

# Eru einhver norðurlönd að greiða fyrir hjúkrunarrými á Spáni fyrir sína landsmenn?

Já, að einhverju leyti — sérstaklega í gegnum evrópsk réttindi, sveitarfélög og einstaklings-bundnar greiðslur — en almennt eru Norðurlöndin ekki með kerfi þar sem ríkið „kaupir hjúkrunarrými á Spáni“ fyrir eldri borgara sína sem fast fyrirkomulag.

## Það sem gerist í raun er yfirleitt eitt af þessu:

- einstaklingur flytur til Spánar og heldur áfram að fá lífeyri og ákveðna umönnunarstyrki frá heimalandi sínu,
- sveitarfélag eða velferðarkerfi í heimalandinu samþykkir undanþágu eða sérstaka fjármögnun,
- eða fólk greiðir sjálft hluta kostnaðar þar sem hjúkrun á Spáni er oft ódýrari en á Norðurlöndum.

Svíþjóð og Finnland hafa sögulega verið þau lönd sem mest hafa skoðað eða nýtt lausnir með öldrunarþjónustu á Spáni, sérstaklega á Costa del Sol og Costa Blanca þar sem stór norræn samfélög eru fyrir. Það hefur þó verið um:

- einkarekin hjúkrunarheimili,
- tilraunaverkefni,
- eða einstaklingssamninga sveitarfélaga, en ekki almenna landsáætlun.

Á norðurlöndunum er öldrunarþjónusta að mestu á ábyrgð sveitarfélaga og fjármögnuð með sköttum. Það þýðir að ef sænskur eða norskur eldri borgari vill búa á Spáni þarf oft sérstakt mat á því hvort þjónustan megi greiðast erlendis. Reglurnar eru mismunandi eftir landi og jafnvel sveitarfélagi.

Samkvæmt reglum ESB geta einstaklingar í sumum tilvikum fengið stuðning eða endurgreiðslu fyrir langtímaumönnun í öðru ESB-ríki, en það er ekki sjálfgefið og yfirvöld í heimalandinu ráða miklu um samþykki og greiðslupátttöku.

## Ástæður þess að þetta hefur verið rætt:

- hjúkrun á Spáni er oft mun ódýrari en á Norðurlöndum,
- hlýrra loftslag,
- stór norræn samfélög,
- og skortur á hjúkrunarrýmum á Norðurlöndum.

En pólitískt hefur þetta líka verið umdeilt, því margir telja að opinber öldrunarþjónusta eigi að vera veitt í heimalandinu nálægt fjölskyldu og tungumáli.

Já — þetta er orðið nokkuð stórt „grátt svæði“ milli opinberrar velferðar, einkarekinnar þjónustu og ESB-réttinda.

## Hvaða Norðurland hefur gengið lengst?

Af Norðurlöndunum hefur Sweden líklega gengið lengst í að ræða og prófa lausnir þar sem eldri borgarar fá umönnun eða búsetu á Spain.

### Ástæðurnar eru:

- mjög stór sænsk samfélög á Costa del Sol,
- mikill kostnaðarmunur,
- og langir biðlistar eftir hjúkrunarrýmum í Svíþjóð.

Í sumum sænskum sveitarfélögum hafa verið gerðar tilraunir eða einstaklingssamningar þar sem eldri einstaklingur gat tekið með sér ákveðna „heimþjónustu“ eða umönnunargreiðslu til annars ESB-lands. Þetta hefur þó verið undantekning frekar en regla. Finland hefur einnig verið virkt í umræðunni, sérstaklega vegna stórs finnsks samfélags á suðurströnd Spánar.

### Norway og Denmark hafa fremur stutt einstaklinga í gegnum:

- lífeyri,
- persónulega umönnunarstyrki,
- eða einkarekna trygginga- og þjónustuleiðir.

Það sem hefur *ekki* orðið að veruleika er eitthvert sameiginlegt norrænt ríkisrekið hjúkrunarheimilakerfi á Spáni. ESB-reglur gera þó mögulegt að flytja ákveðin réttindi og fá endurgreiðslur eða samþykki fyrir umönnun yfir landamæri í sumum tilfellum.

## Hvað með Íslendinga?

Fyrir Iceland er staðan flóknari.

