LANDSPÍTALI

Þjónustan heim

Stuðningur við sjálfstæða búsetu

Þegar heilsa versnar og geta til sjálfsbjargar minnkar, getur þurft að fá aðstoð við athafnir daglegs lífs til að geta áfram búið sjálfstætt. Ýmiss konar stuðningur býðst, bæði þjónusta sem veitt er inni á heimilum auk félagsstarfs og þjálfunar sem þarf að sækja utan heimilis.

Sem dæmi um aðstoð sem veitt er inni á heimilum má nefna heimsendan mat, félagslegan heimastuðning, endurhæfingu í heimahúsi og heimahjúkrun.

Utan heimilis má nefna akstursþjónustu, máltíðir í félagsmiðstöðvum, sjúkra- og iðjuþjálfun í þjónustukjörnum, dagdvöl auk hvíldar- eða endurhæfingarinnlagna.

Þess ber að geta að framboð á þjónustu getur verið mismunandi milli sveitarfélaga og landshluta. Best er að hafa samband við viðkomandi sveitarfélag til að komast að hvaða þjónusta er í boði á hverjum stað og hvernig er hægt að nálgast hana. Sækja þarf um alla þætti þjónustu. Flest sveitarfélög hvetja til að sótt sé um rafrænt og þá er nauðsynlegt að hafa rafræn skilríki.

Að eldast

Fróðleik og upplýsingar um ýmislegt sem tengist því að eldast má finna á Ísland.is. Þar má finna upplýsingar varðandi heilsueflingu, réttindamál, húsnæðismál og þjónustu.

Félagsleg ráðgjöf

Félagsleg ráðgjöf hefur það markmið að hjálpa fólki til sjálfshjálpar með fjölbreyttum leiðum þannig að það geti sem best notið sín í samfélaginu. Ráðgjöfin getur til dæmis varðað búsetu, þjónustu, fjármál, fjölskyldumál eða samskipti. Hægt er að leita eftir félagslegri ráðgjöf hjá öllum stærri sveitarfélögum án kostnaðar. Sjá nánar á heimasíðu þíns sveitarfélags.

Alzheimersamtökin veita sérhæfða ráðgjöf, fræðslu og stuðning til fólks með heilabilunarsjúkdóma og aðstandenda þeirra. Sjá nánari upplýsingar á heimasíðu samtakanna www.alzheimer.is/

Þjónustan heim

Heimahjúkrun

Er fyrir þá sem búa í heimahúsum og eru í þörf fyrir hjúkrun, í henni getur meðal annars falist aðstoð við persónulega umsjá og eftirlit með heilsufari. Dæmi: Aðstoð við böðun, morgunaðhlynningu, lyfjagjöf, sárameðferð, eftirlit með blóðþrýstingi og næringarástandi. Beiðnir um heimahjúkrun þurfa að koma frá heilbrigðisstarfsmönnum, oftast frá heilsugæslu eða sjúkrahúsum en einnig frá velferðarþjónustu sveitarfélaga. Heimahjúkrun er veitt án endurgjalds.

Lyfjaskömmtun frá lyfjaverslun

Lyfjaskömmtun hentar einstaklingum á öllum aldri sem taka lyf að staðaldri og vilja auka öryggi við lyfjainntöku. Lyfjunum er pakkað í skammta fyrir hverja inntöku og notandi fær þau afhent í rúllu þar sem hver skammtur er sérmerktur. Greitt er gjald fyrir skömmtunina til viðkomandi lyfsölufyrirtækis.

Heimsendar máltíðir
Í stærri þéttbýliskjörnum er venjulega hægt að kaupa heimsendar máltíðir. Hægt er að velja hve marga daga vikunnar matur er keyptur. Á höfuðborgarsvæðinu og víðar er einnig hægt að kaupa hádegismat í félagsmiðstöðvum. Sótt er um heimsendar máltíðir hjá viðkomandi sveitarfélagi. Sjá nánari útfærslu á heimasíðu þíns sveitarfélags.

