

Endurhæfing

FIMMTUDAGUR 24. SEPTEMBER 2020



María Fjola Harðardóttir er nýr forstjóri Hrafnistu sem rekur meðal annars endurhæfingu á nokkrum stöðum fyrir íbúa og þá sem búa enn heima og þurfa styrkingu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Öflug endurhæfing til aukinna lífsgæða á Hrafnistu

Endurhæfing fer fram á Hrafnistu, bæði fyrir íbúa og þá sem búa enn heima. Endurhæfingin hefur það markmið að auka lífsgæði og bæta líkamlega og félagslega færni þeirra í daglegu lífi. Deildirnar eru starfræktar innan Hrafnistu á nokkrum stöðum víða á höfuðborgarsvæðinu.

María Fjola Harðardóttir tók formlega við starfi forstjóra Hrafnistu um síðustu mánaðamót en hafði verið starfandi sem slíkur í afleysingu frá því í mars. Áður var hún

framkvæmdastjóri heilbrigðis-sviðs Hrafnistu.

María segir að endurhæfing Hrafnistuheimilanna snúi að því að viðhalda og bæta líkamlega, félagslega og vitsmuna-

lega færni einstaklinga með markvissri íhlutun, ráðgjöf og kennslu. Á Hrafnistu er sjúkra- og iðjuþjálfun fyrir íbúa. „Hún er í formi hóþþjálfunar en einnig einstaklingsþjálfunar. Allir geta

tekið þátt í hóþþjálfun en þörf fyrir einstaklingsmeðferð er metin af teymi hjúkrunardeilda sem fundar einu sinni í viku. Hver deild hefur sitt teymi. Við bjóðum upp á dagdvöl, dagþjálfun fyrir

einstaklinga með heilabilun og dagendurhæfingu sem eru ólík úrræði en skila gríðarlega góðum árangri út í samfélagið. Um 350

Framhald á síðu 2 ➔

Framhald af forsiðu ➔

manns nýta sér þau úrræði á hverjum degi og er þetta meðferðarform lykilatriði til að styðja við fólk sem vill búa lengur heima en það er stefna stjórnvalda,“ segir María Fjöla.

Endurhæfing alla daga

María Fjöla bendir á að ákveðin endurhæfing sé í gangi alla daga á Hrafnistu þar sem starfsfólkið aðstoði íbúa við hreyfingu ásamt því að viðhalda ákveðinni sjálfsbjargetu. „Það er sjúkra- og iðjuþjálfun á öllum Hrafnistuheimilunum átta. Dagdvöl, dagendurhæfing og dagþjálfun eru sér deildir,“ bætir hún við. „Þeir sem geta nýtt sér endurhæfinguna eru mjög þakklátir fyrir hana. Skjólstæðingar okkar finna mun á sér og starfsfólkið sér árangurinn. En færnin er fljót að breytast um leið og þjálfun fellur niður af einhverjum orsökum. Mest er þörf á almennri virkni og styrktaræfingum en sömuleiðis ýmiss konar endurhæfingu eftir veikindi,“ segir hún.

Mismunandi er hvernig sótt er um endurhæfingu á Hrafnistu. María segir að hægt sé að kynna sér þjónustuna inni á heimasíðu Hrafnistu. „Dagdvöl er hægt að sækja

um beint í gegnum heimasíðu Hrafnistu en beiðni þarf frá lækni eða hjúkrunarfræðingi fyrir dagendurhæfingu. Minnismóttakan á Landakoti sér um flestar tilnefningar í dagþjálfun fyrir einstaklinga með heilabilun.“

Viðkvæmasti hópurinn

Þjónusta í dagdvöl, dagþjálfun og dagendurhæfing á Hrafnistu hefur ekki farið varhluta af heimsfaraldri COVID-19. „Því miður finnum við fyrir honum. Starfsfólk í ofantöldum úrræðum hefur lagt sig fram við að breyta verklagi þannig að hægt sé að halda uppi þjónustustigi eins vel og hægt er en jafnframt draga úr líkum á smiti.