### Íslendingar eru í EES en ekki ESB. Það þýðir:

- heilbrigðisréttindi innan EES gilda að miklu leyti,
- en íslenska ríkið greiðir almennt ekki hjúkrunarrými erlendis sem fast fyrirkomulag.

### Í framkvæmd gera Íslendingar á Spáni oft eitt af þessu:

- greiða sjálfir fyrir þjónustu,
- nota íslenskan lífeyri,
- nýta evrópska sjúkratryggingakerfið að hluta,
- eða kaupa einkarekna þjónustu.

Ef einstaklingur er með mikla umönnunarþörf verður yfirleitt erfitt að fá íslensk stjórnvöld til að fjármagna fasta hjúkrun á Spáni nema um mjög sérstakar aðstæður sé að ræða.

## Af hverju er þetta að aukast?

### Helstu ástæður:

- hjúkrun og aðstoð er oft 30–60% ódýrari á Spáni,
- loftslagið hjálpar mörgum með gigt, verki og hreyfivanda,
- norræn samfélög eru mjög sterk á Costa del Sol,
- og það er auðveldara að ráða starfsfólk á sumum svæðum.

### Þess vegna eru nú að spretta upp:

- „senior living“ samfélög,
- norræn heilsubjónusta,
- og hjúkrunar- eða aðstoðarþjónustur sérstaklega fyrir Norðurlandabúa.

## Dæmi um norræna eða alþjóðlega þjónustu á Costa del Sol

Á svæðinu kringum Costa del Sol eru nokkrar þjónustur sem beinast sérstaklega að Norðurlandabúum eða erlendum eldri borgurum:

- DoMer Oasis Residential Care Home — lítið hjúkrunar- og umönnunarheimili í Benalmádena með mjög persónulega þjónustu.
- Nordic Medical Center.- Los Boliches — norræn lækna- og heilbrigðisþjónusta í Fuengirola.
- British Care Services — heimahjúkrun og stuðningsþjónusta fyrir erlenda íbúa.
- Seniors Marbella | Residencia para mayores Marbella Málaga — stærra einkarekið hjúkrunar- og þjónustuheimili fyrir eldri borgara.
- CK La Quinta — upscale senior residence nálægt Marbella.
- Residence Villa Alhamar — hjúkrunar- og öldrunarþjónusta í Mijas/Fuengirola svæðinu.

### Ný kynslóð „senior living“ verkefna er líka að rísa:

- Luana Senior Living í Estepona og Mijas, með þjónustu sérstaklega hugsuð fyrir erlenda eftirlaunaþega.
- Cocoon Periana sem blandar saman sjálfstæðri búsetu og tæknivæddri umönnun.

## Það sem margir Norðurlandabúar gera í raun

### Algengasta módelið í dag er:

1. selja eða leigja út heimili á Norðurlöndum,
2. flytja til Spánar,
3. nota norrænan lífeyri,
4. kaupa einkarekna umönnun á Spáni,
5. og fá hluta heilbrigðisþjónustu í gegnum EES/ESB réttindi.

Þetta er oft samtals ódýrara en opinber hjúkrun á Norðurlöndum — jafnvel án fullrar ríkisgreiðslu.

## Hvað kostar hjúkrun og senior living á Costa del Sol?

Verð fer mjög eftir:

- hvort um sé að ræða sjálfstæða íbúð,
- assisted living,
- eða fulla hjúkrun.

Gróf verðmynd árið 2026:

Tegund	Mánaðarverð
Senior apartment / þjónustuíbúð	€1.500–3.000
Assisted living	€2.500–5.000
Full hjúkrun / dementia care	€4.000–7.000+
Heimaaðstoð (nokkrar klst. á dag)	€15–30 á klst.

Á Costa del Sol er þetta oft samt ódýrara en:

- Sweden,
- Norway,
- Denmark,
- og stundum Iceland, sérstaklega ef fólk þyrfti einkarekna þjónustu heima.

Mörg norræn pör nota blandaða leið:

- íbúð + heimahjúkrun,  
frekar en að fara strax á hjúkrunarheimili.

## Hvaða svæði velja Norðurlandabúar helst?

Fuengirola

Mjög stórt finnskt og sænskt samfélag.

- mikið af norrænum læknum,
- íslensk/finnsk/sænsk þjónusta,
- auðvelt að lifa án spænsku.

Los Boliches-hverfið er sérstaklega þekkt fyrir þetta.

