▶ Fyrst og fremst rannsóknarhlutinn nýttur
- ▶ Samskipti sem fara fram í heilsugátt sjást oftast ekki 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 !

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 😊😊

Heilsugæslur á landsbyggðinni



Heilsugæslur á Landsbyggðinni

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

Landsbyggðin

- ▶ Svipað vinnufyrirkomulag og á höfuðborgarsvæðinu, þó er meira um slys og bráðavandamál þar sem ekki er aðgangur að bráðamóttöku (á Selfossi og í Keflavík starfar sérnámsgrunnslæknirinn einnig á bráðamóttöku þar að hluta til)
- ▶ Fjölbreyttari vandamál sem koma á heilsugæsluna úti á landi en á höfuðborgarsvæðinu, vegna takmarkaðs aðgengis að sérhæfðri lækniþjónustu 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 (ekki lengur sólarhr.vakt), 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. Á Selfossi er kominn Heimasítali.
 - ▶ Bráðatilfelli: Boðun frá neyðarlínu. Ef F-1 útkall frá neyðarlínu, þá þarf lækni að mæta á staðinn á minni stöðum, t.d. Brjóstverkur, öndunarfæraörðugleikar, umferðarslys ofl.
 - ▶ Stundum einnig gert ráð fyrir lækni í F-2 útköll

Akureyri

- ▶ HAK útvegur húsnæði eða greiðir húsnæðisuppbót.
- ▶ Um áramót flyst HAK í nýtt húsnæði. Spennandi að vera þátttakandi í uppbyggingu á nýrri stöð ☺
- ▶ Akureyri er líflegur bær og fjölbreytt afþreying í boði.
- ▶ Af hverju að fara á Hak? Ef vinir þínir eða kunningjar segja að það sé gott og gaman að vera á Hak og þig langar á Hak þá áttu að sækju um á Hak. Endilega látið vita hvernig hægt er að gera hluti betur. Þannig er hægt að hafa áhrif til að bæta vinnustaði, líka góða vinnustaði.
- ▶ 2 vakthafandi læknar eru til taks allan daginn til að leiðbeina og aðstoða. Öflugar spjallrásir í gangi allan daginn til að leysa ýmis mál.
- ▶ 4 læknar á vakt alla daga. Forvakt og bakvakt 24 tíma vaktir, geta verið útköll, vitjanir, símaþjónusta frá 1700. Morgunvakt með hjfr 8:00-10:00 (cirka). 1700 bókar skjólstæðinga sem hjúkrunarfræðingur skoðar fyrst og kallar til lækni þegar þarf eða biður um útskriftir lyfseðla fyrir skjólstæðinga. Vaktlæknir er því í raun í teymi með hjúkrunarfræðingum og bakvaktarlækni. Bakvaktarlæknir og vaktlæknir geta skipt með sér störfum og þurfa það stundum. Vaktlæknir er til taks fyrir aðra lækna og fagstéttir til að svara spurningum, aðstoða og leysa úr erindum. Vaktlæknir fær til sín lyfjaendurnýjanir þeirra sem ekki eiga fastan lækni en eru skráðir á stöðina. Að verkum loknum getur vaktlæknir yfirgefið stöð kl. 16 virka daga og sinnt vaktþjónustu án bindingar.
- ▶ Um helgar eru vaktlæknir og bakvaktarlæknir saman við móttöku á HAK frá 10-14 ásamt hjúkrunarfræðingi og móttökuritari.
- ▶ Bakvaktarlæknir ber ábyrgð á bráðadagvakt síðdegis ásamt 2 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 sérnámsgrunnslæknar í senn allt árið. 3-5 skiptar vaktir. 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 heimislæknir). 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 flettfundur 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. Ca 4 skiptar vaktir. 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 létttri 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:** Einn sérnámsgrunnslæknir. Vakt vika í senn. 3 sjúkrarými, 46 hjúkrunar- og dvalarrými. Upptökusvæði 2000 manns. Frítt húsnæði.
- ▶ **Alltaf** sérfræðingur í heimilislækningum eða reyndur sérfræðingur á bakvakt.

