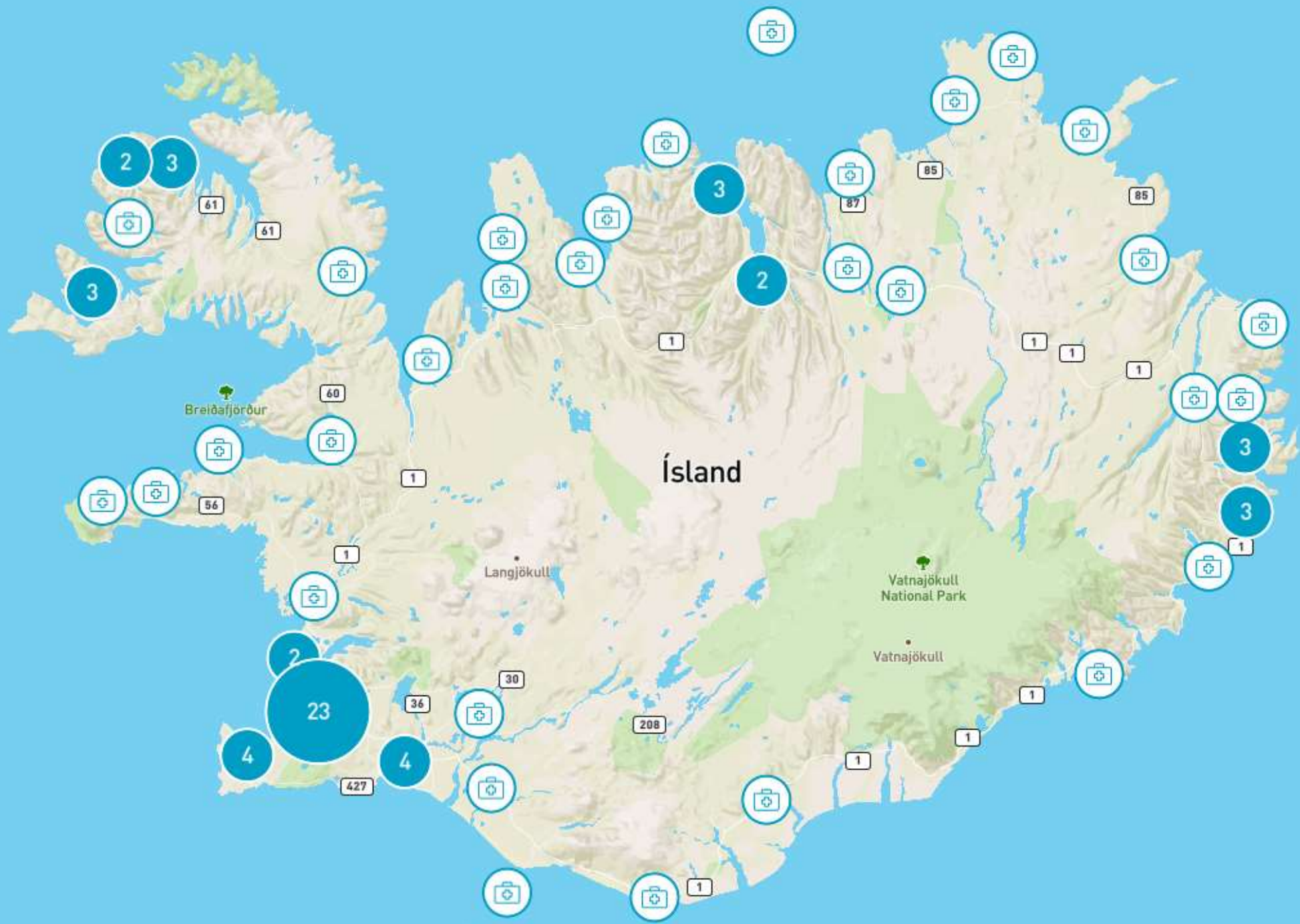


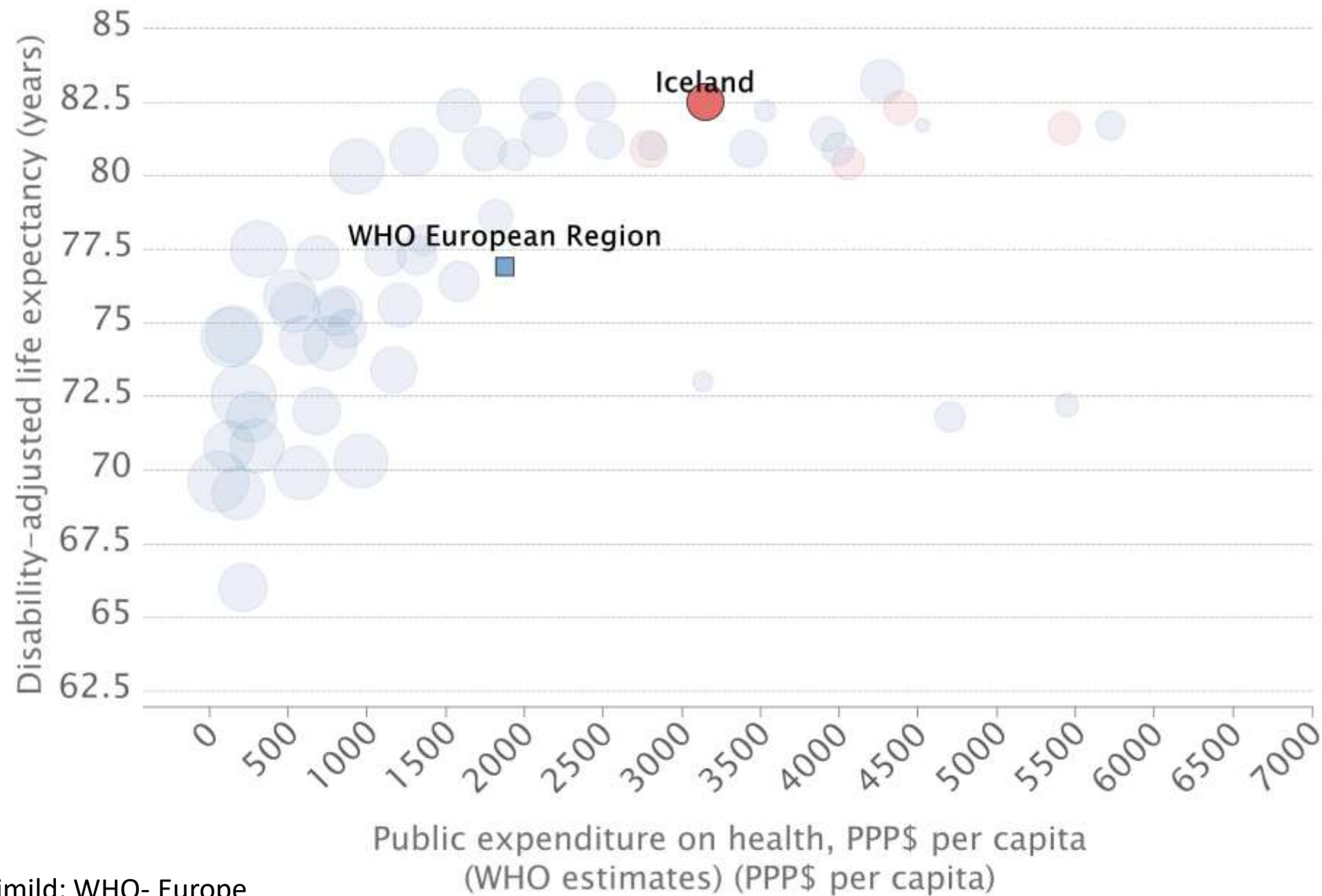
# HEILBRIGÐISUPPLÝSINGAR Á ÍSLANDI OG SAMTENGD SJÚKRASKRÁ

---

HÉÐINN JÓNSSON



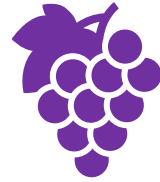




Heimild: WHO- Europe

◇ Missing bubble size data ● Nordic countries

Size of bubble: Private households' out-of-pocket payments on health as proportion of total health expenditure 5% to 12.1



