

Sérnámsgrunnur í heilsugæslu

Víóletta Ósk Hlöðversdóttir
heimilislæknir í Heilsugæslu Árbæjar,
kennslustjóri sérnámsgrunnskæna og sérnámslækna í heimilislækningum í ÞÍH
Móttökudagar 13.okt 2026



Til hamingju!

Heilsugæslan

- Grunnþjónusta heilbrigðisþjónustunnar
 - „1.stopp“
 - „Allt“
 - Heilbrigt fólk vs langveikt
 - Mjög fjölbreytt verkefni, allur aldur
 - Heildræn nálgun
 - Lærdómsríkur tími í námi og starfi
 - Bráðþjónusta – slys og veikindi
 - Langvinnur vandi með fjölda þráða, uppvinnsla, eftirfylgd, utanumhald
- Önnur nálgun en á sjúkrahúsum
 - Hefur áhrif á mat, rannsóknir, meðferð
- Heimilislækningar er 5 ára sérnám, elsta sérnámið á Íslandi og fjölmennasta 😊
- Heilsubrú, ýmiskonar námskeið, fræðsla, meðferð (t.d. HAM námskeið, Kvenheilsa, ofþyngd ofl)

Marklýsing fyrir sérnámsgrunnnsárið

- <https://throunarmidstod.is/kennsla/sernamsgrunnslaeknar/>
- Einnig á heimasíðu LSH
- www.landspitali.is

Kennsla og vísindi – Sérnámsgrunnur

[Marklysing-mai-2024-vegna_nyju-reglugerdarinnar.pdf](#)

Verkefni læknis í sérnámsgrunni

- Almenn sjúklingamóttaka á dagvinnutíma, **hóflegt** vinnuálag
- Vaktþjónusta að degi til og eftir atvikum utan dagvinnutíma.
 - Síðdegisvaktir í þéttbýli, vaktþjónusta í dreifbýli. **Alltaf** bakvakt til staðar
- Kynnist almennt heilsuverndarstarfsemi; bólusetningar, mæðra- og ungbarnavernd, heilsuvernd skólabarna
- Hálfur pappírsgalur í viku
- Styttir vinnuvikunnar í samráði við yfirmann á ykkar stöð.
- Kynnist starfsemi annarra starfsstétta á heilsugæslu
 - Teymisvinna, heilsueflandi móttökur, þjónusta við börn, hjúkrunarfræðingar, ljósmóðir, sálfræðingur, félagsráðgjafi, lyfjafræðingur, sjúkraliði t.d.

Handleiðari

- Læknir í sérnámsgrunni fær handleiðara sem fylgir eftir námstímann
 - Vikulegir fundir með handleiðara, klukkustund í senn
 - Farið yfir markmið námstímans og gerð dagskrá í upphafi starfstíma - handleiðsla, fræðsla, SMS (setið með sérfræðingi), vídeóupptaka
 - Farið yfir samskipti, verkefni, úrlausnir, skráningu í sjúkraskrá og þau vandamál sem við rekumst á í daglegu starfi
 - Allir læknar stöðvar þátttakendur í náminu – kalla til þegar áhugaverð atvik/verkefni koma upp
- Fræðslufundir reglulega – í samræmi við þarfir hvers og eins
 - Fundir um algeng verkefni í heilsugæslu, heildræn nálgun sbr. marklýsingu
 - Almennir fræðslufundir lækna

Mat á starfsnámi í heilsugæslu –e portfolio, lágmarksviðmið:

- **Induction meeting** with Clinical Supervisor (Fyrsti fundur)
- Matsblöðin (lágmark á 4 mánuðum), **skila inn jafnt yfir tímabilið!**
Annars fæst tíminn ekki metinn.
 - **2 DOPS** (directly observed procedural skills)
 - **8 CBD** (Case Based discussion)
 - 1 um sjúkling með geðræn vandamál
 - 1 um sjúkling sem er barn
 - 1 um sjúkdómstilfelli sem snýst um lög og reglugerðir
 - 1 um tilfelli um siðferðileg álitamál (t.d. Barnaverndarmál)
 - Amk 1 um vottorð
 - 3 CBD að eigin vali