Ísafjörður; HVEST (heilbrigðisstofnun Vestfjarða)

- ▶ Heilbrigðisstofnun Vestfjarða samanstendur af sjúkrahússviði (fæðingar- lyflækninga- og skurðsvið) og **heilsugæslusviði á Ísafirði ásamt heilsugæslustöð**. Á Sjúkrahússviði er veitt almenn sjúkrahúspjónusta fyrir íbúa Ísafjarðarbæjar, Bolungarvíkur kaupstaðs og Súðavíkurhrepps. Einnig eru starfræktar **heilsugæslustöðvar á Bolungarvík, Súðavík, Suðureyri, Flateyri 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 kjarasamningu Lí en þess má geta að 2 útköll eða 8 tímar á yfirvinnukaupi eru í minnsta lagi greitt fyrir hverja vakt.
- ▶ 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 bráðalyflækisfræði 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).

- ▶ Fræðslufundir einu sinni í viku með læknum sjúkrahússins. Læknafundur á heilsugæslu einu sinni í viku og svo almennur heilsugæslufundur einu sinni í viku.
- ▶ 8300 manns skráðir, og vel mönnum stöð. 6 fastir læknar plús SNGL. Einn læknir á vakt á hverjum degi, hann er þá með dagvaktina 8-16. Síðdegisvakt milli 16-18 og svo viðvera á Akranesi til kl 19. Eftir það farið til síns heima með símann til kl 22. Ef ekki er hægt að leysa erindi í síma þá er vísað á slysadeild HVE á sjúkrahúsinu eða gefinn tími daginn eftir á dagvakt. **Mjög gott backup** er á Akranesi. SGL er alltaf með **heimilislækni á bakvakt til ráðgjafar. Þá er skurðlæknir, lyflæknir, kvensjúkdómalæknir og svæfingalæknir á bakvakt á Akranesi** öllum stundum. Vanir og vel menntaðir sjúkraflutningamenn. Vaktlæknir með aðgengi að **vaktíbúð**.
- ▶ Þverfagleg þjónusta á stöðinni með ungbarnaeftirliti, mæðravernd og sykursýkismóttöku. Starfandi geðheilsuteymi. **Reglulegir endurhæfingafundir með VIRK og félagsþjónustunni.** Öflug heimahjúkrun staðsett inni á heilsugæslu.

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. 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. 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, Þorlákshöfn og Vestmannaeyjar

- ▶ Upptökusvæði Suðurlands ca 40.000 manns (plús fólk í sumarbústöðum (7000 bústaðir) og ferðamenn (ca 2.000.000 manns árlega).
- ▶ **Selfoss:** Næst stærsta bráðamóttaka á Íslandi, ca 20.000 komur á ári. 22ja rúma alm lyflækningadeild, 4 líknarrými, endurhæfingarrými e. bæklunaraðg á LSH. Lyflæknagöngudeildir (krabbameinslæknar, öldrunarlæknir, lungnalæknir, meltingarlæknir, hjartalæknir). Svefnrannsóknir, speglanir, áreynslupróf, hjartaómskoðun. Heimaspítali (öldr.læknir og hjfr fara í vitjanir)
- ▶ Þau leggja sig fram um að útvega húsnæði ef þess er óskað.
- ▶ Hefðbundnar heimilislækningar, héraðslækningar og bráðamóttaka. Bráðamóttökuvaktir með backup sérfræðings allan sólarhringinn í stað þess að vera einn í héraði, en líka fá fjölbreyttu bráðamál, 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 12klst 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 sérnám 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.

HSU frh.

▶ Vestmannaeyjar:

- ▶ Aðlögun er róleg, sérnámsgrunnslæknir kemst inn í starfið og kynnist aðstæðum áður en farið er að huga að vöktum.
- ▶ Gott utanumhald
- ▶ Margir sérnámsgrunnslæknar hafa komið aftur til Vestmannaeyja í styttri tíma í afleysingar eftir sína dvöl í Vestmannaeyjum á sérnámsgrunnsárinu.

HSA, (Heilbrigðisstofnun Austurlands),
Egilsstaðir

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 Hólmatind á Eskifirði.
- ▶ Aðstaða 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 líkamsræktaraðstaða, flottar sundlaugar, cross-fit, blak, fótbolti og glíma. Urvalið 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 😊😊