Félagslegur heimastuðningur
Þjónustan felur í sér stuðning við að sinna daglegum verkefnum og heimilishaldi auk þess sem samskipti, samvera og hvatning er í fyrirrúmi. Heimastuðningur getur farið fram með heimsóknum eða skjáheimsóknum.

Greiða þarf fyrir þjónustuna samkvæmt gjaldskrá viðkomandi sveitarfélags. Þeir sem hafa einungis bætur frá Tryggingastofnun geta sótt um lækkun eða niðurfellingu. Sjá nánar á heimasíðu þíns sveitarfélags um reglur og fyrirkomulag. Umsókn um félagslegan stuðning þarf að fylgja læknisvottorð eða bréf frá félagsráðgjafa.

Endurhæfing í heimahús
Á höfuðborgarsvæðinu og á Akureyri eru starfrækt endurhæfingateymi sem veita endurhæfingu í heimahús. Þjónustan er tímabundin, að hámarki í þrjá mánuði og er sniðin að þörfum hvers og eins. Markmiðið er að auka sjálfsbjargargetu og þátttöku í samfélaginu með fjölbreyttum og markvissum aðferðum. Endurhæfingin er skipulögð út frá forgangsröðun einstaklingsins sjálfs á því hvað honum finnst mikilvægast og getur stuðningsáætlun breyst eftir því sem færni eykst. Þjálfunin fer að miklu leyti fram inni á heimili og í því umhverfi sem er einstaklingnum mikilvægt. Tilvísanir um endurhæfingarteymi þurfa að koma frá heilbrigðisstarfsmönnum, oftast frá heilsugæslu eða sjúkrahúsum en einnig frá velferðarþjónustu sveitarfélaga. Þjónusta teymanna er veitt án endurgjalds.

Þjónusta utan heimilis

Akstursþjónusta eldri borgara
Hjá stærri sveitarfélögum á landinu stendur akstursþjónusta til boða fyrir 67 ára og eldri sem hvorki geta keyrt sjálfir né nýtt sér strætisvagna. Sótt er um til þess sveitarfélags sem niðurgreiðir þjónustuna. Vottorð frá starfsmanni í heilbrigðisþjónustu þarf að fylgja umsókn. Sjá nánar á heimasíðu þíns sveitarfélags um reglur og fyrirkomulag akstursþjónustu.

P-merki
Hreyfihamlað fólk getur átt rétt á P-merki fyrir sérmerkt bílastæði. Sótt er um P-merki rafrænt hjá sýslumanni með rafrænum skilríkjum. Umsókn þarf að fylgja læknisvottorð.

Félagsstarf og hreyfing
Í flestum sveitarfélögum landsins býðst eldri borgurum að taka þátt í félagsstarfi. Það er ýmist rekið af sveitarfélaginu eða félagi eldri borgara á svæðinu í samvinnu við sveitarfélögin. Víða er hægt að fá heitan hádegismat og kaffihressingu gegn gjaldi í félagsmiðstöðvunum, stunda fjölbreytt félagsstarf og hreyfingu www.island.is/hreyfing-i-bodi.

Sömuleiðis er heilsurækt fyrir eldri borgara í mörgum sundlaugum á landinu og hjá íþróttafélögum. Ýmsar líkamsræktarstöðvar bjóða eldri borgurum afsláttarkjör, sérstaklega ef æft er á dagtíma. Sums staðar er sérstök þjálfun fyrir 60 ára og eldri í boði. www.upplysingabanki.is/hreyfing-2/.

Dagdvöl – almenn
Eldra fólk sem býr heima en þarf reglulegt heilsufarseftirlit og aðstoð gæti notið sín í dagdvöl einn eða fleiri daga vikunnar. Þar er í boði ýmis þjónusta, tómstundastarf, samverustundir, líkamsrækt, máltíðir, fræðsla, ráðgjöf og aðstoð við athafnir daglegs lífs. Hvíldaraðstaða og baðþjónusta er á staðnum og akstur til og frá heimili. Greitt er lágmarksgjald fyrir hvern dag og innifalið í því er akstur, fæði og fleira. Sótt er um dagdvöl á höfuðborgarsvæðinu á hverjum stað fyrir sig nema í Múlabæ þar sem þarf milligöngu heilbrigðisstarfsmanns.