Mat á starfsnámi í heilsugæslu-e portfolio, lágmarksviðmið-frh

- **1 MiniCEX** (Mini clinical evaluation exercise), hægt að nota til að meta t.d.viðtal, samskiptafærni, líkamsskoðun, lyfjalistayfirferð, klínísk skráningarfærsla, sögutaka, greining/mismunagreining, skoðun, vandamálalisti, meðferðaráætlun, samskiptafærni, útskriftarleiðbeiningar osvfrv.
- **1 Developing the clinical teacher** (amk 1 fræðslufyrirlestur á heilsugæslutímanum)
- **4 Mid-placement review** (vikulegir fundir skráðir amk 1 x í mánuði á svona matsblað)
- **2 PDP** (personal developmental plan; starfsþróunaráætlun), t.d. um kunnáttutengt atriði; færnitengt atriði; fagmennsku atriði
- Clinical supervisor, **end of placement report** (lokafundur)
- Gera **reflection/ígrundun** á stjörnumerкта fræðslu á vegum LSH, etv 1-2 á meðan á heilsugæslutímabili stendur. Á miðvikudögum.

Starfsvottorð fyllt út í lok starfstíma (yfirlæknir stöðvar), upplýsingar um starfstíma og fjarvistir

Ef heilsugæslutímabil skiptist á tvær stöðvar þarf að vera vakandi fyrir því að fylla út matsblöð jafnóðum

SAGA

- Vinnuumhverfi heilsugæslunnar
- Skráning á samskiptum fer fram í **SÖGU**
 - Sjúkraskrárnótur í þágu sjúklinga, **öll** samskipti við/um sjúkling, viðtöl, símtöl, færsla án samskipta ofl.
 - Lagaleg skylda að færa rétta sjúkraskrá
 - Upplýsingar frá 3ja aðila-sérstakur reitur neðarlega
 - Brýnt að skýr og rekjanleg spor séu þar um öll samskipti
 - Mikilvægt fyrir rannsóknir (t.d. Unnið úr gögnum mtt greininga/tilefnis/úrlausna)
- Greiðslumódel heilsugæslunnar
 - Rétt skráning mikilvæg – greiningar, úrlausnir, vandaliðun
 - Skrá vottorð rétt inn svo þið fáiið greitt fyrir þau.
- Klára nótur fyrir 10.hvers mánaðar; vinnulisti
- Fara yfir rannsóknarniðurstöður og fylgja eftir
- Heilsugátt
 - Fof 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
 - Upplýsingar berast ekki !
 - Ekki hægt að nota gögn í þágu sjúklings td við tilvísanir eða í annarri vinnu
 - ALLTAF senda læknaþréf !



Persónuupplýsingar

Flokkun samskipta

Dags. og tími 01.06.2026 11:07	Sæðing Heilsugæslan, Árbær	Aðkoma Skráning upplýsinga
Djónustuflokkur Almenn læknishjálp	Samskiptaform Færsla án samskipta	Fylgd Á ekki við
Meðferðaraðili Violetta H	Ábyrgur starfsmaður Violetta H	Aðrir starfsmenn

(E) Tilefni

Heiti				Kóði	
Almenn	Augu	Blóð/Eitlar	Eftirlit	Eyru	
Félagsleg	Heilsuvernd, skoðun, rannsókn			Hjarta/Æðar	
Húð	Innkirtlar, næring, efnaskipti			Karlar	
Konur	Lyf,meðferð,aðg.	Meðganga	Melting	Sál	
Stoðkerfi	Taugakerfi	Vottorð, fyrirsp.,skráning	Þvag	Öndun	

