



# Ársskýrsla 2021

## Heilsustofnun NLFÍ

## Hlutverk

---

Á Heilsustofnun fer fram einstaklingshæfð þverfagleg meðferð fyrir einstaklinga sem þurfa endurhæfingu og þjálfun í kjölfar sjúkrahúsvistar, tiltekinna sjúkdóma eða slysa. Áhersla er lögð bæði á andlega, líkamlega og félagslega endurhæfingu.

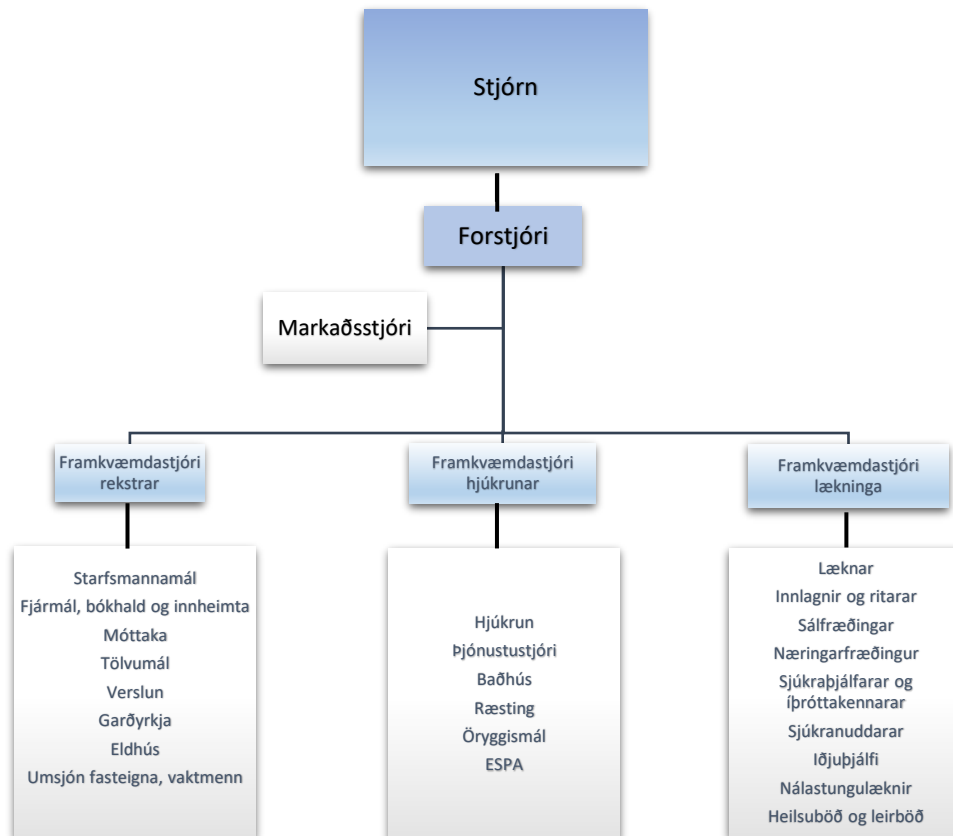
Markmið endurhæfingar á Heilsustofnun er að efla líkamlega, andlega og félagslega færni einstaklinga, auka lífsgæði og styrkja viðkomandi til athafna daglegs lífs.

Lögð er áhersla á við notendur þjónustunnar að vera virkir í endurhæfingunni og nýta þá þjónustu sem í boði er í þeim tilgangi að árangur endurhæfingarinnar verði sem mestur.



# Skipurit

---



## Stjórn og framkvæmdastjórn

---

### Stjórn

Gunnlaugur K. Jónsson  
Bryndís Björk Ásgeirsdóttir  
Inga Dóra Sigfúsdóttir  
Baldvin Jónsson – varamaður  
Geir Jón Þórisson – varamaður

### Framkvæmdastjórn

Forstjóri – Þórir Haraldsson  
Framkvæmdastjóri lækninga – G. Birna Guðmundsdóttir  
Framkvæmdastjóri hjúkrunar – Margrét Grímsdóttir  
Framkvæmdastjóri rekstrar – Brynjar Þórsson

## Þverfagleg endurhæfing

---

Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði er endurhæfingarstofnun. Endurhæfing er veitt einstaklingum á landsvísi í samræmi við lög nr 40/2007 um heilbrigðisþjónustu. Heilsustofnun er með þjónustusamning við Sjúkratryggingar Íslands. Samkvæmt honum ber Heilsustofnun að veita 1.350 einstaklingum endurhæfingu á ári, í samtals 37.800 gistinætur, á 10 meðferðarlínum.

## Samningur Heilsustofnunar og Sjúkratrygginga Íslands

---

Þann 1. apríl 2019 tók gildi samningur á milli Sjúkratrygginga Íslands og Heilsustofnunar Náttúrulækningafélags Íslands um þverfaglega endurhæfingu fyrir sjúkratryggða einstaklinga skv. lögum um sjúkratryggingar 112/2008 og slysatryggða einstaklinga skv. lögum nr. 45/2015 um slysatryggingar almannatrygginga.

Samningur þessi er gerður til þriggja ára og gildir til og með 31. mars 2022. Heimilt er að framlengja samninginn einu sinni um eitt ár.

Fjárveiting til samningsins á fjárlögum 2021 var kr. 969.130.000.-

## Endurhæfing fer fram á 10 meðferðarlínum

---

Bæklun

Geðsjúkdómar

Gigtsjúkdómar

Hjarta- og lungnasjúkdómar

Krabbamein

Offitu- og efnaskiptasjúkdómar

Streita

Taugasjúkdómar

Verkir

Öldrun



## Áhrif Covid-19 á starfsemi Heilsustofnunar

---

Heimsfaraldur Covid-19 setti verulegan svip á starfsemi Heilsustofnunar árið 2021. Öll viðbrögð hafa miðast að því að uppfylla í hvívetna reglur og tilmæli sóttvarnaryfirvalda og gæta ítrustu reglna og varúðar í öllu skipulagi og umgengni innanhúss. Mikil áhersla hefur einnig verið á að veita sjúklingum skýrar upplýsingar og leiðbeiningar áður en þeir koma til dvalar, m.a. að fresta dvöl ef upp koma ákveðin einkenni og koma ekki til endurhæfingar skömmu eftir ferðalög. Allar ákvarðanir sem teknar voru tengdar faraldrinum miðuðu að því að koma í veg fyrir að smit bærist inn á Heilsustofnun en skipulagi starfseminnar var einnig breytt til að unnt væri að takmarka útbreiðslu smits ef slíkt kæmi upp. Áhersla hjá stjórnendum var því að takmarka fjölda einstaklinga í sama rými, takmarka umgang starfsfólks hvert við annað og stuðla að því að deildir sköruðust sem minnst hver við aðra.

Að mati stjórnenda hefur árangur sóttvannarráðstafana á Heilsustofnun verið mjög góður, samtakamáttur starfsfólks og samvinna við dvalargesti hefur skilað þeim árangri að hægt var að halda uppi öflugri þjónustu allt árið 2021 og tókst að komast hjá því að smit bærust um stofnunina. Starfsmenn gættu vel að sóttvörnum og þótt nokkrir starfsmenn hafi smitast tókst að koma í veg fyrir að smit breiddust út meðal starfsmanna eða til dvalargesta.

Heimsfaraldurinn hafði auðvitað víðtæk áhrif á starfsemi og starfsfólk enda fjöldatakmörkanir og fjarlægðartakmörkanir í gildi megnið af árinu.

Endurhæfing fyrir þá sem eiga í langvarandi eftirstöðvum eftir Covid-19 hófst á Heilsustofnun í ágúst 2020 og gerður var sérstakur samningur við Sjúkratryggingar í maí 2021 um þjónustu við þennan hóp sem gildi til ársloka 2021. Alls hafa 71 manns lokið post-covid endurhæfingu á Heilsustofnun frá upphafi, þar af 60 árið 2021. Þessir einstaklingar uppfylltu þau skilyrði Sjúkratrygginga Íslands að eftirköstin af Covid-19 voru aðal ástæða endurhæfingardvalarinnar. Nokkrir aðrir komu til endurhæfingar sem höfðu eftirköst eftir Covid-19 sem þó voru ekki aðalástæða dvalar. Móttaka þessara sjúklinga leiddi til þróunar nýrra meðferða og prófana, auk þess sem stofnunin býr að reynslu síðustu ára af meðferð síþreytusjúklinga.

Endurhæfingarþjónusta við þennan hóp verður áfram í boði. Þá er viðbúið að bregðast þurfi við öðrum heilsufarslegum vandamálum sem búast má við að komi fram vegna áhrifa Covid-19, svo sem vegna álags og einangrunar.

Ofangreind atriði hafa komið í veg fyrir að Heilsustofnun væri unnt að þjónusta allan þann fjölda sem þjónustusamningur við Sjúkratryggingar kveður á um, þrátt fyrir að allt árið væri kappkostað að veita eins mörgum þjónustu og mögulegt hefur verið á hverjum tíma.

Nánar er fjallað um endurhæfingu post-covid sjúklinga og árangur hennar síðar í ársskýrslunni.

## Framúrskarandi endurhæfing

---

Undanfarin ár hafa stjórnendur Heilsustofnunar sett fram framtíðarsýn fyrir árið sem framundan er og þau verkefni sem lögð áhersla verður á. Áhersla er ætíð lögð á forgangsröðun mikilvægustu þátta til að efla gæði þjónustunnar og mælanleika. Þrátt fyrir að árið 2021 einkenndist af viðbrögðum við Covid-19 faraldrinum og þær hömlur sem voru lagðar á starfsemina á árinu unnust fjölmörg verkefni vel, sum eru enn í vinnslu og önnur ný eru komin á áætlun.

