



HEILSUVERND
Vífilsstaðir



VELKOMIN Á HEILSUVERND VÍFILSSTAÐI

Hagnýtar upplýsingar fyrir skjólstæðinga og aðstandendur

3. útgáfa, september 2026

VÍFILSTAÐIR SAGAN

Í þessari handbók er að finna upplýsingar fyrir skjólstæðinga sem dvelja á Heilsuvernd Vífilstöðum og aðstandendur þeirra um ýmislegt sem viðkemur dvölinni á Vífilstöðum.

Vífilstaðir eru virðulegt og sögulegt hús sem margir Íslendingar hafa tengingu við. Rögnvaldur Ólafsson arkitekt var fenginn til að teikna Vífilstaði sem berklaspítala og var hornsteinn Vífilstaða lagður þann 31. maí árið 1909, en formleg starfsemi hófst í september 1910. Rögnvaldur smitaðist sjálfur af berklum og lést á Vífilstöðum árið 1917 aðeins 42 ára gamall.

Í gegnum árin hefur verið mismunandi starfsemi í húsinu en alltaf tengd heilbrigðisstarfsemi. Heilsuvernd ehf. tók við rekstri Vífilstaða af Landspítala í janúar 2023 og rekur nú biðrými fyrir aldraða sem bíða eftir varanlegri búsetu á hjúkrunarheimili.



EFNISYFIRLIT

- 3 Hagnýtar upplýsingar
- 4 Velkomin á Heilsuvernd Vífilsstaði
- 5 Aðstandendur & skjólstæðingar
 - 5 Heimsóknartími & leyfi
 - 5 Greiðslur
 - 5 Þagnarskylda
- 6 Við flutning á Heilsuvernd Vífilsstaði
 - 6 Flutningur
 - 6 Ábyrgð á verðmætum
 - 6 Fatnaður & þvottur
 - 7 Matur & matmálstímar
 - 7 Hárgreiðsla & fót snyrting
- 8 Heilbrigðisþjónusta fyrir skjólstæðinga
 - 8 Hjúkrunarþjónusta
 - 8 Læknisþjónusta
 - 8 Sjúkraþjálfun
 - 8 Félagsstarf
 - 9 Bjöllumkerfi
 - 9 Fjölmenningsvinnustaður
 - 10 Tékklisti við flutning - Gott að hafa

HAGNÝTAR UPPLÝSINGAR

HEILSUVERND VÍFILSTAÐIR

Vífilstaðavegi 110
210 Garðabær

Sími: 590-3800

vifilsstadir@hv.is

Vefsíða, vifilsstadir.is

Vaktstjóri

Sími: 612-4994 / 617-0508



FORSTÖÐUMAÐUR

Aníta Magnúsdóttir

anitam@hv.is

DEILDARSTJÓRI (afleysing)

Steinunn Ósk Geirsdóttir

steinunnosk@hv.is

DEILDARSTJÓRI (frá og með 1. nóv.)

Anna Valdimarsdóttir

anna@hv.is

Fyrir nánari upplýsingar snúið ykkur til vaktstjóra

ÁBENDINGAR

Við leggjum áherslu á faglega og framúrskarandi þjónustu.

Hægt er að senda á netfangið vifilsstadir@hv.is ef þú vilt koma á framfæri ábendingu um það sem mætti gera betur, hrós eða annað sem þú vilt koma á framfæri.

VELKOMIN Á HEILSUVERND VÍFILSSTAÐI

Á Heilsuvernd Vífilsstöðum eru rekin 48 biðrymi.

Biðrymi eru fyrir einstaklinga sem hafa lokið meðferð á Landspítala og búið að taka ákvörðun um að viðkomandi hafi ekki heilsu til að fara aftur heim.

Allir skjólstæðingar sem dvelja á Heilsuvernd Vífilsstöðum eru komnir með samþykkt færni- og heilsumat og dvelja á Vífilsstöðum þar til þeir fá varanlega búsetu á hjúkrunarheimili. Oftast er skammur fyrirvari á flutningum.

Dvalartími á Vífilsstöðum getur verið allt frá nokkrum dögum og upp í heilt ár en meðaldvalartími er um þrír mánuðir. Mislangur biðtími er vegna þess að biðlisti er mislangur inn á hjúkrunarheimili. Þess vegna mælum við alltaf með því að vera búin að kynna sér hjúkrunarheimilin vel og sækja um á a.m.k. þremur heimilum þar sem löng bið er ekki auðveld.