Innlent | mbl | 10.1.2020 | 14:15

## Þolinmæði hjúkrunarfræðinga á þrotum

Innlent | mbl | 8.1.2020 | 9:37

„Það er neyðarástand á bráðamóttöku Landspítala“

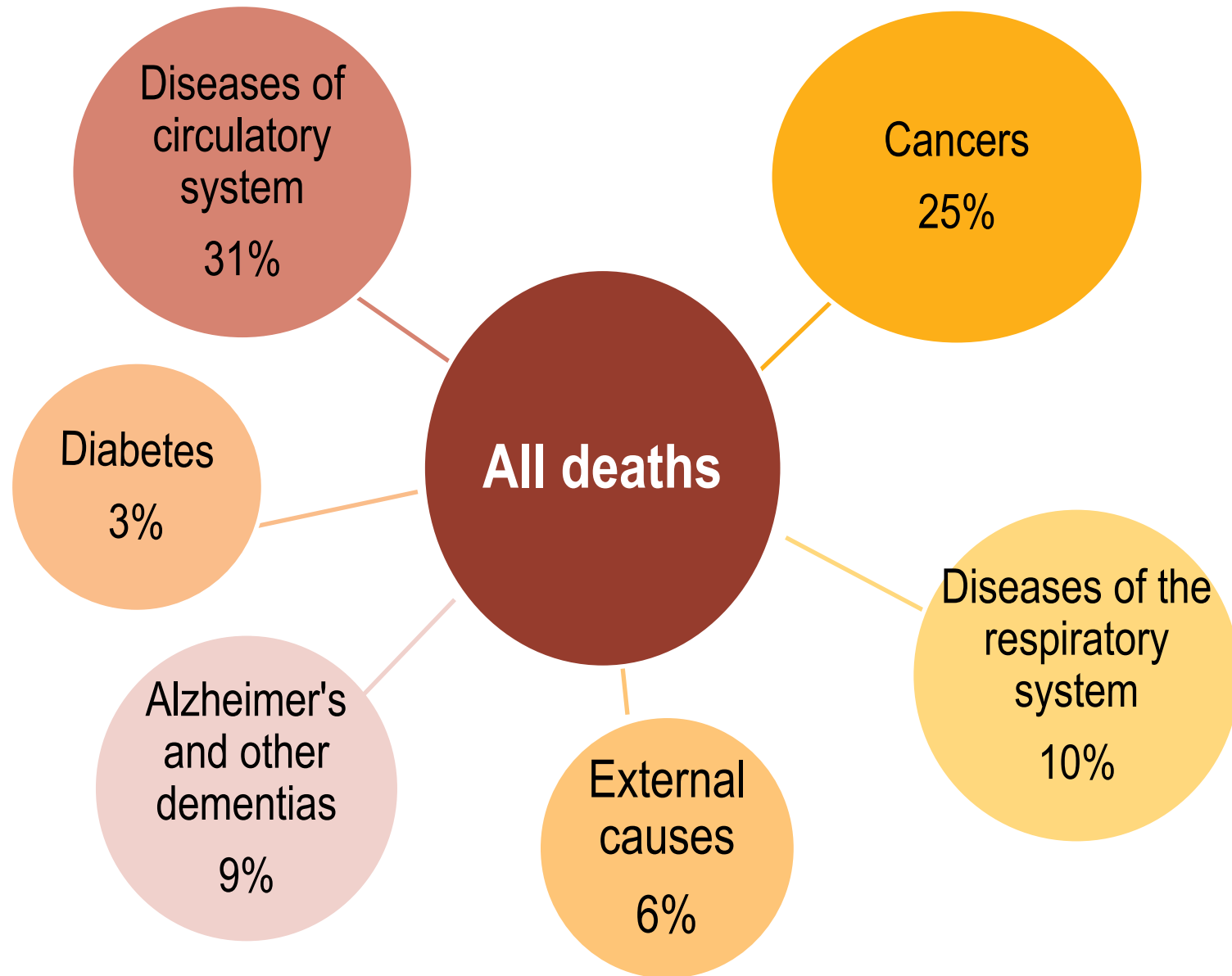