Almennar dagdvalir eru á eftirfarandi stöðum á höfuðborgarsvæðinu:

- **Reykjavík:** Múlabær við Ármúla 34, sími: 568-1330, Þorrasel við Vesturgötu 7, sími: 535-2740, Röst á Sléttuvegi, sími: 693-9593 og Höfðabær við Bíldshöfða 9, sími: 696-9066).
- **Seltjarnarnes:** Dagdvöl Seltjörn, Safnatröð 1, sími: 852-1180.
- **Mosfellsbær:** Dagdvöl á Eir Hlaðhamrar, Hlaðhömrum 2, sími: 858-5393.
- **Kópavogur:** Dagdvöl í Sunnuhlíð, Kópavogsbraut 1c, sími: 891-6955 og Boðaþingi við Boðaþing 5-7, sími: 531-4014.
- **Garðabær:** Dagdvöl í Ísafold Strikinu 3, sími: 535-2250.
- **Hafnarfjörður:** Dagdvöl á Hrafnistu Hraunvangi sími: 664-9469 og á Sólvangi sími: 590-6506.

Dagþjálfun– sérhæfð
Sérhæfð dagþjálfun er fyrir fólk með heilabilunarsjúkdóm. Þjónustan felur í sér sambærilega þætti og almenn dagdvöl en með sérhæfðri nálgun vegna heilabilunarsjúkdóma, auk meira heilsufarseftirlits og ráðgjöf til aðstandenda. Umsóknir um sérhæfða dagdvöl koma eingöngu frá heilbrigðisstarfsfólki og þarf staðfest heilabilunargreining að koma fram í umsókn. Umsjón með umsóknum er hjá göngu- og samfélagsdeild Landakots. Greitt er lágmarksgjald fyrir hvern dag og innifalið í því er akstur, fæði og fleira.

Sérhæfðar dagþjálfanir eru á eftirfarandi stöðum á höfuðborgarsvæðinu:

- **Seltjarnarnes:** Dagdvöl Seltjörn, Safnatröð 1
- **Reykjavík:** Esjutún við/Lindargötu, Hlíðabær v/ Flókagötu, Fríðuhús v/ Logafold, Viðey -Hrafnistu Laugarási, Maríuhús v/Kleppsveg, Borgarsel v/Spöngina og Óðinshús v/Fróðengi.
- **Garðabær:** Dagdvöl Ísafold v/Strikið.
- **Kópavogur:** Roðasalir v/Roðasali og Sunnuhlíð v/Kópavogsbraut.
- **Hafnarfjörður:** Drafnarhús v/Strandgötu og Sólvangur v/Sólvangsveg.

Seiglan- rekin af Alzheimersamtökunum
Seiglunni, þjónustumiðstöð Alzheimersamtakanna, er ætlað að koma til móts við þarfir fólks með heilabilun á fyrstu stigum sjúkdómsins og aðstandendur þeirra. Áherslur í þjónustu eru einstaklingsbundnar og markmiðið að viðhalda líkamlegri, andlegri og félagslegri getu ásamt því að stuðla að sjálfstæði og aukinni virkni í daglegu lífi. Þjónustan er veitt frá greiningu sjúkdómsins og þar til þörfin er orðin meiri fyrir annarskonar þjónustu eins og til dæmis sérhæfða dagþjálfun. Seiglan er staðsett á Suðurgötu 41 í Hafnarfirði, sími: 520-1087.
Sjá nánar www.alzheimer.is/um-seigluna og www.facebook.com/seiglan.thjonustumidstod

MS-setrið
MS-Setrið er sjálfseignarstofnun sem rekin er á daggjöldum frá Sjúkratryggingum Íslands og með greiðsluþátttöku skjólstæðinga. Dagdvölin er stuðningsúrræði fyrir einstaklinga með langvinna taugasjúkdóma svo sem MS-sjúkdóm og Parkinsons sjúkdóm óháð aldri. Markmið MS Setursins er að styrkja og styðja skjólstæðinga til þess að viðhalda virkni í daglegu lífi og gera þeim kleift að búa lengur heima. MS setrið er staðsett að Sléttuvegi 5, 103 Reykjavík, sími: 568 8630. Sjá nánar: MS Setrið | Þekking – þjálfun – þjónusta