Aldraðir eru þeir sem við höfum mestar áhyggjur af þar sem reynslan hefur sýnt að þetta er viðkvæmasti hópurinn gagnvart COVID-19. Það var hins vegar mat samráðshóps innan Almannavarna að halda þessum úrræðum opnum þar sem það var metið alvarlegra að loka þjónustunni heldur en að halda henni opinni þrátt fyrir virusinn.“

Á réttum stað

María Fjöla er hjúkrunarfræðingur í grunninn og hafði starfað sem slíkur í 17 ár. „Ég ákvað árið

Þeir sem geta nýtt sér endurhæfingu eru mjög þakklátir fyrir hana. Skjólstæðingar okkar finna fljótt mun á sér og starfsfólkið sér árangur.

2014 að bæta við mig master í verkefnastjórnun (MPM) frá Háskólanum í Reykjavík sem var góð viðbót við hjúkrunarfræðina. Ég hef mestmegnis starfað í öldrunargeiranum í þessi ár. Ég finn að framtíðin mín er í öldrun, þar sem mér finnst þetta fjölbreytt og skemmtilegt starf og ég vinn með ótrúlega faglegu og hæfileikaríku fólki.

Sjómannadagsráð og dótturfyrirtæki þess eru að vinna frábært starf og það eru mörg stór tækifæri fram undan. Hrafnista rekur í dag stærstu öldrunarþjónustu landsins og þjónustar yfir 1.000 manns á hverjum degi. Hjá okkur starfa um 1.500 manns og stöndum við frammi fyrir óþlægðum akri er varðar þjónustu við aldraða. Það er mikill kraftur

og metnaður hjá Hrafnistuhópnum og við ætlum að sigla Hrafnistuskútunni stolt inn í framtíðina með það að markmiði að þjónusta eldra fólk og þá sem þurfa á hjúkrunarþjónustu að halda allan sólarhringinn,“ segir hún.

Heimili að heiman

Þegar María Fjöla er spurð hvort einhverjar breytingar verði á næstunni með nýjum forstjóra, svarar hún: „Það eru alltaf einhverjar breytingar í farvatninu þar sem menning Hrafnistu styður við breytingastjórnun.

Hugmyndirnar eru margar, vandamálið er helst að við viljum byrja á öllu í einu. Sjómannadagsráð og Hrafnista hafa mikinn áhuga á því að efla enn meira þjónustu til eldri borgara sem búa heima. Stefna stjórnvalda er jú að fólk búi heima sem lengst. Ef fólk þarf að fara inn á hjúkunarheimili er mikilvægt að umhverfið sé heimilislegt og hlýtt. Hugmyndafræði Hrafnistu, sem byggð er á Lev og bo, styður við þá hugsun. Stefna Hrafnistu er að skapa heimili að heiman. Við höfum mikinn metnað til að efla þjónustuna með því að hlusta á hvað íbúar vilja og telja sig þurfa, hvort sem fólk sækir þjónustu til Hrafnistu eða býr á Hrafnistu.“



Hrafnista er í Hraunvangi.

Dagdvöl Hrafnistu í Hafnarfirði

Á Hrafnistu, Hraunvangi í Hafnarfirði, er starfrækt dagdvöl fyrir 67 ára og eldri, fólk sem er búsett í Hafnarfirði og Garðabæ. Hjá okkur er fjölbreytt félagsstarf þar sem hver og einn ætti að finna eitthvað við sitt hæfi. Þar má til dæmis nefna pilukast, boccia, dansleikfimi, spilaklúbba, söngstund og bingó ásamt sívinsæla harmonikkuballinu sem er alla föstudaga.

Hjá okkur er líka starfrækt vinnustofa þar sem unnið er að hannyrðum og myndlist. Gestir dagdvalar hafa aðgang að tækjasal, sundlaug og ýmsu öðru – til dæmis púttvellingum í hrauninu.