Verkefnum sem lokið var á árinu 2021:

- Aukin notkun greiningarprófa og færnikvarða, t.d. Chalder þreytukvarðinn, veikindamatskvarði, svefnkvarði
- Markviss notkun VAS og álagsprófa við inn-og útskrift
- Mælitölum komið úr gagnaskráningu í útskriftarnótur meðferðaraðila þannig að fari í læknaþréf
- Innleiðing HAM meðferðar við svefnvanda
- Innleidd var virkniaðlögun og önnur meðferð fyrir endurhæfingu post-covid sjúklinga
- Rannsóknarsamstarfi komið á milli Heilsustofnunar og Háskólans í Reykjavík
- Slóðir á heimasíðu að t.d. rafrænni þjálfun, fræðslu, núvitund og slökun

Önnur verkefni sem var ekki lokið og munu halda áfram á árinu 2022:

- Ný og endurbætt heimasíða
- Uppbyggingarverkefni aðstöðu Heilsustofnunar haldi áfram skv. áætlun
- Þarfagreining og starfsemislýsingar í tengslum við uppbyggingu Heilsustofnunar
- Þjónustukannanir dvalargesta í betra mælanlegt ferli
- Áframhaldandi þróun viðeigandi meðferða fyrir post-covid sjúklinga
- Rannsóknasamstarf við HR mun halda áfram að þróast á árinu og nemar í HR sem og starfsmenn Heilsustofnunar hafi tækifæri til að rannsaka árangur meðferða
- Gæðavísar og önnur gæðamál áfram í forgangi

Ýmis ný verkefni á árinu 2022.

- Greining beiðna sem berast stofnuninni. Veruleg fjölgun innlagnabeiðna á Heilsustofnun kallar stöðugt á mat á forgangsröðun sem og mat á þeim beiðnum sem stofnuninni berast
- Sjálfbærnistefna unnin og innleidd í skrefum
- Kerfisbundin yfirferð og uppfærsla meðferða, þróun og aðlögun þjónustu
- Skjalastjórnun sett í skýrt og einfaldað ferli
- Unnið er að formlegu samstarfi við Háskólann á Akureyri um starfsnám í meistaranámi í geðhjúkrun

## Eftirsóknarverður vinnustaður

---

Á árinu 2021 kom til styttingu vinnuvikunnar skv. kjarasamningum og var sú vinna unnin í samráði við starfsfólk. Styttingin tekur bæði til dagvinnufólks og vaktavinnufólks, og krafðist ólíkrar nálgunar eftir vinnufyrirkomulagi. Unnið var út frá því að ekki yrði skerðing á þjónustu dvalargesta og viðbótarkostnaður lágmarkaður fyrir stofnunina, svo sem í auknum stöðugildum til að anna verkefnum. Stytting vinnuvikunnar hefur gengið vel, en framundan er endurmat á fyrirkomulaginu og hvort þetta sé vinnufyrirkomulag sem hentar þeirri þjónustu sem Heilsustofnun veitir. Þarf að meta heildarafköst starfsmanna sem og heildarafköst deilda. Álagsmælingar á starfsfólk þarf að skoða reglulega þannig að mönnum sé næg til að tryggja framúrskarandi þjónustu og á sama tíma ánægju starfsmanna í starfi.

Hafist var handa við Jafnlaunavottun á árinu 2021 og er gert ráð fyrir að henni verði lokið á árinu 2022. Samhliða því hefur verið unnið að jafnlaunastefnu og jafnréttisstefnu sem samþykktar hafa verið í framkvæmdastjórn og kynntar verða starfsfólki á vormánuðum.

## Uppbygging Heilsustofnunar og framtíðarskipulag á landi NLFÍ

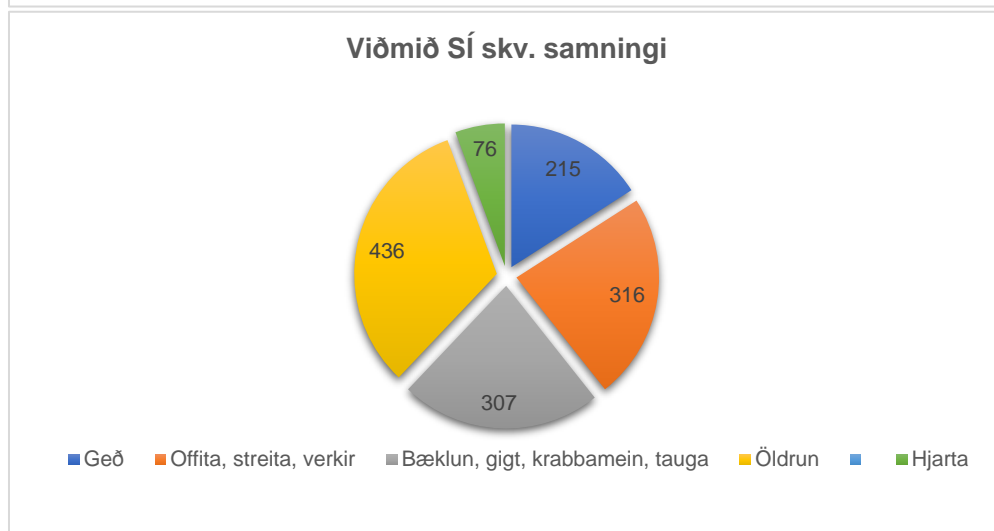
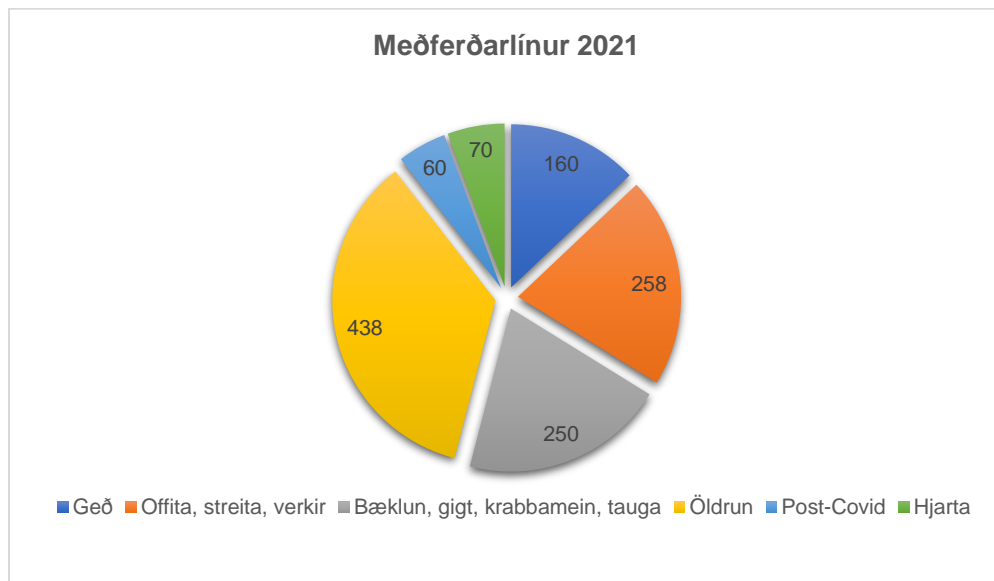
---

Í janúar 2020 efndi Náttúrulækningafélag Íslands (NLFÍ) í samvinnu við Arkitektafélag Íslands til hugmyndasamkeppni um enduruppbyggingu Heilsustofnunar NLFÍ og framtíðarskipulag á landi NLFÍ í Hveragerði. Í júlí 2020 voru niðurstöðurnar kynntar og hlutu Arkþing-Nordic og Efla fyrstu verðlaun. Í framhaldi var lagt upp með áframhaldandi samstarf við verðlaunahafa.

Fyrsti hluti uppbyggingar á Heilsustofnun verður bygging á nýju meðferðarhúsi sem áætlað er að verði um 2.700 fm. að stærð. Mikil þörf er á byggingu meðferðarhúss til að uppfylla framtíðarkröfur um aðstöðu til þeirrar endurhæfingar sem fram fer á Heilsustofnun auk annarrar endurnýjunar á húsnæði og búnaði stofnunarinnar.

Nú er undirbúningur á lokastigi fyrir byggingu 84 sjálfbærnivottaðra íbúða á landi Heilsustofnunar þar sem íbúar munu hafa samning um þjónustu við Heilsustofnun. Íbúðirnar verða seldar á almennum markaði og mun allur afrakstur af byggingu og sölu þeirra renna til að endurnýja meðferðaraðstöðu og bæta aðra aðstöðu Heilsustofnunar.