Heilsuvernd Vífilsstaðir eru ekki eiginlegt heimili með persónulegum munum og skipulagðri dagskrá eins og hjúkrunarheimili eru.

Skjólstæðingar okkar fá þá umönnun, þjálfun og eftirlit sem þeir þurfa, á meðan þeir bíða. Hægt er að veita flestar meðferðir á Heilsuvernd Vífilsstöðum t.d. blóðgjöf, sýklalyfjagjafir o.fl.. Ef um bráð alvarleg veikindi er að ræða eða ef einstaklingur hlýtur beinbrot er viðkomandi sendur aftur á Landspítala.

Ef heilsufari hrakar svo mikið að ekki er útlit fyrir að viðkomandi nái sér aftur þá sinnum við einnig lífslokameðferð hér ef við á. Lífslokameðferð á við um síðustu daga eða vikur lífs. Markmið meðferðar er þá að draga úr einkennum og vanlíðan og viðhalda reisn. Við lífslok eru tryggð ákveðin gæði í hjúkrun og meðferð með þverfaglegri meðferðaráætlun fyrir deyjandi.



AÐSTANDENDUR & SKJÓLSTÆÐINGAR

HEIMSÓKNARTÍMI & LEYFI

Við viljum gjarnan mæta þörfum aðstandenda sem vilja heimsækja þá sem dvelja á Heilsuvernd Vífilsstöðum en höfum miðað við að heimsóknir séu ekki fyrir kl. 11:00 að morgni og ekki lengur en til kl. 20:00 á kvöldin nema í samráði við vaktstjóra.

Við vitum að aðstandendur eru mikilvægasti parturinn í lífi skjólstæðinga okkar og hvetjum þá til að koma eins mikið og þeir geta. Það styttr líka stundir að fá fólkið sitt í heimsókn.

Ef heilsa og aðstæður leyfa eru ferðir út af Heilsuvernd Vífilsstöðum liður í auknum lífsgæðum, sem dæmi að skreppa í bíltúr, heimsókn eða fjölskylduboð. Ekki þarf sérstakt leyfi til að fara með skjólstæðinga en við biðjum ykkur um að láta vaktstjóra vita.

Ef þörf er á sérstökum undirbúningi áður en skjólstæðingur er sóttur t.d. þarf lyf meðferðis eða annað, er gott að láta vita með smá fyrirvara. Einnig er gott að gefa upplýsingar um áætlaða heimkomu.

Athugið að leigubílar eða hjólastólabilar í einkaerindum eða við flutning frá Heilsuvernd Vífilsstöðum eru ekki greiddir af Heilsuvernd. Aðstandendur sjá sjálfir um að bóka og greiða fyrir flutning.

GREIÐSLUR

Heilsuvernd Vífilsstaðir eru reknir samkvæmt samningi við Sjúkratryggingar Íslands. Frá og með 1. september 2026 eru greiðslur í biðrymum sambærilegar eins og á hjúkrunarheimilum. Heilsuvernd Vífilsstaðir innheimtir kostnaðarþátttöku skjólstæðinga fyrir hönd Tryggingarstofnunnar (TR). Greiðsluseðill birtist í heimabanka skjólstæðings.

Bendum á Tryggingastofnun til þess að fá nánari upplýsingar varðandi greiðsluþátttöku skjólstæðinga.

ÞAGNARSKYLDA

Það sem þú kannt að sjá eða heyra um aðra skjólstæðinga sem dvelja á Heilsuvernd Vífilsstöðum heldur þú fyrir sjálfan þig.

Ekki er leyfilegt að ræða persónuupplýsingar skjólstæðinga, taka ljósmyndir eða upptökur af skjólstæðingum án leyfis. Slíkt varðar við lög nr. 90/2018 um persónuvernd og meðferð persónuupplýsinga.

Brot á ofangreindum lögum geta verið kærð til lögreglu.



VIÐ FLUTNING Á HEILSUVERND VÍFILSTAÐI

FLUTNINGUR

Á Heilsuvernd Vífilsstöðum eru einbýli, tvíbýli og þríbýli. Þegar nýir skjólstæðingar koma byrja þeir oft á því að vera í tví- eða þríbýli en færast oftast í einbýli eftir einhvern tíma. Í undantekningar tilvikum getum við þurft að færa einstakling á milli herbergja eða milli hæða. Herbergin á Heilsuvernd Vífilsstöðum eru misstór.