Laufey Sigrún Sigmarsdóttir, deildarstjóri dagdvalar

Endurhæfing Hrafnistu í Laugarási

Dagendurhæfing Hrafnistu í Laugarási er endurhæfingar-deild fyrir eldri borgara. Áherslan er lögð á líkamlega þjálfun og félagslega virkni. Markmið hennar er að einstaklingurinn auki og/eða viðhaldi færni sinni til áframhaldandi sjálfstæðrar búsetu. Pláss er fyrir 30 gesti á dag. Hægt er að vera frá þremur til fimm daga vikunnar í allt að tíu vikur í senn. Senda þarf inn lækna/og eða hjúkrunarbréf til umsóknar. Eftir að tímabili viðkomandi lýkur er reynt að finna viðeigandi úrræði sem hentar hverjum og einum til að viðhalda því sem hefur áunnist.“

Finnbjörg Skaftadóttir, deildarstjóri dagendurhæfingar

Mikið þakklæti

Þetta segja skjólstæðinga dagendurhæfingar:



Hrafnistu í Laugarási þekkja allir enda gamalgróið dvalarheimili aldraðra.

Hulda Guðrún, 96 ára, segist vera mjög þakklát fyrir þann tíma sem hún hefur fengið í dagendurhæfingu. Hún lofar sjúkraþjálfunina og alla líkamlega þjálfun sem hún fékk sér til styrkingar. Félags-

legi þátturinn er ekki síðri, hér hittast gamlir og nýir kunningjar. „Það er sannarlega ánægjulegt að geta þakkað því góða fólki á Hrafnistu sem hefur gert lífið miklu betra og þægilegra fyrir

Dagþjálfun felst meðal annars í samverustundum, þar sem boðið er upp á upplestur, söng, göngutúra og ýmiss konar félagsstarf.

mig. Ég var svo óheppin að fara smátt og smátt að missa kraftinn í fótleggjum. Hér í dagendurhæfingu á Hrafnistu í Laugarási komst ég í hendurnar á góðu fólki sem hefur þjálfað mig og hjálpað að endurnýja og styrkja mig á allan hátt.

Ég mun lengi búa að því að hafa notið þessarar þjónustu og á mér þá ósk að geta komið til ykkar aftur,“ segir Anna Tryggvadóttir McDonald.

Viðey dagþjálfun

„Viðey dagþjálfun á Hrafnistu í Laugarási tók til starfa 6. maí 2019. Dagþjálfun er ætluð fyrir einstaklinga með heilabilun og er deildin með leyfi fyrir 30 einstaklinga á degi hverjum. Tilgangurinn með dagþjálfun er að styðja fólk til þess að geta búið sem lengst heima, viðhalda og/eða auka færni, rjúfa félagslega einangrun og létta undir með aðstandendum. Dagþjálfun felst meðal annars í samverustundum, þar sem boðið er upp á upplestur, söng, félagsstarf ýmiss konar, göngutúra, leikfimisæfingar, handavinnu og máltíðir, svo að eitthvað sé nefnt. Starfsfólk deildarinnar leggur mikla áherslu á að eiga gott samband við aðstandendur skjólstæðinga sinna.“

Elínborg Jóna Ólafsdóttir, deildarstjóri Viðey, dagþjálfun



Hrafnista við Sléttuveg.

Dagdvölin Röst

Dagdvöl Hrafnistu, Röst, Sléttuvegi var opnuð 5. maí 2020. Gengið hefur mjög vel að fá fólk til að mæta í dagdvölin og greinilegt að margir hafa ríka þörf fyrir þetta úrræði.

Markmið okkar í Röst er að auka og viðhalda færni og sjálfstæði einstaklinga og rjúfa félagslega einangrun. Við leggjum mikla áherslu á jákvætt viðhorf og reynum að njóta hvers dags með skemmtilegum uppakomum, hlátri og léttleika. Það er virkilega gefandi að starfa í Röst og sjá hvernig einstaklingar blómstra. Margir auka verulega við styrk og getu og ekki síður andlega velliðan.

Bryndís Rut Logadóttir, deildarstjóri dagdvalar



Hrafnista í Garðabæ.

Dagdvöl á Ísafold í Garðabæ

Í dagdvöl Hrafnistu, Ísafold í Garðabæ, eru 16 almenn rými og leyfi fyrir fjögur sértæk rými fyrir einstaklinga með heilabilun. Markmið með dagdvöl er að styðja fólk til þess að geta búið sem lengst heima, viðhalda og/eða auka færni, rjúfa félagslega einangrun og létta undir með aðstandendum.