# Dvalargestir 2021

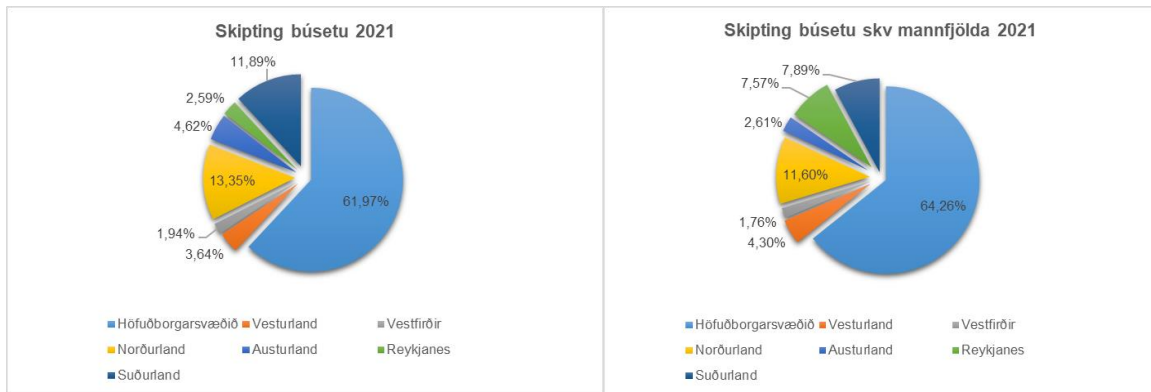


# Skipting milli kynja

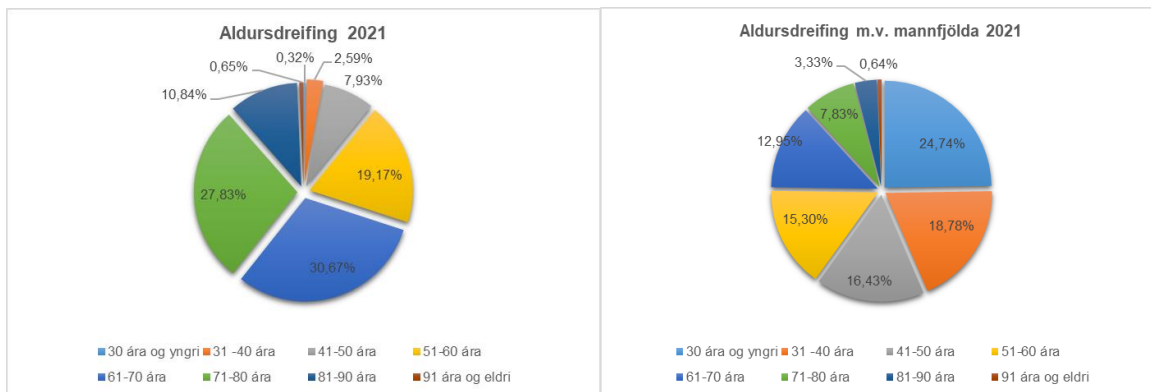




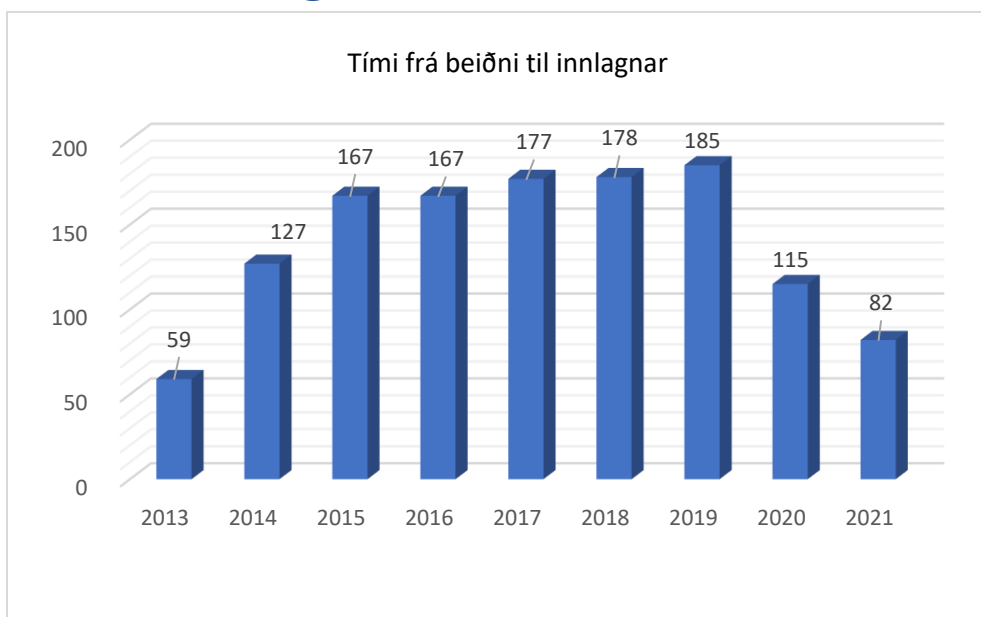
# Skipting eftir búsetu



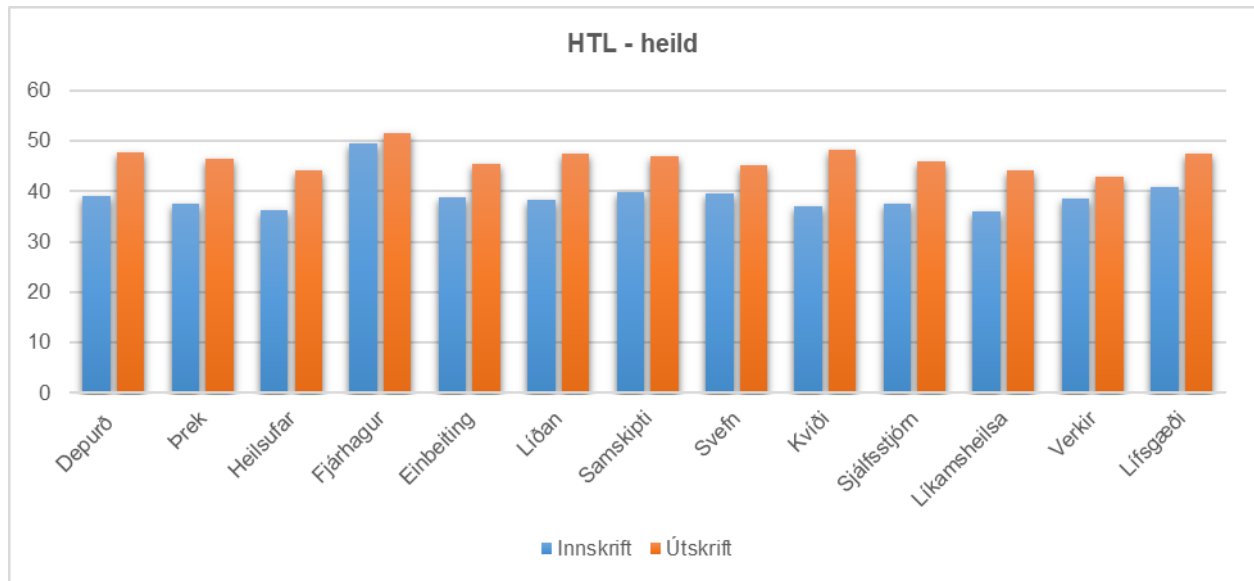
# Aldursdreifing



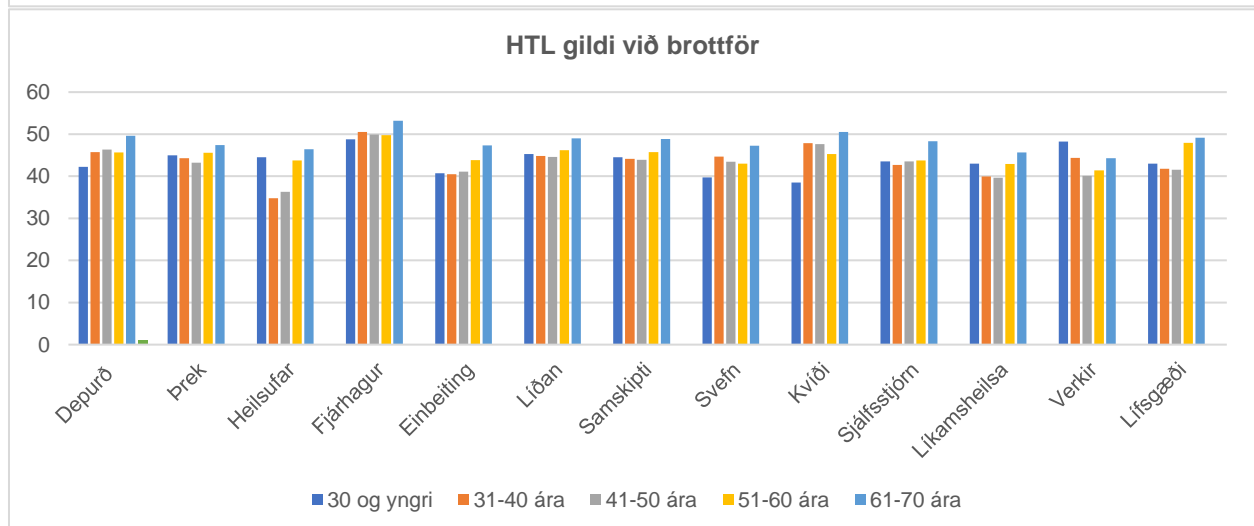
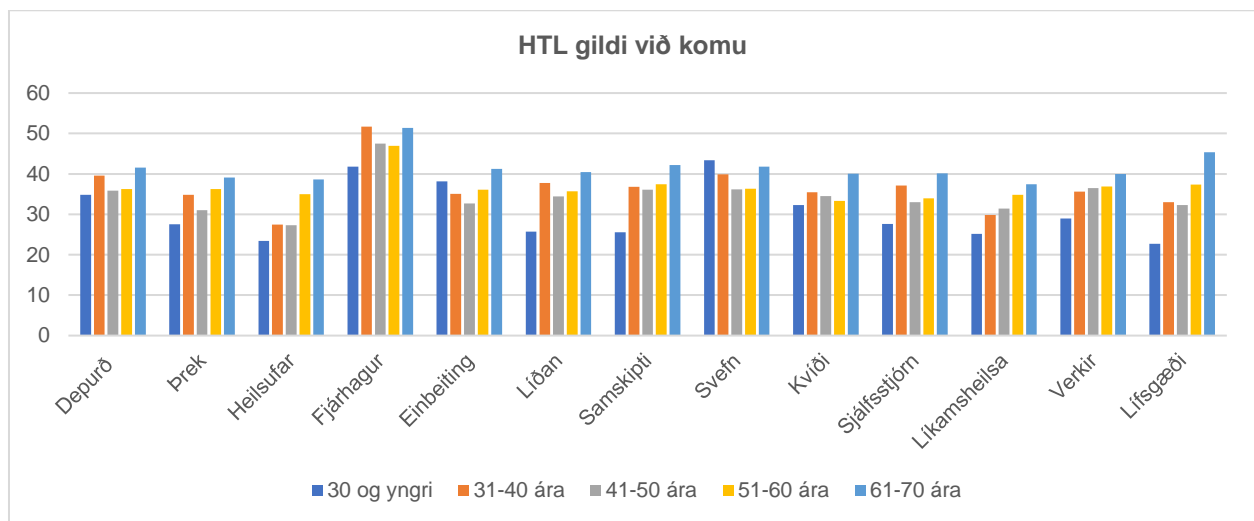
# Biðtími í dögum