## Vandi aldraðra í áður óþekktum hæðum

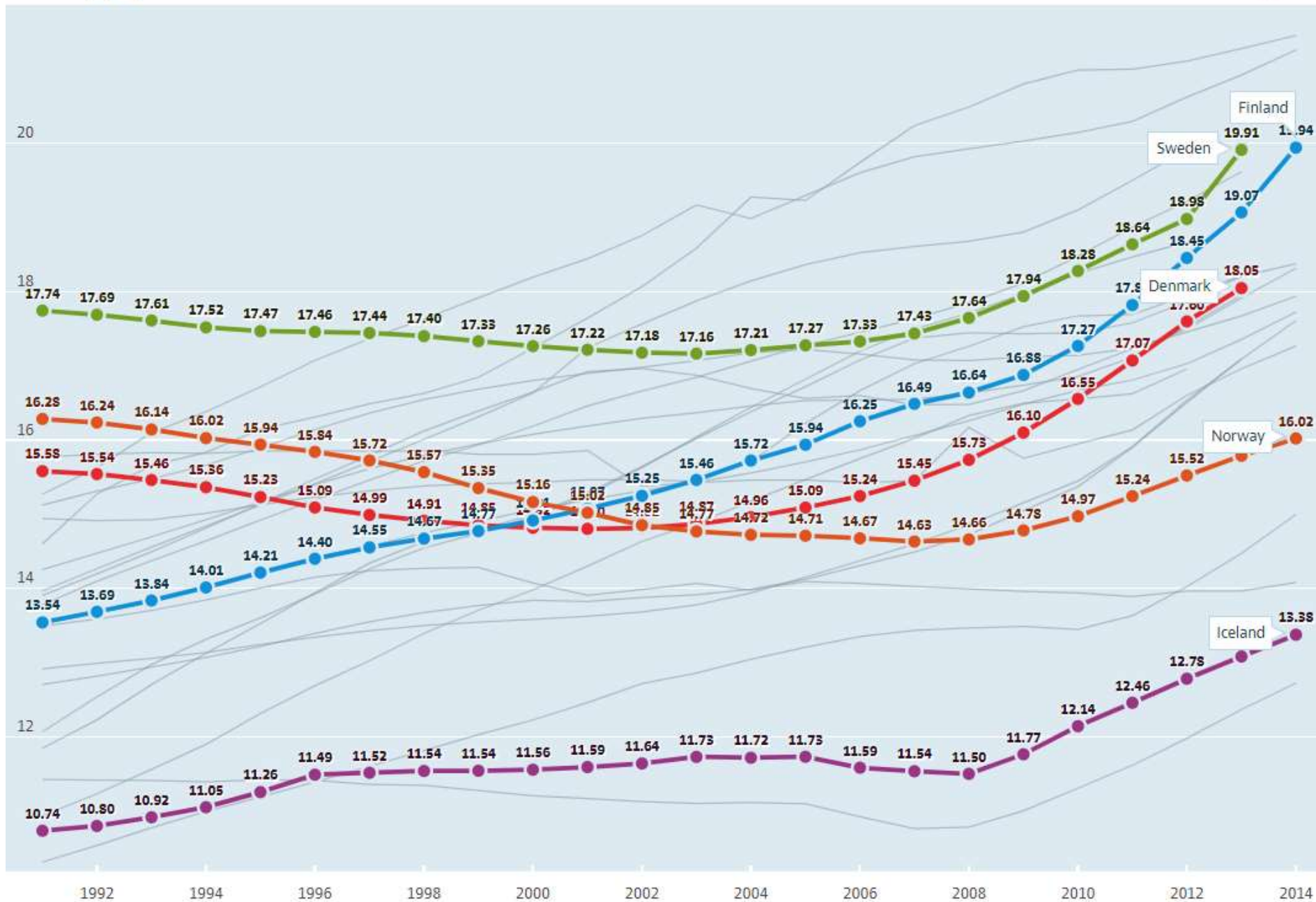
Landspítali rekinn með halla sem skýrist meðal annars að starfsfólk er of fátt og því þarf fólk að vinna óhóflega yfirvinnu.