Í dagdvöl er boðið upp á samverustundir eins og upplestur, söng, klúbbastarf, göngutúra, leikfimisæfingar, handavinnu og ýmiss konar félagsstarf. Einnig er boðið upp á morgun- og hádegis-

mat og miðdagskaffi. Reglulegir viðburðir, svo sem föstudagsfjör, bingó, sumargrill, haustfagnaður og fleira, eru haldnir í samvinnu við hjúkrunarheimilið. Einnig erum við í samvinnu við Garðasókn og einu sinni í mánuði fáum við leikskólabörn frá Sjólandi í heimsókn. Starfsfólk deildarinnar leggur mikla áherslu á að eiga gott samband við skjólstæðinga sína og aðstandendur þeirra.“ *Svanhvit Guðmundsdóttir, deildarstjóri dagdvalar*



Hrafnista við Boðabíng.

Vinabíng, dagdvöl, er í Boðabíngi

Vinabíng, dagdvöl Hrafnistu í Boðabíngi, er ætluð eldri Kópavogsbúum. Dagdvölin er opin alla virka daga. Boðið er upp á morgunmat, hádegismat og síðdegishressingu. Dagskráin er mismunandi eftir dögum, en fastir liðir eru blaðalestur og fréttaspjall á morgnana. Yfir vikuna er meðal annars boðið upp á minningavinnu, spilahópa, handavinnu, bingó, söngstundir og lestur framhaldssögu. Skipulögð hreyfing er í boði alla daga eins og stóla-leikfimi, píla, keila, og gönguferðir. Einnig njóta dagdvalargestir góðs af ann-

arri þjónustu í húsinu, svo sem sjúkraþjálfun, hárgreiddustofu og fóttaaðgerðastofu, svo fátt eitt sé nefnt.“ Markmið dagdvalarinnar eru: ■ Að viðhalda sjálfstæði einstaklingsins og rjúfa félagslega einangrun. ■ Að veita einstaklingnum stuðning til áframhaldandi búsetu í eigin húsnaði. ■ Að viðhalda færni og örva einstaklinga til betri andlegrar, líkamlegrar og félagslegrar heilsu. *Lilja Kristjánsdóttir, deildarstjóri dagdvalar*



„Verkefnið gagnast bæði starfsmönnum og stjórnendum. Á síðunni velvirk.is eru upplýsingar og gagnleg ráð sem flestir geta nýtt sér,“ segir Ingibjörg Loftsdóttir hjá VIRK. MYND/LÁRUS KARL INGASON

Fræðsla, forvarnir og heilsuefning

Forvarnir spila mikilvægt hlutverk í starfi VIRK. Hæst ber verkefnið VelVIRK sem sinnir fræðslu og stuðlar að heilsuefningu á vinnustöðum og hefur vakið marga til umhugsunar um streituvalda.

Í ársbyrjun 2018 var ákveðið að leggja meiri áherslu á forvarnir hjá VIRK og úr varð stórt verkefni sem gengur undir heitinu VelVIRK. „Með forvarnarverkefninu er þess freistað að hafa áhrif á umræðuna í samfélaginu, leggja til fræðslu og verkfæri fyrir starfsmenn og vinnustaði, komast að því hvað sé að valda brottfalli af vinnumarkaði vegna álagstengdra þátta og loks að stuðla að heilsuefningu á vinnustöðum,“ segir Ingibjörg Loftsdóttir, sviðsstjóri kortlagningar og forvarna hjá VIRK. Í stýrihópi verkefnisins sitja, auk framkvæmdastjóra og sérfræðinga VIRK, fulltrúar stærstu stéttarfélaganna, Samtaka atvinnulífsins, félagsmálaráðuneytisins, Embættis landlæknis og Vinnueftirlitsins.