# Heilsutengd lífsgæði (HTL) – niðurstöður

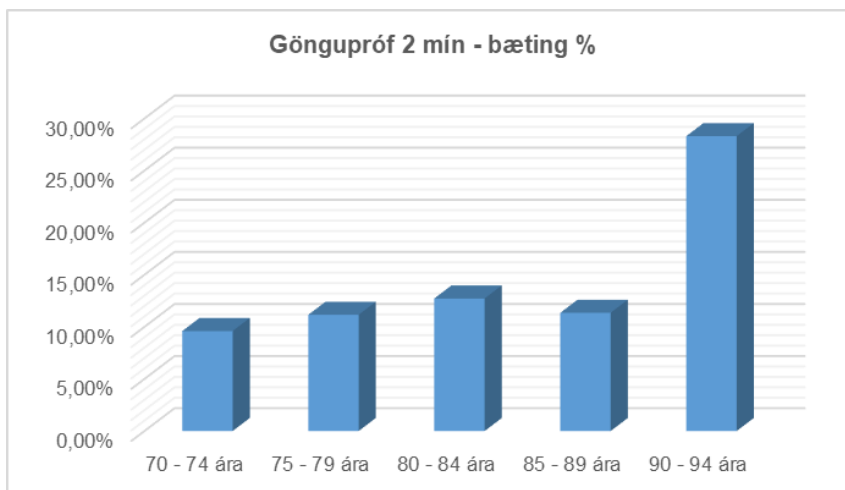
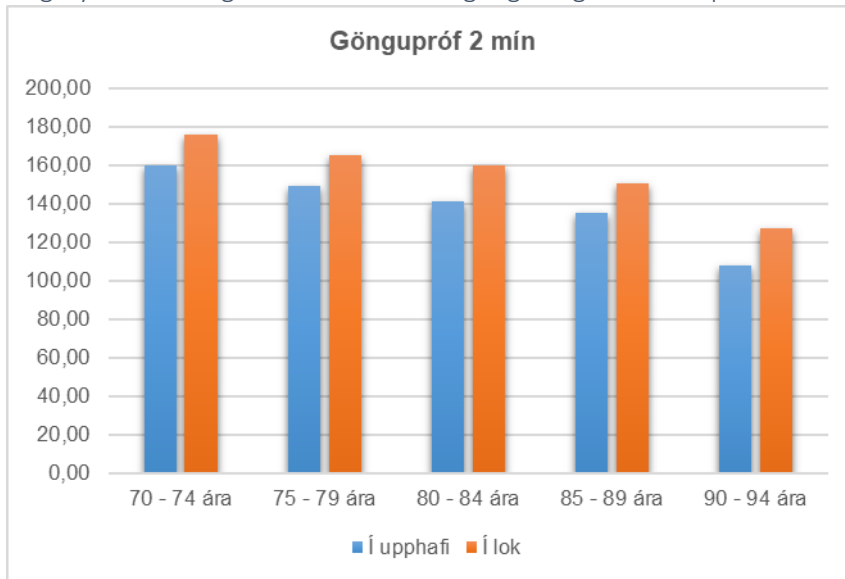


Lagt fyrir alla dvalargesti yngri en 70 ára. Niðurstöður eru umreiknaðar yfir í T skor þar sem 40-60 er innan eðlilegra marka. Meðaltal í þessum lista er 50 og staðalfrávik 10. Kvarðinn lífsgæði er meðaltal annarra mælikvarða.



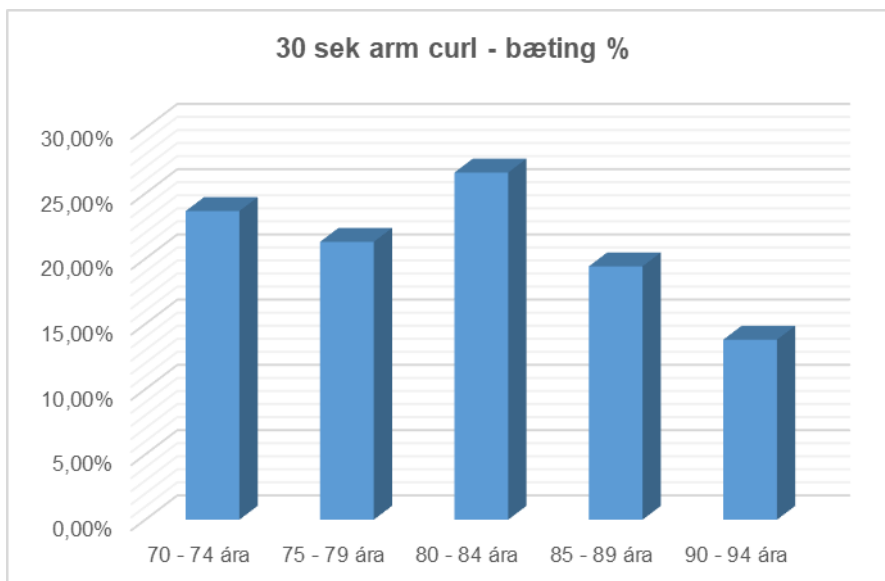
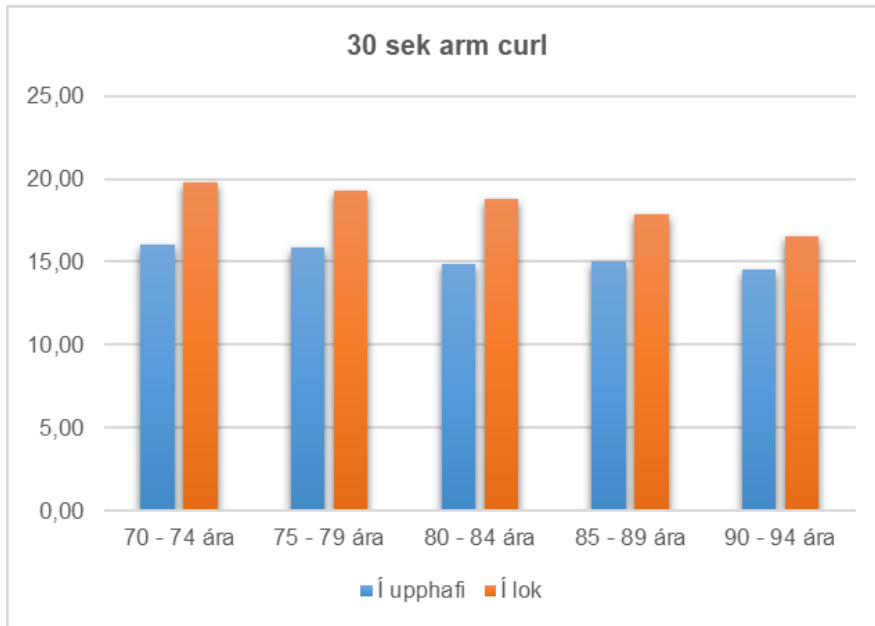
## 2. mín göngupróf

Lagt fyrir 70 ára og eldri. Miðað er við göngulengd aldurs hóps.



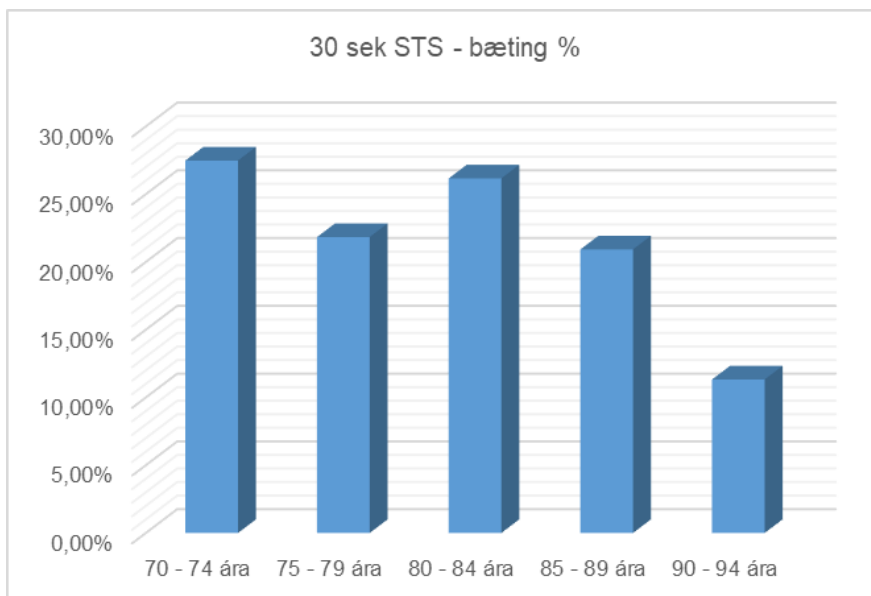
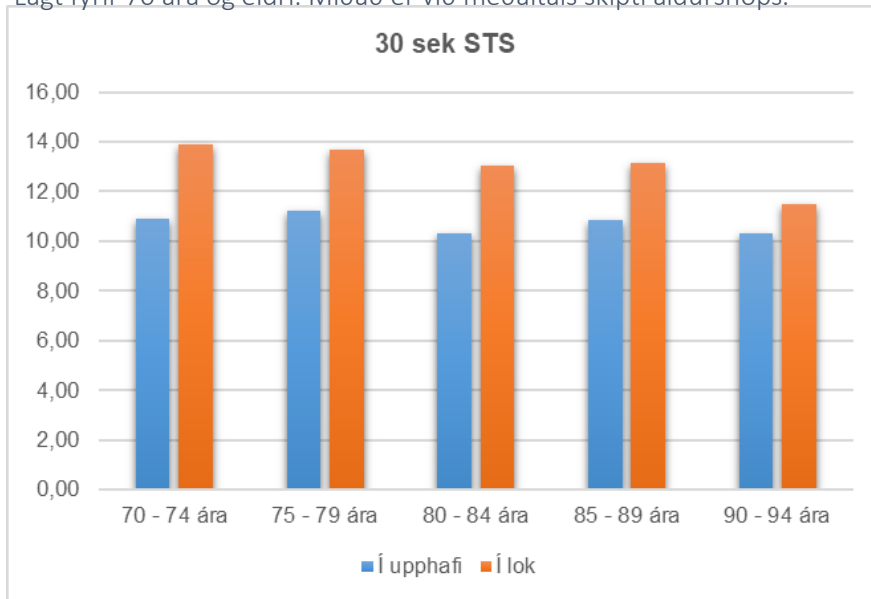
# 30 sek. Arm curl próf

Lagt fyrir 70 ára og eldri. Miðað er við meðaltals skipti aldurshóps.