Af - Sme — Þann 18. nóvember 2018

FRÉTTIR



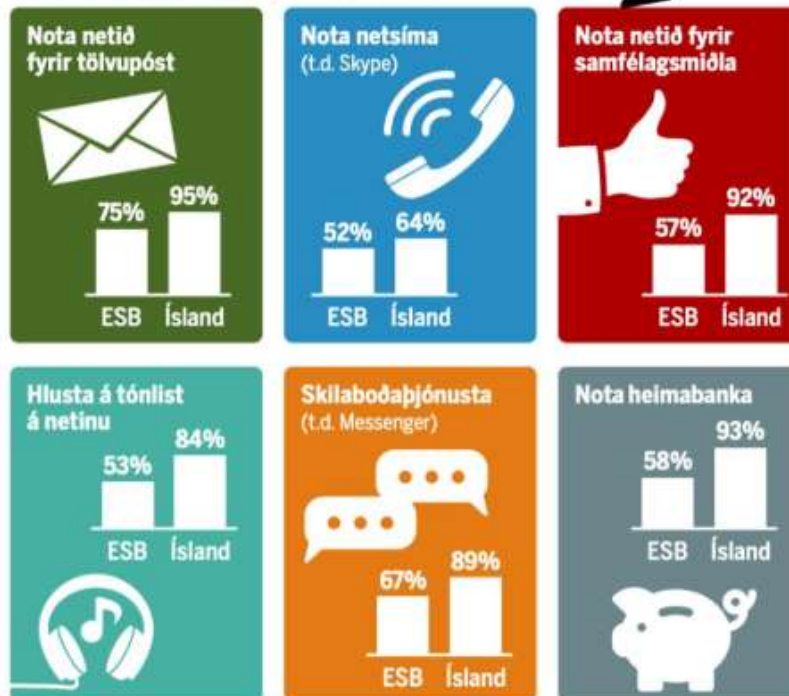


# Internetnotkun á Íslandi og í ESB-löndum 2019

Heimild: Eurostat



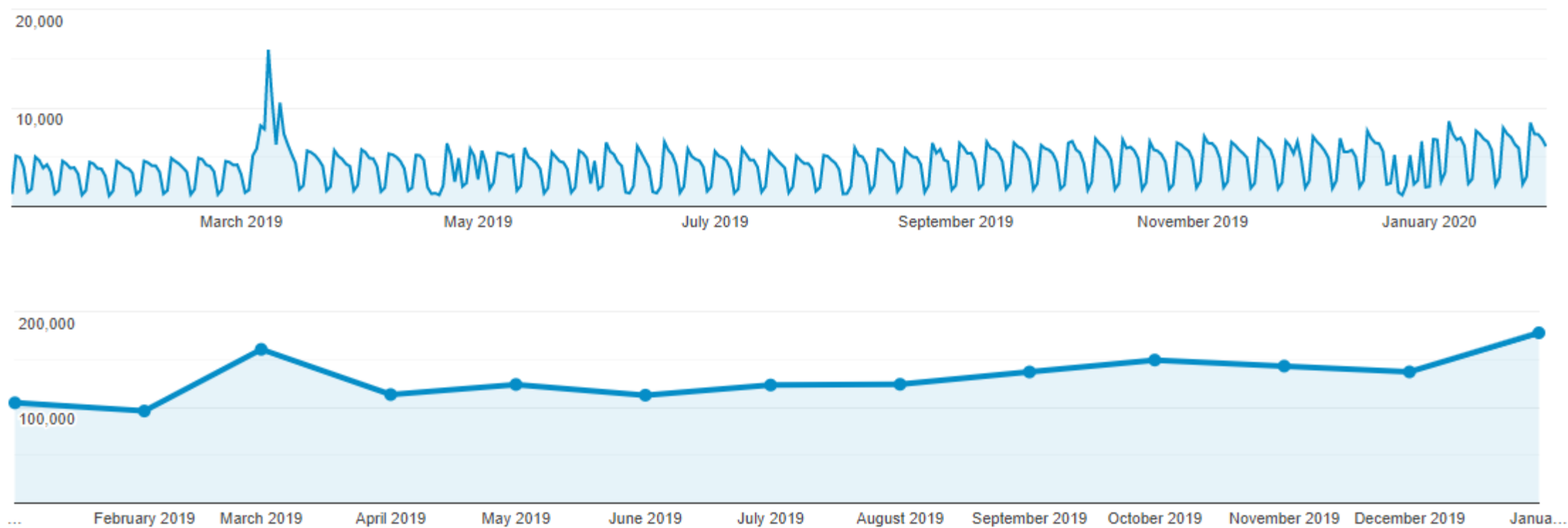
## Netnotkun á Íslandi og í ESB-löndum







- Endurnýja lyf
- Bóka tíma
- Eiga samskipti við heilbrigðisstarfsfólk

















# ÁVINNINGUR EINSTAKLINGA AÐ AÐGANGI AÐ SINNI SJÚKRASKRÁ

- Betri skilningur á eigin heilsufarsvandamálum
- Getur betur munað og farið eftir meðferðarplani
- Getur tekið meiri ábyrgð á eigin heilsu
- Tekur frekar lyf skv. notkunarleiðbeiningum
- Getur bent á villur í sjúkraskránni
- Finnst auðveldara að ræða sjúkdómsmeðferð við aðstandendur
- Auðveldar samskipti sjúklings við meðferðaraðila
  - Bætt meðferðartengsl

# MÆÐRASKRÁ



Heimasvæði	Yfirlit
Lyfseðlar	<b>GRUNNUPPLÝSINGAR</b>
Heilsan mín	Væntanlegur fæðingardagur: 04. mars 2020
Meðgangan	Lengd meðgöngu: 21 vikur + 4 dagar
Yfirlit	Maki/barnsfaðir:
Skoðanir	Blóðflokkur:
Yfirlit mælinga	Hæð: 170 cm
Skjöl	Upphafspýngd: 65 kg
Bólusetningar	<b>SÍÐASTA SKOÐUN</b>
Samskipti	Skráð af:
	Fimmtudagur 05. september 2019 kl. 15:14