Ekki er heimilt að skjólstæðingar komi með t.d. húsgögn og stærri hluti að heiman nema í samráði við deildarstjóra en sjálfsagt er að koma með t.d. ljósmyndir og minni hluti til að gera rýmið persónulegra. Margir kjósa að koma með útlarp, spjaldtölvu eða bækur. Öll einbýli eru með sjónvarpi.

Skjólstæðingar þurfa að koma með eigin föt og snyrtivörur s.s. tannkrem, tannbursta, hárgreiðu, rakvél, ilmvatn o.fl. Það er á ábyrgð aðstandenda að passa að rafhlöður fyrir heyrnatæki séu til staðar. Gott er að merkja persónulega muni með upphafsstöfum. Sjá nánar tékklista á öftustu síðu.

ÁBYRGÐ Á VERÐMÆTUM

Heilsuvernd Vífilsstaðir bera ekki ábyrgð á peningum og eigum skjólstæðinga s.s. skartgripum, heyrnatækjum, glaugum og tanngómum ásamt öðrum persónulegum munum sem kunna að tapast eða skemmast.

Við viljum benda á að óæskilegt er að geyma mikla fjármuni inni á herbergjum eða verðmæta muni þar sem ekki eru læstar hirslur á herbergjunum.

FATNAÐUR & ÞVOTTUR

Þeir sem dvelja á Heilsuvernd Vífilsstöðum fá aðstoð við að klæða sig að morgni og eru allir hér í eigin fötum. Það er partur af sjálfsmyndinni að klæðast eigin fötum en ekki vera í sjúkrahúsfötum og upplifa sig sem sjúkling. Mikilvægt er að til sé nóg af fötum til skiptanna.

Þvottur á persónulegum fatnaði skjólstæðinga er á ábyrgð aðstandenda þeirra.

Góð regla er að merkja föt með upphafsstöfum viðkomandi.



MATUR & MATMÁLSTÍMAR

Ekkert framleiðslueldhús er í húsinu en við fáum sendan heitann mat í hádeginu og kvöldin frá Heilsuvernd Dvöl-Endurhæfingu í Kópavogi. Maturinn er orku- og próteinríkur og hannaður með aldraða í huga.

Starfsfólk okkar á Heilsuvernd Vífilsstöðum útbúa morgunverð, kaffi og kvöldkaffi.

Ef um fæðuofnæmi eða óþol er að ræða er mikilvægt að ræða það við vakthafandi hjúkrunarfræðing sem fyrst.

Tímasetningar máltíða	
• Morgunmatur	kl. 09:00-10:30
• Hádegismatur	kl. 12:00-13:00
• Síðdegiskaffi	kl. 14:30-15:00
• Kvöldmatur	kl. 18:00-19:00
• Kvöldkaffi	kl. 20:00

HÁRGREIÐSLA & FÓTSNYRTING

Hægt er að panta klippingu og fót snyrtingu fyrir þá sem það kjósa. Aðstandendur hafa samband beint við verktaka til að panta klippingu/fót snyrtingu.

- **Hárgreiðsla/klipping:** Guðrún, sími 869-3010
- **Fótaaðgerðarfræðingur:** Edda, sími 820-0593

Greiða þarf með reiðufé eða millifærslu.



HEILBRIGÐISÞJÓNUSTA FYRIR SKJÓLSTÆÐINGA

HJÚKRUNARÞJÓNUSTA

Hjúkrunarfræðingar eru á vakt allan sólarhringinn. Í einstaka tilfellum er ekki hjúkrunarfræðingur í húsi en þá er alltaf hjúkrunarfræðingur á bakvakt.

Aðstandendur geta ávallt snúið sér til vaktstjóra hafi þeir spurningar um sitt fólk. Vaktstjórar leggja áherslu á að hafa símasamband við þann sem skráður er nánasti aðstandandi ef breytingar verða á heilsu og líðan ástvinar. Nánasti aðstandandi ber ábyrgð á því að bera upplýsingarnar áfram til þeirra sem við á.

Hjúkrunarfræðingar setja fram hjúkrunaráætlun sem tryggir að hjúkrunarþörfum skjólstæðinga sé fullnægt.