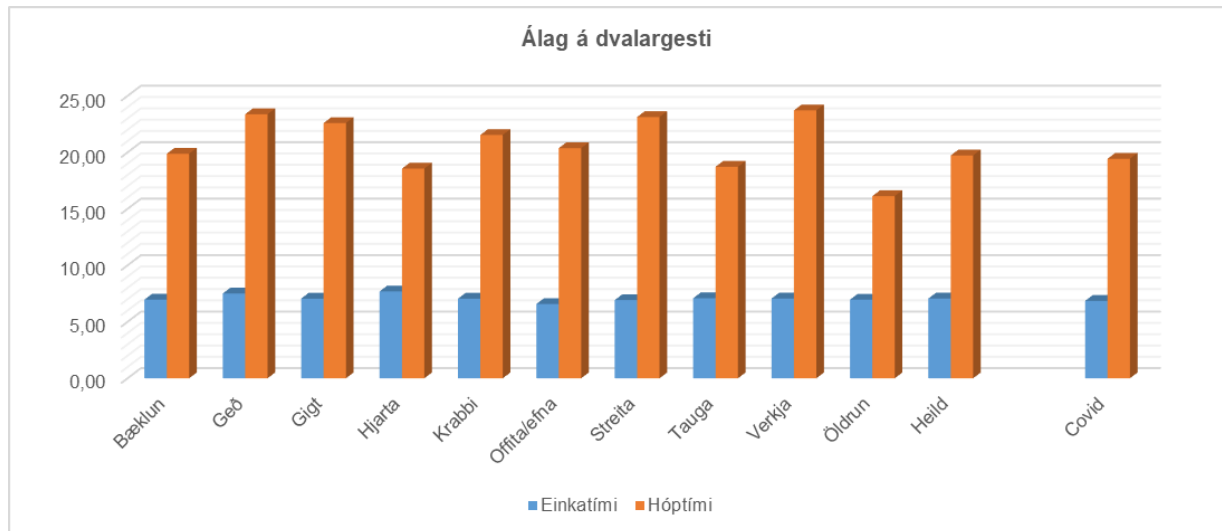
# 30 sek. STS próf

Lagt fyrir 70 ára og eldri. Miðað er við meðaltals skipti aldurshóps.



# Fjöldi meðferðartíma 2021

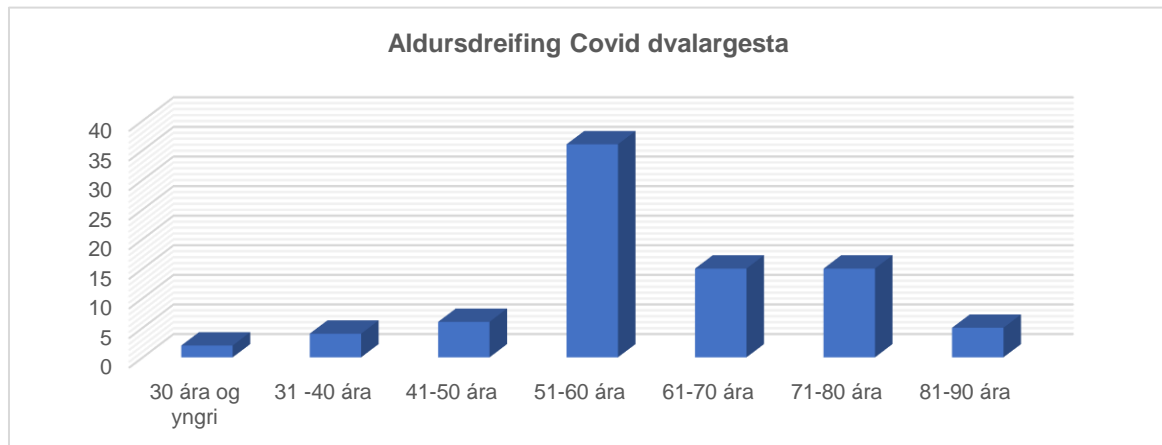
Tímar eftir meðferðarlínum. Sjúklingar í meðferð eftir Covid eru taldir á þeim meðferðarlínum sem þeir voru innritaðir á en eru einnig sýndir sem sérstakur hópur.



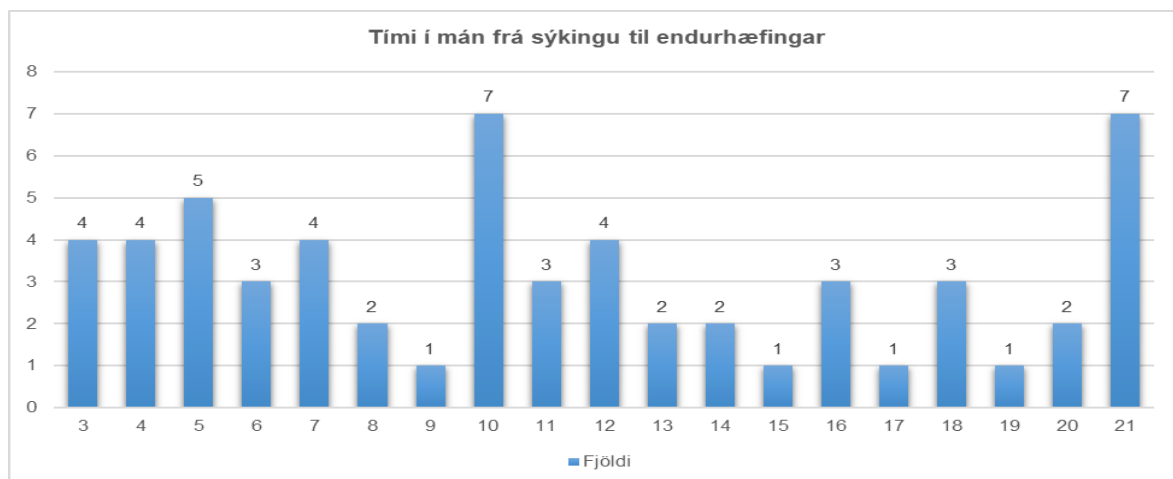
## Endurhæfing eftir Covid-19 á Heilsustofnun

Alls hafa 71 einstaklingar klárað post-covid endurhæfingu á Heilsustofnun frá upphafi, þar af 60 árið 2021 sem nánar verður hér fjallað um. Þessir einstaklingar uppfylltu þau skilyrði Sjúkratrygginga Íslands að eftirköstin af Covid-19 voru aðal ástæða endurhæfingardvalarinnar. Nokkrir aðrir komu til endurhæfingar sem höfðu eftirköst eftir Covid-19 sem þó voru ekki aðalástæða dvalar.

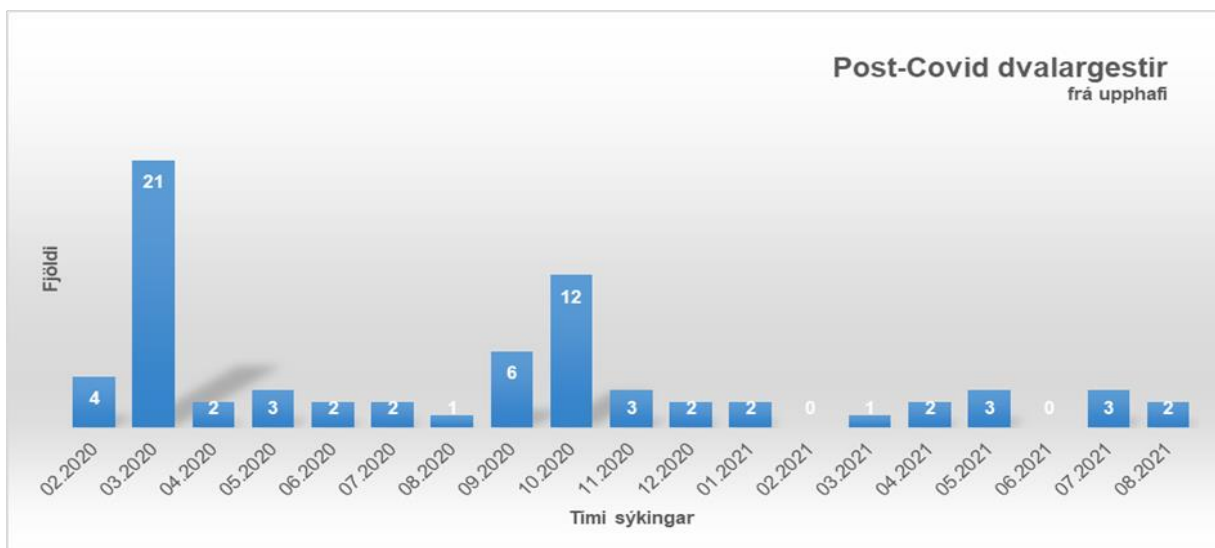
Meðalaldur fólks í post-covid endurhæfingu árið 2021 var 60,5 ár. Í þessum hópi voru 5 fullorðin hjón.



Aðeins 13 einstaklingar komu til endurhæfingar innan sex mánaða frá sýkingu en flestir tæpu ári seinna. Langflestir dvöldu í fjórar vikur og höfðu tilvísun frá sínum heimilislækni. Tvær tilvísanir voru áframsendar frá Reykjalundi. Í árslok 2021 höfðu alls borist 86 beiðnir um post-covid endurhæfingu. Ekki voru allir sem vildu eða gátu nýtt sér boð um endurhæfingardvöl 2021 og þrír af þeim eiga staðfesta dvöl árið 2022.



Sex manns höfðu fengið bólusetningu gegn Covid-19 þegar þeir veiktust og komu til endurhæfingar vegna eftirkasta 3-4 mánuðum síðar. Þrír höfðu fengið bóluefni Jansen, tveir voru fullbólusettir með Pfizer og einn hafði fengið eina bólusetningu með Astra. Þetta fólk tók allt góðum framförum í meðferðinni en einstaklingur á sextugsaldri var þó enn með töluverð eftirköst við útskrift fjórum mánuðum eftir upphaf Covid-19 veikinda en þessi einstaklingur var fullbólusettur með Pfizer og hafði ekki undirliggjandi áhættuþætti.