	<b>Mælingar</b>
	Pýngd: 68 kg
	Blóðþrýstingur:
	Púls: 75 sl/mín
	Hæð legbotns:
	Fósturhjartsláttur:
	Staða fósturs: Ekki vitað

 Heimasvæði	Skoðanir 		
 Lyfseðlar 	27. október 2019 - vika 21 		
 Heilsan mín 	Skráð af:  27. október 2019 - vika 21		
 <b>Meðgangan</b> 	<b>Mælingar</b>		
Yfirlit	Þyngd: 69 kg	Fósturhjartsláttur:	Nánari lýsing: Allt gengur vel, fórum yfir niðurstöður úr 20 v. sónar og ráðleggingar tengdar grindarverkjum.
Skoðanir	Blóðþrýstingur: 90/75 mmHg	Staða fósturs Ekki vitað	
Yfirlit mælinga	Púls: 74 sl/mín		
Skjöl	Hæð legbotns:		
 <b>Bólusetningar</b> 	05. september 2019 - vika 14 		
	30. ágúst 2019 - vika 9 		

# HREYFISEÐILL

## Áætlun

B

### Hreyfistjóri

Guðleif Harðardóttir

### Upphafsdagur

05. apr 2019

### Forskrift

Hár blóðþrýstingur

### Ráðlögð þjálfun

5-7x/viku miðað við 11-13 á Borg í 30 mínútur. Þolþjálfun á hæfilegu álagi í 3-6 mánuði áður en lyfjanotkun hefst. Styrktarþjálfun, margar endurtekningar með lítilli mótstöðu.

### Rannsóknar upplýsingar

Blóðþrýstingur lækkar strax í 4-10 klukkustundir eftir þjálfun, 15 mmHg efri og 4 mmHg neðri að meðaltali.