## Mijas

Vinsælt hjá eldri Norðurlandabúum sem vilja:

- rólegra umhverfi,
- stærri íbúðir,
- og aðeins lægra verð en í Marbella.

## Benalmádena

Mikið af eldri Bretum og Norðurlandabúum.  
Góð heilbrigðisþjónusta og nálægt flugvelli.

## Marbella

Dýrara og lúxusmiðaðra.  
Meira af:

- private nursing,
- upscale senior communities,
- concierge-þjónustu.

## Estepona

Hratt vaxandi hjá eftirlaunafólki.  
Nýrri senior living verkefni að koma þar upp.

## Hvernig virka skattar og lögheimili?

Þetta er mjög mikilvægt — sérstaklega fyrir Íslendinga.

### Ef þú býrð minna en 183 daga á ári á Spáni

Þá ertu yfirleitt enn skattheimilisfastur á Íslandi.

### Ef þú býrð meira en 183 daga

#### Þá verður þú almennt:

- skattalega heimilisfastur á Spain,
- og þarft að greiða skatt þar af alþjóðlegum tekjum.

Ísland og Spánn eru með tvísköttunarsamning þannig að þú átt ekki að borga tvöfalt af sömu tekjum.

**Lífeyrir:**

- íslenskur lífeyrir getur verið skattlagður mismunandi eftir tegund,
- sumt er skattlagt á Íslandi,
- annað á Spáni.

**Margir nota:**

- gestor (spænskan bókara),
- eða norræna skattaráðgjöf á Costa del Sol.

## Heilbrigðiskerfið

**Margir eftirlaunaþegar nota:**

- S1/E121 kerfið innan EES,
- sem getur gefið aðgang að opinberri heilbrigðisþjónustu á Spain á kostnað heimalands.

**Fyrir Íslendinga getur það virkað ef:**

- þú ert löglegur resident,
- og með réttindi frá Sjúkratryggingum Íslands.

**En:**

- langtíma hjúkrun,
- assisted living,
- og félagsþjónusta eru oft ekki fullgreidd.

**Þess vegna kaupa margir:**

- einkarekna sjúkratryggingu,
- eða greiða sjálfir fyrir umönnun.

## Er þetta raunhæfur kostur fyrir Íslending?

Fyrir suma: já, mjög.

**Sérstaklega ef:**

- fólk vill hlýrra loftslag,
- er með sæmilegan lífeyri,
- vill meiri þjónustu fyrir sama pening,
- eða vill forðast biðlista.

### En það eru líka stórar áskoranir:

- tungumál,
- fjarlægð frá fjölskyldu,
- heilabilun/dementia getur gert útlönd erfið,
- erfitt að flytja aftur heim í mikilli umönnunarþörf,
- og erfitt að skilja spænska kerfið.

## Það sem margir gera fyrst

### Algeng þróun:

1. kaupa eða leigja íbúð,
2. eyða vetrum á Spain,
3. prófa heilbrigðis- og þjónustukerfið,
4. nota heimahjúkrun fyrst,
5. og færa sig síðan í assisted living ef þarf.

Þetta er oft mun raunhæfara en að fara beint á hjúkrunarheimili.

Ef maður setur þetta upp eins og dæmigerðan íslenskan eftirlaunaþega á Costa del Sol árið 2026, þá lítur myndin oft svona út:

## Dæmigerður mánaðarkostnaður fyrir Íslending á Costa del Sol

Kostnaður	Hóflegt líf	Þægilegt líf
Leiga / íbúð	€900–1.400	€1.800–3.500
Rafmagn + net + vatn	€120–250	€250–500
Matur	€300–500	€600–1.000
Bíll / samgöngur	€100–350	€400–900
Einkasjúkratrygging	€80–250	€250–500
Heimahjúkrun / aðstoð	€300–1.500	€2.000+
Senior living / assisted living	€2.500–5.000+	€6.000+

### Raunhæft dæmi:

- íslensk hjón með samanlagt €4.500–6.500 í eftirlaun geta oft lifað mjög þægilega á Costa del Sol,
- sérstaklega ef húsnæði á Íslandi hefur verið selt eða skuldalétt.

Almennur framfærslukostnaður er enn lægri en víða á Norðurlöndum, þó húsnæði hafi hækkað mikið síðustu ár á Málaga/Costa del Sol svæðinu.