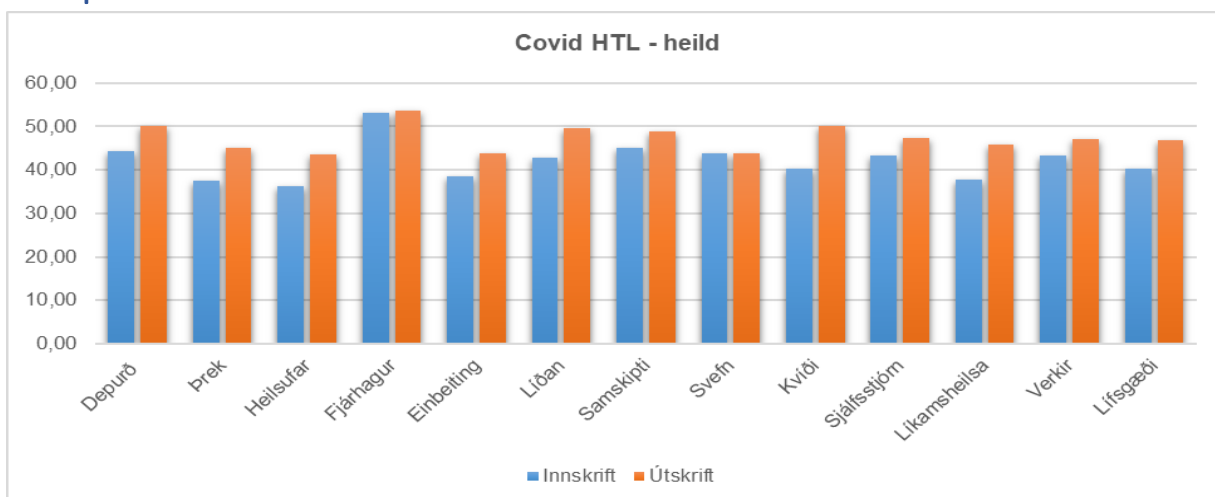
Tæp 22% hópsins, 13 af 60, höfðu þurft innlögn á sjúkrahús og var meðalaldur þeirra 69.5 ár. Flestir af þeim, sex manns, veiktust í fyrstu vorbylgjunni 2020 og fimm manns veiktust í haustbylgjunni sama ár. Eftirköst þessa hóps voru ekki alvarlegri að meðaltali en þeirra sem ekki þurftu innlögn.

Fjórir einstaklingar sem höfðu alvarlegustu eftirköstin og voru óvinnufær við útskrift smituðust einnig í þessum bylgjum árið 2020, meðalaldur þeirra var 45 ár. Aðeins þrír einstaklingar höfðu náð sér að fullu við útskrift, aðrir höfðu einhver eftirköst en mismikil. Þannig voru flestir á vinnufærum aldri á leið í vinnu aftur en margir þurftu að fara í skert starfshlutfall til að byrja með.

Allir sem komu í post-covid endurhæfingu höfðu óeðlilega líkamlega þreytu og höfðu skert þrek frá því sem var fyrir veikindin. Flestir höfðu líka skerta andlega orku, t.d. heilapöku, minnisleysi eða óþol fyrir hávaða eða öðru áreiti. Þreytuköst og „Covid-dagar“ voru algengar kvartanir svo og verkir tengdir álagi, mæði og verkir/sviði í brjóstakassa. Ef að einkenni eru enn til staðar sex mánuðum eftir Covid-19 sýkingu er hættu á að fólk nái sér ekki að fullu og geti greinst með ME/CFS (Síþreyta, Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome). Mikilvægasta meðferð þessa hóps er að kenna þeim orkustjórnun, það þarf að læra að ofgera sér ekki því annars er hættu á versnun á einkennum jafnvel til lengri tíma. Sjúkraþjálfarar höfðu yfirumsjón með einstaklingsbundinni þjálfun og áhersla var einnig á vatns- og slökunarmeðferðir ásamt samtalsmeðferð.

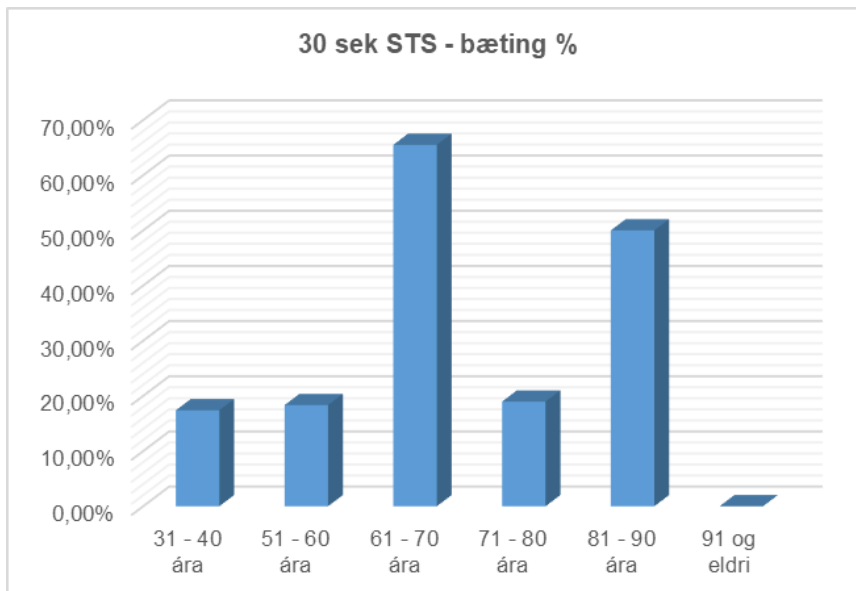
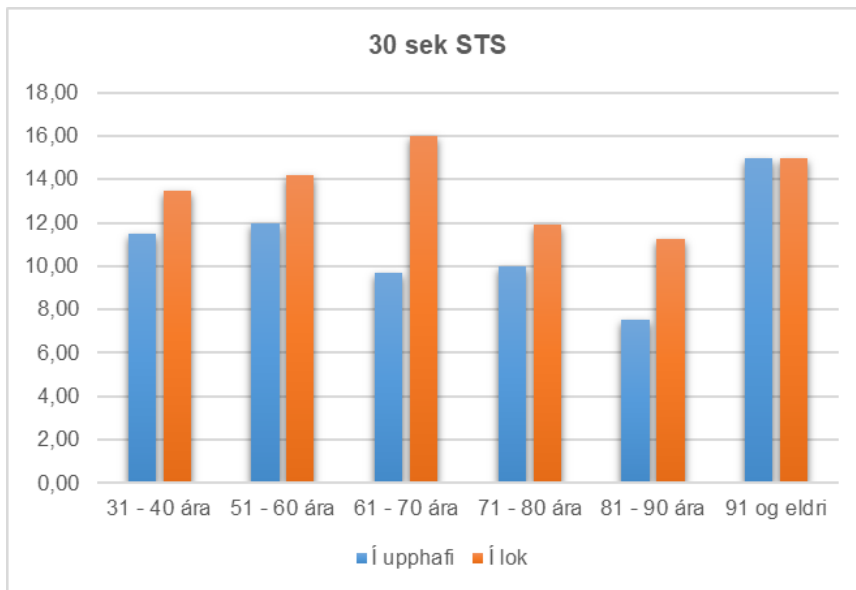
**Hér á eftir er gerð grein fyrir mælingum á post-covid dvalargestum.**

## HTL post-covid

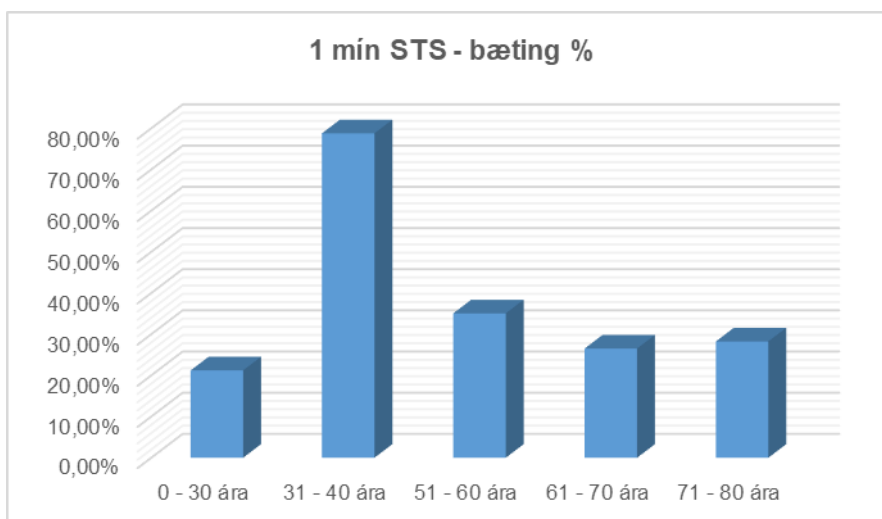
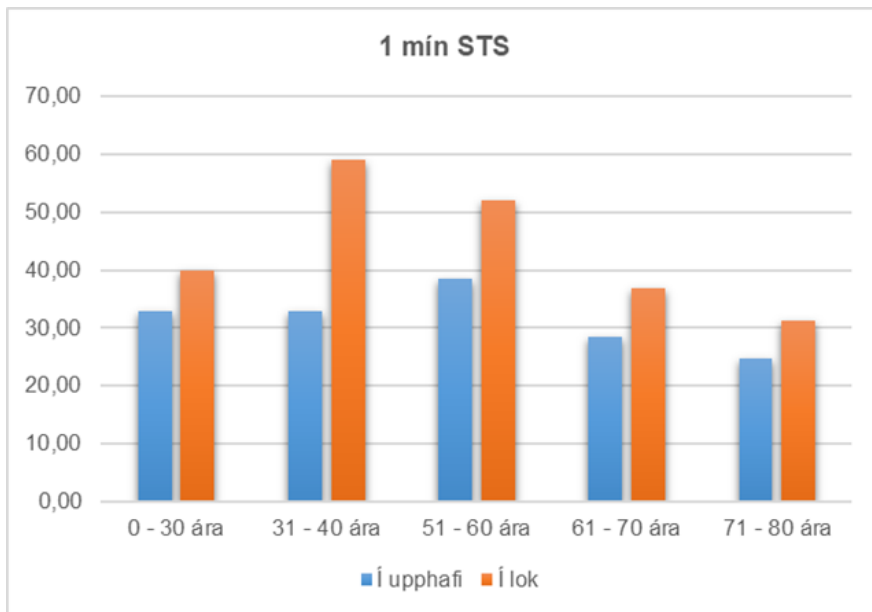