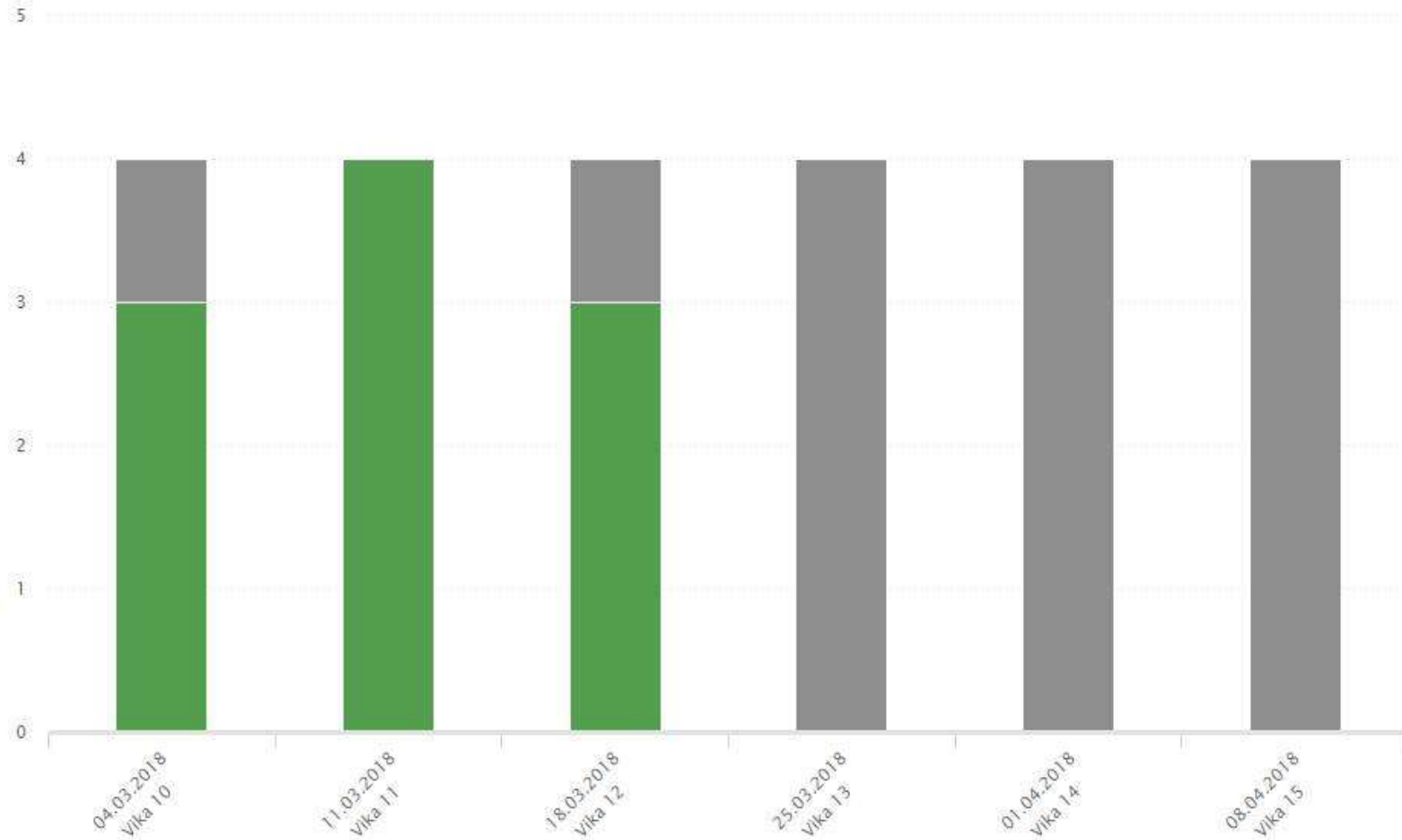
## Úrræði

### Dagleg þjálfun

- Garðvinna
- Þrek hjól eða hjól
- Stafaganga
- Ganga
- Stigaganga

### Þolþjálfun

### Styrktarþjálfun

[Heimasvæði](#)**Núverandi áætlun**[Heilsan mín](#)[Lyfseðlar](#)[Bólusetningar](#)[Samskipti](#)[Tímabókun](#)[Lífæragjöf](#)**[Hreyfiseðlar](#)****Núverandi áætlun**[Allar áætlanir](#)[Sjúkraskrá](#)[Útskrá](#)[Skilaboð >](#)



Jón Jónsson

123123-1239 ♂ 27 ára

0
 6
 61
 0
 0
 0
 0

Heilsugæsla: Heilsugæsla(H)