Endurhæfing fyrir eldri borgara

- **Hrafnista, Laugarási:** Dagendurhæfing hjá Hrafnistu Laugarási er endurhæfingardeild fyrir eldri borgara þar sem áhersla er lögð á líkamlega þjálfun og félagslega virkni. Dagendurhæfing er tímabundið úrræði oftast 8-10 vikur í senn og einstaklingar geta verið 3-5 daga vikunnar í þjálfun. Einstaklingar eru sóttir heim í leigubíl að morgni og keyrðir aftur til baka síðdegis. Umsókn um dagendurhæfingu þarf að fylgja læknabréf eða hjúkrunarbréf ásamt beiðni um iðju- eða sjúkraþjálfun. Sjá nánar www.hrafnista.is/ dagthjalfun sími: 585 9391.
- **Múlabær:** Í Múlabæ er dagendurhæfing sem felur í sér einstaklingsmiðaða endurhæfingu í 4-12 vikur. Heilbrigðisstarfsmaður sækir um dagendurhæfingu í Múlabæ. Boðið er upp á akstur til og frá heimili innan Reykjavíkur. Umsækjendur búsettir utan Reykjavíkur þurfa að sækja um akstursþjónustu hjá sínu sveitarfélagi. Sjá nánar www.mulabaer.is sími: 568-1330.
- **Sóltún Heilsusetur:** Hjá Sóltúni Heilsusetri er í boði fjölþætt heilsuefling í fjögurra til sex vikna skammtímadvöl. Lögð er áhersla á einstaklingsmiðaða, heildræna og þverfaglega endurhæfingu fyrir 67 ára og eldri íbúa af höfuðborgarsvæðinu. Um er að ræða 39 skammtímarými sem eru að fullu niðurgreidd fyrir sjúkratryggða einstaklinga. Sóltún Heilsusetur er staðsett á 3. og 4. hæð á Sólvangi, Hafnarfirði. Tilvísanir koma frá heimaþjónustu í Reykjavík og heimahjúkrun á höfuðborgarsvæðinu. Sjá nánar www.solvangur.is/soltun-heilsusetur/
- **Eir:** Endurhæfingardeild er starfrækt á fjórðu hæð Eirar í samvinnu við Landspítala þar sem eldra fólk fær endurhæfingu eftir beinbrot eða liðskiptaaðgerðir og útskrifast síðan heim. Umsóknir um endurhæfingu þurfa að koma frá Landspítalanum.
- **Sjúkraþjálfun:** Hægt að fá sjúkraþjálfun á stöðvum víðsegar um landið en einnig er sumstaðar í boði að fá heimasjúkraþjálfun. Beiðni frá lækni eða sjúkraþjálfara þarf fyrir sjúkraþjálfun til að fá niðurgreiðslu sjúkratrygginga.
- **Taktur endurhæfing:** Í Takti er boðið upp á sérhæfða og fjölbreytta hópþjálfun og endurhæfingu fyrir fólk með Parkinson og skylda sjúkdóma. Sjá nánar www.parkinson.is/taktur/
- **Kjarkur endurhæfing** veitir endurhæfingu fyrir fólk sem glímir við afleiðingar tauga- og heilaskaða. Sjá nánar á www.kjarkurendurhaefing.is

Hvíldarinnlagnir

Hvíldarinnlagnir fela í sér tveggja til sex vikna dvöl á hjúkrunarheimili til að létta undir með aðstandendum sem veita aðstoð. Á höfuðborgarsvæðinu eru skammtímainnlagnir á Hrafnistu í Laugarási, Grund og Hrafnistu í Hafnarfirði. Í Mörkinni eru skammtímainnlagnir ætlaðar fólki með heilabilunarsjúkdóma. Sótt er um til heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins Færni- og heilsumat | Ísland.is (island.is) og upplýsingar frá læknum og hjúkrunarfræðingum þurfa að fylgja umsókn. Eigi fólk samþykkt færni-og heilsumat er nóg að sækja um tímabil hvíldarinnlagnar hjá viðkomandi hjúkrunarheimili.