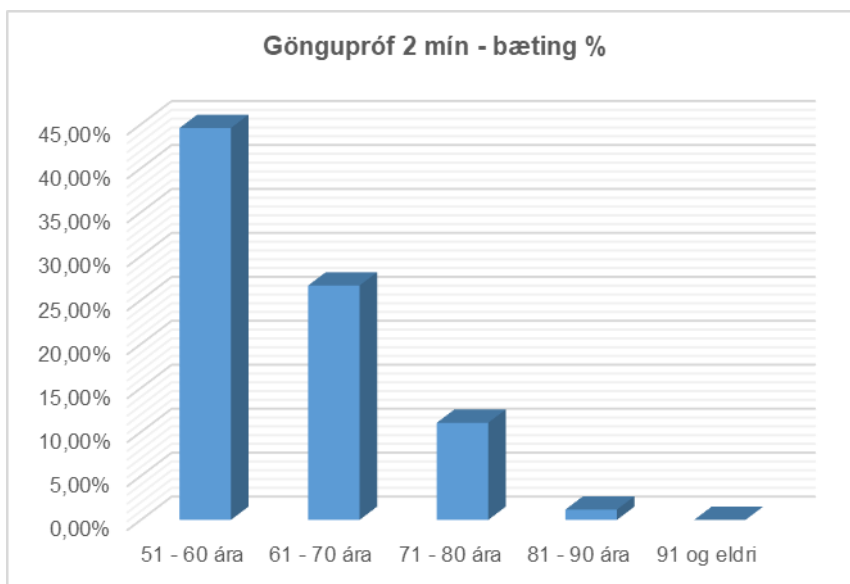
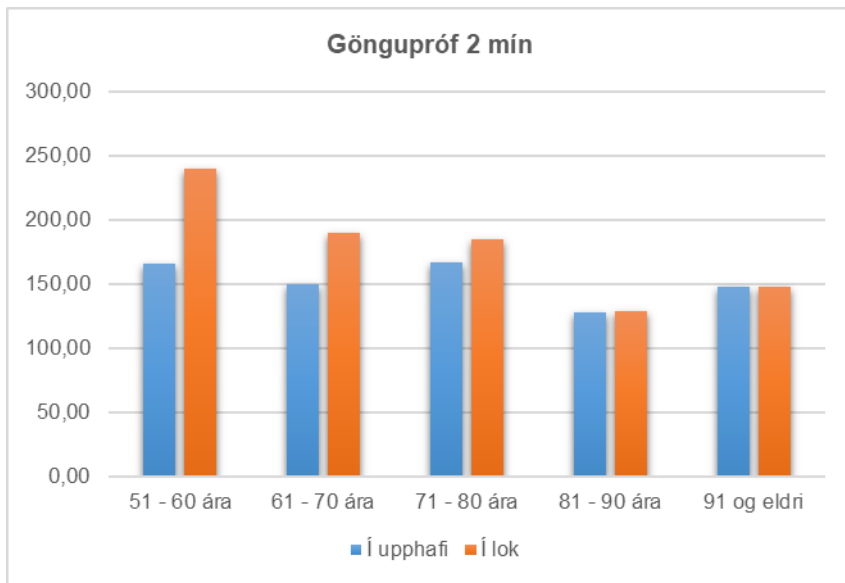
## 30 sek STS próf



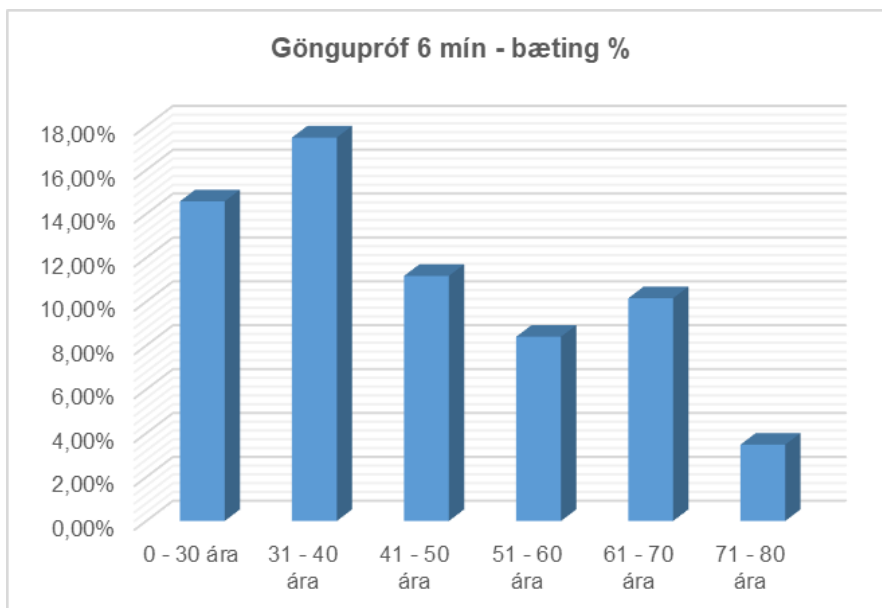
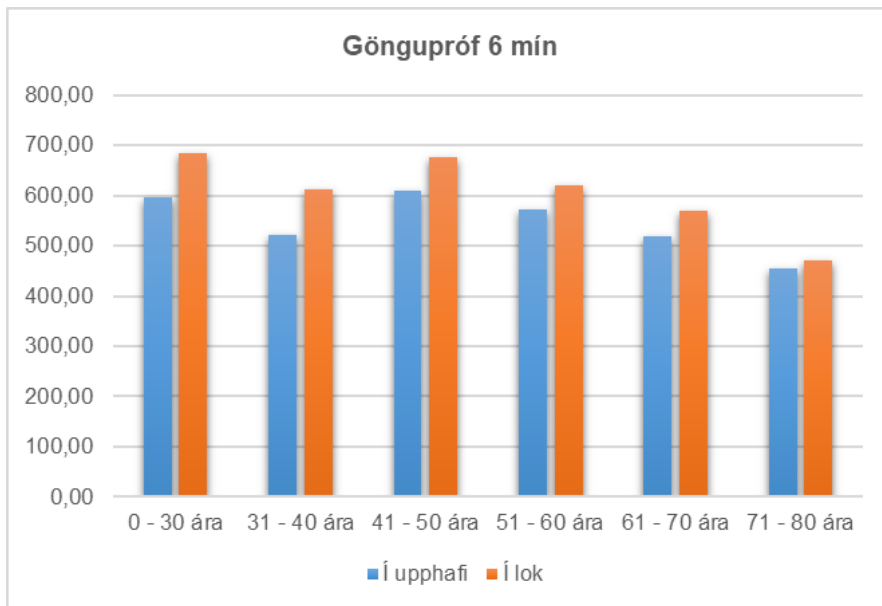
## 1 mín STS próf



## Göngupróf 2 mín

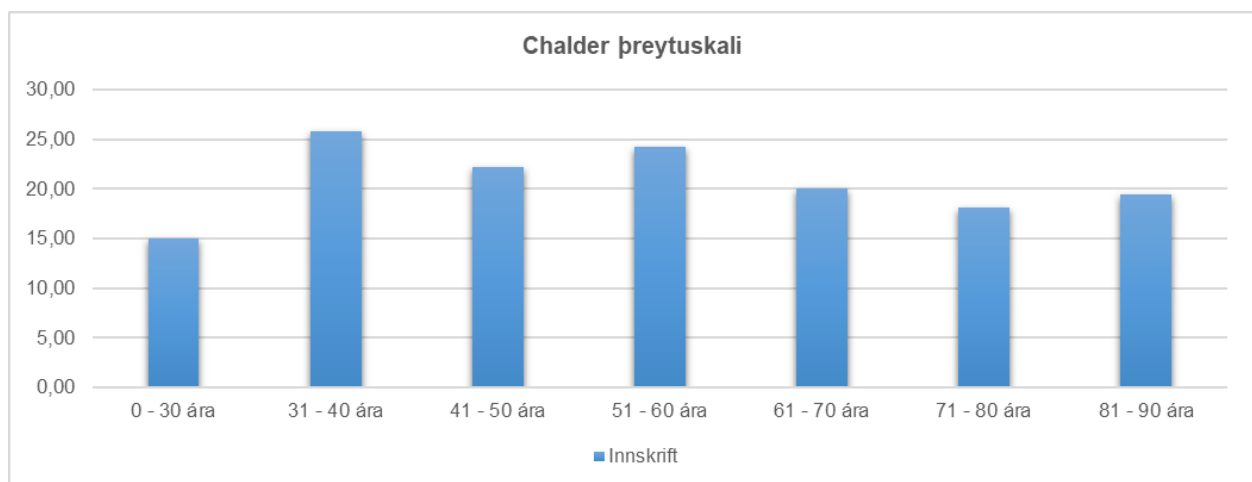
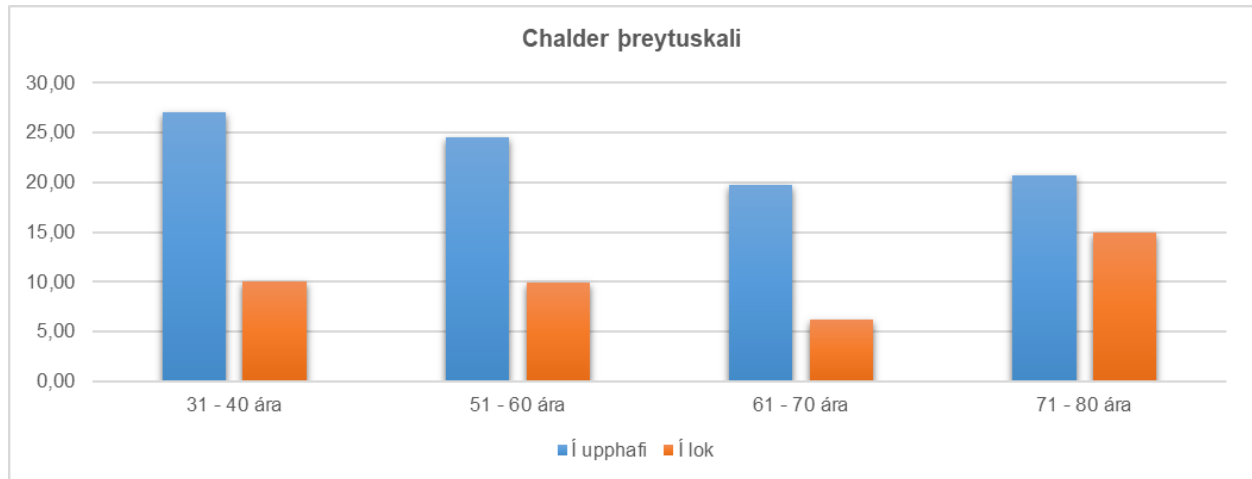