Heimilislæknir: --

Staðsetning: Guðjónsdeild(T) - Stofa KP - rúm 2



Meðferð

## Krabbameinsmeðferð

### Dagskrá

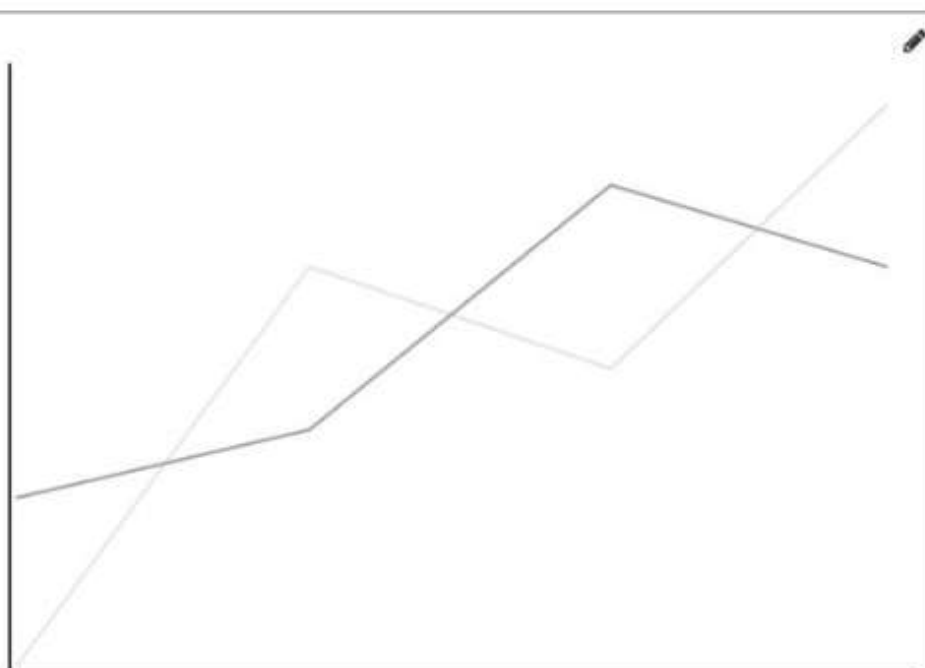


Nánari upplýsingar: Meðferðin með capox/xelox er gefin í 8 lotum á þriggja vikna fresti. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nam pulvinar rhoncus risus, nec hendrerit nisi vehicula congue. Curabitur ac lorem semper, faucibus tortor quis, vulputate mi.

### Spurningalistar

ESAS DT

Dags.	Stig	Vandamál	
12. jan. 2019	2	5	
2. jan. 2019	3	6	
21. des. 2018	2	6	
15. des. 2018	5	10	
5. des. 2018	1	7	
30. nóv. 2018	5	8	



### Upplýsingar

Höpur: Höpur 2 - krabbamein í kvið

Hóptjóri: Anna Guðrún Jónsdóttir

Meðferð: Capox/xelox krabbameinslyfjameðferð

Upphaf: 10. janúar 2019

### Skilaboð og fyrirspurnir

- 12. jan. 2019 - 13:05 Hæ hæ, hvenær á ég að ...
- 10. jan. 2019 - 12:09 Sæll vertu, endilega sendu...
- 5. jan. 2019 - 09:08 Hæ hæ, hvernig er best að fara...
- 2. jan. 2019 - 10:07 Hæ ég finn fyrir miklum svima...
- 10. jan. 2019 - 12:09 Sæll Jón, þú átt bókaðann tíma...
- 5. jan. 2019 - 09:08 Sæl, er í lagi ef ég fer með...
- 2. jan. 2019 - 10:07 Hæ, á morgun á ég bókaðan...

### Fræðsluefni

- 12. jan. 2019 Ógleði - ráðleggingar (4)
- 12. jan. 2019 Bakverkur, mjóbak og efra bak
- 5. jan. 2019 Hárlos - hvað skal gera?
- 5. jan. 2019 Höfuðverkir og migreni





# ÞJÓNUSTA ÞVERT Á STOFNANIR