Mælingar

Blóðþr.(efni)		Blóðþr.(neðri)		Púls (sl/mín)		Hití (°C)		Öndun (pr.mín)	
Dyngd (kg)	Hæð (cm)	Lps.		Mittismál		Mjaðmamál		Hlutfall	
Sjón (h)	Sjón (v)	Augnþrýst.H.(mmHg)		Augnþrýst.V.(mmHg)		Heyrn (h)		Heyrn (v)	
HB	Sökk	Peak flow		Blóðsykur		EPDS		Strep test	

Reykingar

Lýsing starfsmanns

(N) Greining

(A) Úrlausnir

#	Greining	Heiti	Kóði

Heilsugæsla : Heilsugæslan Hamraborg

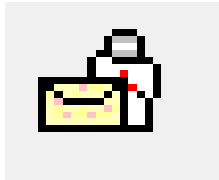
Heimilislæknir : --

Málastjóri : --

Símanúmer : --



EYÐUBLÖÐ



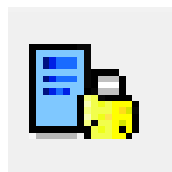
 Bréf

Eyðublað	Skammst.
Læknabréf	Læknabréf
Tilvísun	Tilvísun
Hreyfiseðill	Hreyfiseðill
Beiðni um meðferð	Beiðni um meðf.
Beiðni um heimahjúkrun	Beiðn. heimahj.
Bréf og greinargerðir	Bréf/greinarg.
Hjúkrunarbréf	Hjúkrunarbréf
Rafrænt hjúkrunarbréf	Hjúkrunarbréf
Bréf til siúklings	Bréf siúklings



Velja

Hætta við



Vottorð

Eyðublað	Skammst.
V-almennt	V-almennt
V-skóli fjarvistir	V-skóli fjarv
V-vinna fjarvistir	V-vinna fjarv
V-ökuleyfi	V-ökuleyfi
TR-V grunnvottorð	TR-V grunnur
TR-V staðfesting á bið eftir viðurkenndri meðferð...	TR-V bið
TR-V staðfesting á viðurkenndri meðferð	TR-V viðk meðf
TR-V staðfesting á heilsubresti	TR-V heilsubr.
TR-V grunnvottorð til umsóknar um hjálpertæki	Hjálpertæki
TR-V vottorð um örorku	TR-V vott örork
Beiðni um talþjálfun án samnings við TR	TR talþ.án samn
Læknisvottorð vegna umsóknar um stæðiskort	Stæðiskort
PAP beiðni	PAP beiðni
TR Hreyfihömlunarvottorð	TR-Hreyfihöml.
TR Umönnunarvottorð	TR-Umönnun
TR-V ávæðing	TR-V ávæðing



Beiðni um mat/meðferð

Heilsugæslan Árbæ

Persónuupplýsingar

Dvalarstaður

Deild viðtakanda

Deild viðtakanda
Heilsugæslan Árbæ



Senda

Tilvisandi aðili

Meðferðir / Rannsóknir



Meðferð



Svara

#

Staðsetning meðferðar (einungis fyrsta staðsetning birtist í biðlista)



Nánari skýring á beiðni



Greiningar



Athugið: Fyrsta greining er aðalgreining

#

Heiti



Kóði



Lýsing

Úrlausnir / Rannsóknir

Samband við sjúkling

Staða

- ☒ Ný beiðni ☐ Innköllun ☐ Meðf. lokið ☐ Tilvísun afgreidd
☐ Á biðlista ☐ Í meðferð ☐ Hætt við

Dags. beiðni

01.06.2026

Meðferðardagur

Lokadagur meðferðar

Oskar frá

Oskar til

Forgangur



Athugasemd

Bréf sent

☐ Já

☐ Nei

Afdrif



Hætt við vegna



Undirskrift

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 😊😊

- Glærurnar/fyrirlestrar dagsins munu sjást á síðu ÞÍH:
 - <https://throunarmidstod.is/kennsla/sernamsgrunnslaeknar/>

Socrative

- 1. skref → Fara inn á www.socrative.com
- 2. skref → Velja “Student login” efst í hægra horni
- 3. skref → Í “Room Name” á að skrifa SGRUNN
- 4. skref → Svara könnun
- 5. skref → Logga sig út