Heimsóknarþjónusta

Þjóðkirkjan: Heimsóknarþjónusta þjóðkirkjunnar er viðbót við þjónustu opinberra aðila. Hún er unnin af sjálfboðaliðum. Þjónustan er fyrir fólk á öllum aldri og felst í mannlegum samskiptum. Markmið hennar er að sýna kærleika í verki, rjúfa einangrun og viðhalda tengslum kirkjunnar við sóknarbörn. Hafa þarf samband við safnaðarkirkju. Einnig er víða í boði skipulagt félagsstarf fyrir eldri borgara þar sem boðið er upp á veitingar, ýmist gegn vægu gjaldi eða gjaldfrjálst. www.kirkjan.is

Rauði krossinn: Heimsóknarvinir, heimsóknarþjónusta Rauða kross Íslands, hefur það að markmiði að heimsækja fólk á öllum aldri sem býr við einsemd og félagslega einangrun. Gjaldfrjálst. Sjá nánar www.redcross.is

Reykjavíkurborg: Í Reykjavík er í boði aukin þjónusta fyrir fólk með greinda heilabilunarsjúkdóma. Í boði eru ein til tvær heimsóknir í viku tvo til þrjá tíma í senn. Sótt er um annaðhvort rafrænt eða hjá þjónustumiðstöðvum borgarinnar. Læknisvottorð þar sem heilabilunargreining er staðfest þarf að fylgja umsókn.
Gjaldfrjálst. www.reykjavik.is/throunarverkefni

Einkarekin þjónusta

Eftirtalin fyrirtæki bjóða ýmiss konar öryggis-og velferðarlausnir, eins og tæki og vöktun fyrir einstaklinga og heimili, til dæmis öryggishnapp og skipulags- og minnisdagatöl:

- Sinnum, sími: 519-1400, www.sinnum.is
- Sóltún heima, sími: 563-1400 www.soltunheima.is/

Nokkur fyrirtæki á höfuðborgarsvæðinu taka að sér heimilisþrif en verða ekki talin upp hér – vísað á www.ja.is eða www.google.com til að leita eftir upplýsingum um þau.

Öryggis- og hjálpartæki

Eftirtalin fyrirtæki bjóða ýmiss konar öryggislausnir fyrir einstaklinga og heimili, til dæmis öryggishnapp og skipulags- og minnisdagatöl:

- Securitas, sími: 580-7000, www.securitas.is
- Öryggismiðstöðin, sími: 570-2400, www.oryggi.is
- Alvican sími: 492-2002, www.alvican.com/hnappur/

Hjálpartæki:
Upplýsingar um greiðsluþátttöku, styrki og niðurgreiðslu vegna hjálpartækja, gleraugna, heyrnartækja og næringar má finna á Ísland.is. Einnig má þar finna upplýsingar um fyrirtæki sem selja hjálpartæki og eru með samninga við Sjúkratryggingar Íslands. Sjá nánar www.island.is/flokkur/heilbrigdismal#hjalpartaeki-heyrnartaeki-og-naering

Þetta fræðsluefni er gert fyrir sjúklinga Landspítala og aðstandendur þeirra og er byggt á bestu þekkingu við útgáfu þess. Tilgangur fræðsluefnisins er að styðja við faglega ráðgjöf heilbrigðisstarfsfólks Landspítala sem veitir nánari upplýsingar eftir þörfum. Efninu er ekki ætlað að koma í stað einstaklingsbundinna leiðbeininga heilbrigðisstarfsfólks.

ÚTGEFANDI: LANDSPÍTALI – MIÐSTÖÐ SJÚKLINGAFRÆÐSLU FRÆ-1220 ÁBYRGÐARMENN: YFIRFÉLAGSRÁÐGJAFI LANDSPÍTALA
HÖNNUN: GRAFÍSKUR HÖNNUÐUR LANDSPÍTALA
Sjúklingafræðsla | Nóvember 2025

© Landspítali. Leyfilegt er að afrita og nota efnið óbreytt, sé heimildar getið.