## Ísland vs Spánn — hjúkrun og öldrun

Atriði	Iceland	Spain / Costa del Sol
Opinber hjúkrun	Mjög niðurgreidd	Takmarkað fyrir útlendinga
Einkarekin hjúkrun	Dýr og takmörkuð	Oft ódýrari
Biðlistar	Geta verið langir	Einkakerfið hraðara
Loftslag	Erfitt fyrir suma	Hlýrra og þurrara
Tungumál	Auðvelt	Getur verið stór áskorun
Fjölskylda nálægt	Yfirleitt já	Oft nei
Heimahjúkrun	Sterk opinber þjónusta	Mjög mismunandi
Læknar á ensku/norrænum málum	Takmarkað	Mikið á Costa del Sol

### Margir eldri Norðurlandabúar velja því:

- sjálfstæða búsetu + heimahjúkrun, frekar en klassískt hjúkrunarheimili.

## Bestu svæðin fyrir Íslendinga og Norðurlandabúa

### Los Boliches

„Norræna höfuðborgin“ á Costa del Sol.

### Kostir:

- sænsk/finnsk/norsk þjónusta,
- norrænir læknar,
- auðvelt að hitta fólk,
- mjög gönguvænt,
- lest til Málaga flugvallar.

Þetta er líklega auðveldasti staðurinn fyrir eldri Norðurlandabúa sem vilja ekki vera einangraðir.

### Norræn heilbrigðisþjónusta:

- Nordic Medical Center.- Los Boliches

## Mijas

### Mjög vinsælt hjá:

- Íslendingum,
- Bretum,
- Norðmönnum.

### Kostir:

- rólegra,
- aðeins ódýrara,
- stærri íbúðir,
- mikið af villum og gated communities.

### Góð þjónusta fyrir eldri:

- Residence Villa Alhamar
- Age Care Day Centre

## Benalmádena

### Mjög gott fyrir:

- assisted living,
- fólk sem vill þjónustu nálægt,
- og nálægð við flugvöll.

### Dæmi:

- residencia para mayores senior
- Seniors Benalmádena | Residencia para mayores Arroyo de la Miel Benalmádena Málaga

---

## Marbella

Fyrir fólk með hærra tekjur.

### Kostir:

- lúxus senior living,
- mjög góð einkasjúkrahús,
- concierge þjónusta,
- mikið alþjóðlegt samfélag.

**Gallar:**

- mjög dýrt,
- húsnæðisverð hefur hækkað gríðarlega.

---

## Hvernig gera Íslendingar þetta í raun?

Mjög algengt „plan“:

**Fyrsti fasinn (60–72 ára)**

- vetrardvöl,
- leigja fyrst,
- prófa svæðið,
- halda lögheimili á Íslandi.

**Annar fasinn**

- resident á Spáni,
- kaupa íbúð,
- nota S1/EES heilbrigðisréttindi,
- einkatrygging til viðbótar.

**Þriðji fasinn**

- heimahjúkrun,
- assisted living,
- eða norræn þjónusta.

**Margir reyna að forðast:**

- fulla stofnanavæðingu,  
og halda sjálfstæði lengur með:
- heimilishjálp,
- einkahjúkrun,
- matarþjónustu,
- og samfélögum fyrir eldri borgara.

## Stærsta vandamálið sem fólk vanmetur

Ekki skattarnir.  
Ekki heilbrigðiskerfið.

### Heldur:

- félagsleg einangrun,
- heilabilun,
- og hvað gerist þegar fólk getur ekki lengur talað spænsku eða ensku vel.

### Þess vegna velja margir að vera:

- nálægt norrænum samfélögum,
- eða með fjölskyldu sem kemur reglulega.

## Raunhæf niðurstaða fyrir Íslending

### Ef einstaklingur eða hjón eru:

- með skuldlaust húsnæði eða eigið fé,
- með meðal til góð eftirlaun,
- og í sæmilegu heilsufari,

### Þá getur Costa del Sol verið:

- ódýrari,
- þægilegri,
- félagslega ríkari,
- og með meiri þjónustu en margir gera sér grein fyrir.

### En fyrir:

- alvarlega heilabilun,
- mikla hjúkrunarþörf,
- eða fólk án stuðningsnets, verður Ísland oft öruggari langtímalausn.