LÆKNISÞJÓNUSTA

Læknisþjónusta fyrir þá sem hér dvelja er tvisvar í viku en þess utan er alltaf læknir á bakvakt.

Í starfsemi okkar er ekki gert ráð fyrir fjölskyldufundum með lækni þar sem búið er að ljúka læknismeðferð við komu á Heilsuvernd Vífilisstaði en sé þess óskað reynum við að mæta þeim óskum.

Athugið að Heilsuvernd Vífilisstaðir greiða ekki fyrir bókaða tíma hjá sérfræðingum utan Vífilisstaða s.s. augnlæknum, tannlæknum, hjartalæknum o.fl. nema að tilvísun til þeirra sérfræðinga komi frá læknum Heilsuverndar. Það er á ábyrgð aðstandenda að gera ráðstafanir varðandi flutning viðkomandi og fylgd í þessa tíma, nema tilvísunin sé frá Heilsuvernd.

SJÚKRAÞJÁLFUN

Sjúkraþjálfun er staðsett á 1. hæð. Athugið að ekki verður full starfsemi í sjúkraþjálfun fyrstu vikunnar eftir enduropnun í ágúst 2026. Verið er að vinna í að fá búnað og þjálfara í hús.

Læknir gerir beiðni um sjúkraþjálfun ef um einstaklingsþjálfun er að ræða en allir geta tekið þátt í hóppjálfun s.s. stólaleikfimi o.fl.

Markmið með sjúkraþjálfun er að viðhalda líkamlegri færni og getu. Sjúkraþjálfarar meta þörf fyrir hjálpartæki og útvega þau tæki sem þörf er fyrir.

Athugið að sjúkraþjálfun hentar ekki öllum.

FÉLAGSSTARF

Starfsmenn í félagsstarfi fara á milli hæða og bjóða skjólstæðingum upp á t.d. upplestur, spil, söng o.fl. á virkum dögum. Einnig kemur prestur þrisvar í mánuði og er með samveru og söngstund.

BJÖLLUKERFI

Allir skjólstæðingar fá að láni öryggishnapp sem þeir geta haft við höndina til að hringja eftir aðstoð hvenær sem er sólarhringsins. Öryggishnapparnir eru tengdir við vinnusíma starfsfólks og því eðlilegt að þið sjáið starfsfólk mikið með síma á lofti. Mikilvægt er að muna að skilja öryggishnapp og hleðslutæki eftir þegar viðkomandi flytur á hjúkrunarheimili.

FJÖLMENNINGARVINNUSTAÐUR

Heilsuvernd Vífilssstaðir er fjölmeningarvinnustaður og hér starfar fólk af ýmsum þjóðernum.

Margir hafa búið á Íslandi lengi og tala góða íslensku en aðrir eru enn að læra og tjá sig því meira á ensku. Þrátt fyrir mögulega tungumálaörðugleika starfar allt starfsfólk með það að leiðarljósi að veita góða umönnun, sýna virðingu og nærgætni í samskiptum. Við biðjum ykkur því að sýna okkur og þeim skilning. Ef þið treystið ykkur ekki til eða skiljið ekki viðkomandi starfsmann, er alltaf hægt að sækja annan starfsmann eða leita til vaktstjóra.



TÉKKLISTI VIÐ FLUTNING - GOTT AÐ HAFNA

- ☐ Föt s.s. buxur til skiptanna, stuttermabolir, skyrtta/peysa, hlý peysa
- ☐ Nærföt, t.d. brjóstahaldari, brækur eða nærbolur
- ☐ Náttföt
- ☐ Byltuvarnarsokkar/sokkar með rennivörn
- ☐ Inniskór með hælbandi
- ☐ Rúmteppi
- ☐ Hleðslutæki fyrir síma
- ☐ Fjöltengi (gott að merkja)
- ☐ Sjampó, hárnæring og aðrar hárvörur
- ☐ Sturtusápa
- ☐ Tannbursti og tannkrem
- ☐ Dagkrem/ sólarvörn
- ☐ Hárbursti/ greiða
- ☐ Naglaklippur, naglaþjöl
- ☐ Karfa eða fjölnotapoki undir óhreint tau
- ☐ Herðatré





HEILSUVERND
Vífilsstaðir

Vífilsstaðavegi 110, 210 Garðabær
vifilsstadir@hv.is
vifilsstadir.is