## Göngupróf 6 mín



## Chalder þreytuskalinn

Hámark síþreytu er 33 stig. Gildar innskriftar-/útskriftartölur voru einungis hjá hluta hópsins



## Covid-19 – áhrif á afkomu 2021 vegna samkomutakmarkana

---

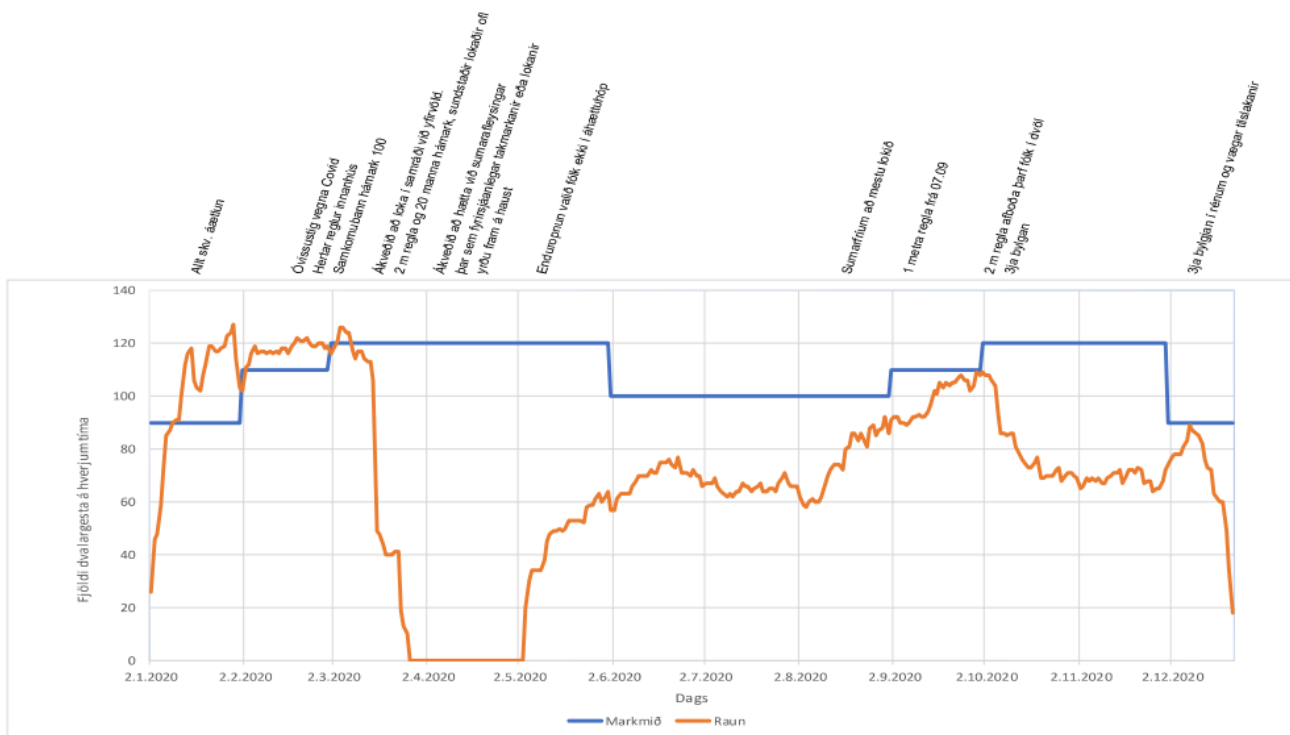
### Áhrif á rekstur:

- Fjöldi dvalargesta var takmarkaður meirihluta ársins vegna sóttvarnaáðgerða. Ekki er vitað til að neinn hafi smitast innan Heilsustofnunar, hvorki dvalargestur né starfsmaður
- Starfsemin hefur verið takmörkuð allt árið vegna reglna um sóttvarnir, sérstaklega vegna fjöldatakmarkana og nálægðartakmarkana
- Gistinætur 4.154 færri en áætlað var (3.234 færri en markmið þjónustusamnings)
- Nýting um 91,5% miðað við markmið þjónustusamnings
- Tekjufall um 53 m.kr. miðað við áætlun ársins
- Aðrar tekjur lækkuðu um 2,2 m.kr. miðað við áætlun

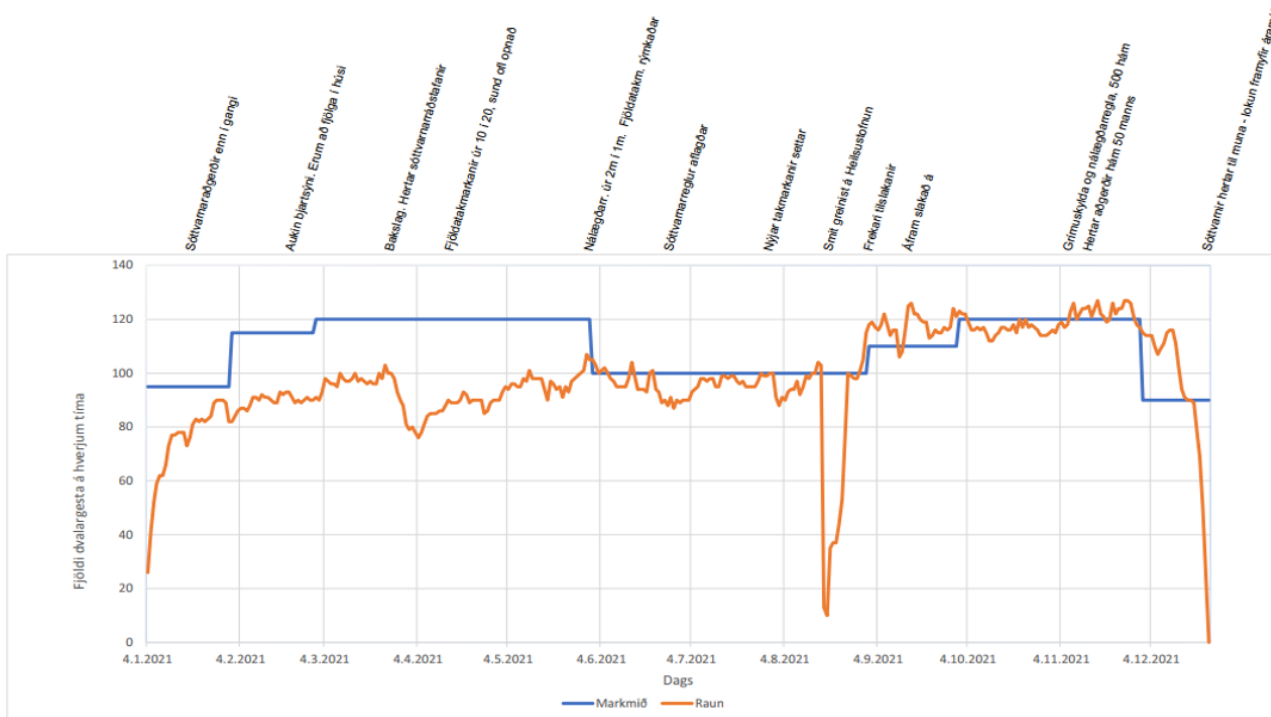
### Mótvægisáðgerðir:

- Nýráðningum slegið á frest
- Mun færri sumarafleysingar héldu launakostnaði niðri
- Minna viðhald og framkvæmdir og lækkun á ýmsum kostnaði
- Fjöldi í húsi eins mikill og sóttvarnarreglur hafa heimilað

## Fjöldi dvalargesta á hverjum tíma 2020 og skýringar á mismun



## Fjöldi dvalargesta á hverjum tíma 2021 og skýringar á mismun



## Stöðugildi

### HNLFI stöðugildi á ársgrundvelli

	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	Meðaltal
<b>Endurhæfingadeild</b>											
- lækningar	2,2	2,2	2,7	2,4	2,7	2,6	2,4	3,1	2,1	2,2	2,46
- annað starfsfólk	5,5	4,5	5,0	5,5	5,8	5,6	5,8	5,5	5,1	5,6	5,40
<b>Sjúkraþjálfun</b>											
- sjúkraþjálfarar	6,3	6,5	6,0	5,8	6,4	7,1	5,3	5,4	5,5	6,1	6,03
- íþróttakennarar	3,7	3,4	3,3	3,6	3,6	3,3	3,9	3,4	3,2	3,8	3,52
<b>Sjúkranudd og böð</b>											
- sjúkranuddarar	4,8	4,6	4,7	5,2	5,3	5,1	5,5	4,9	5,4	5,7	5,12
- nálastungur	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,00
- aðstoðarfólk	2,5	1,2	1,1	1,1	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,30
<b>Hjúkrunardeild</b>											
- hjúkrunarfræðingar	9,1	7,7	7,5	7,9	8,7	9,2	9,5	9,3	8,4	8,7	8,60
- sjúkraliðar	7,5	7,3	7,7	7,7	8,1	8,4	7,0	7,7	7,1	8,2	7,67
- þjónustustjóri		1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,00
- aðstoðarfólk	1,6	1,5	2,0	1,8	1,7	1,0	1,2	1,2	0,8	0,7	1,35
Baðhús	5,7	3,1	3,6	3,2	3,2	3,4	3,2	3,7	2,6	3,3	3,50
<b>Ýmis samkostnaður</b>	1,0	3,0	3,1	3,1	3,2	4,8	4,8	4,9	4,3	4,4	3,64
<b>Eldhús</b>	12,6	11,9	12,4	13,7	14,8	15,7	15,1	16,1	14,8	14,2	14,14
<b>Rekstur fasteigna</b>	2,0	2,1	1,9	1,6	2,0	2,1	2,0	2,0	2,0	2,0	1,97
<b>Ræsting</b>	11,4	10,1	10,2	10,2	9,6	9,6	9,3	9,3	7,9	8,3	9,59
<b>Skrifstofa</b>	6,9	5,0	4,7	4,7	4,8	4,7	4,5	4,5	4,6	5,2	4,96
	<b>83,8</b>	<b>76,1</b>	<b>77,9</b>	<b>79,5</b>	<b>83,1</b>	<b>85,8</b>	<b>82,6</b>	<b>84,0</b>	<b>77,2</b>	<b>81,7</b>	<b>81,25</b>