Er brjálað að gera?
VelVIRK forvarnarverkefnið er fjórþætt „Í fyrsta lagi voru gerðar auglýsingar til að vekja fólk til umhugsunar um hvort það væri eðlilegt að það væri alltaf „brjálað að gera“. Í öðru lagi má nefna vefsíðuna velvirk.is sem fór í loftið í byrjun desember 2018. Á henni má finna heilmikið efni sem snýr að stuðningi við einstaklinga og stjórnendur fyrirtækja. Haft er að leiðarljósi að efnið sé vandað og sett fram á aðgengilegan hátt auk þess sem við leggjum áherslu á að nýta jákvætt sjónarhorn en ekki vera með hræðsluáróður. Síðan er uppfærð reglulega, til dæmis

velvirk.is

Á velvirk.is er tekið fyrir efni sem sýnt hefur verið fram á að hefur áhrif á heilsu okkar og líðan. Rætt er um áhrif svefns og hreyfingar og fjallað um leiðir til að draga mörk á milli vinnu og einkalífs. Einnig er talað um þætti sem geta haft jákvæð áhrif á okkur, svo sem hvíld, að vera úti í náttúrunni, láta heillast, hlæja, leika sér, eiga samskipti, draga úr áreiti, sinna tómstundum og einfalda lífið. Á síðunni má finna greinar um þrautseigju, flæði, orku-stjórnun, andlega þreytu, kviða, uppsafnaða streitu, kulnun, góðverk, samfélagsmiðla og staf-ræna naumhyggju, svo nokkuð sé nefnt. Ítarlega er fjallað um streitu, kosti hennar og galla og ráð gefin um hvernig stemma

má finna ráð til starfsmanna og stjórnenda um fjarvinnu í tengslum við ástand sem skapast hefur vegna COVID-19. Í þriðja lagi má nefna rannsókn sem gerð var meðal þeirra sem fengu greiðslur úr sjúkrasjóði stéttarfélags til að freista þess að finna breytur sem eru öðruvísi hjá þeim sem komast aftur til starfa eftir langvarandi veikindi samanborið við þá sem komast ekki aftur til starfa. Verið er að vinna úr niðurstöðum þessa dagana. Að lokum má nefna verkefnið „Heilsuefandi vinnustaður“

má stigu við henni fari hún úr böndunum. Rætt er um stoðkerfið almennt, vanda sem þar getur komið upp og viðbrögð við honum. Í kaflanum „Leiðtoginn“ sem ætlaður er stjórnendum er fjallað um ólíka stjórnunarhætti og þætti sem vitað er að hafa áhrif á líðan starfsmanna, svo sem viðurkenningu og virðingu, traust, réttlæti, tilgang og merkingu. Rætt er um bókina „Lífshættuleg stjórnun“ eftir Christian Ørsted og um kenningar dr. Christinu Maslach um kulnun á vinnustað. Þá má nefna umfjöllun um fjarvinnu og fjarfundi, mögulegar breytingar í kjölfar faraldursins, streitu stjórnandans, teymisvinnu, opin

sem er samstarfsverkefni Embættis landlæknis, Vinnueftirlitsins og VIRK. Þau viðmið sem unnið er með í verkefninu ættu að vera orðin aðgengileg fyrir öll fyrirtæki á næsta ári en nú eru 13 vinnustaðir og stofnanir að prufukeyra þau,“ upplýsir Ingibjörg. Þá hafa verið haldnir nokkrir morgunfundir með fræðslu tengdri velliðan á vinnustað í tengslum við verkefnið. „Nefna má að á síðasta fundi hélt dr. Christina Maslach fyrirlestur um áhættuþætti kulnunar en hún er einn

vinnurými og góðbendingar. Nýlega bættust við viðtöl við stjórnendur sem hafa verið að fara nýjar leiðir á sínum vinnustöðum en fleiri viðtöl bætast við á næstu vikum. Vinsælt efni á velvirk.is er „Streitustiginn“ sem er að danski fyrirmynd og getur nýst vel fyrir vinnustaði og einstaklinga til að meta streitu hverju sinni og finna leiðir til að fást við hana ef hún er orðin of mikil. Einnig má nefna „Náttúrukortið“ með 10 hugmyndum að úti-veru við flestra hæfi fyrir hvern mánuð ársins. Samantekt: María Ammendrup, sérfræðingur hjá VIRK.

helsti sérfræðingur heims á því sviði,“ segir Ingibjörg. **Vekur fólk til umhugsunar**
Verkefnið VelVIRK hefur vakið marga til umhugsunar, enda er það þýðingarmikið og getur haft áhrif til hins betra á líf fólks. Sjónvarpsauglýsingarnar vöktu til dæmis mikla eftirtekt en 86% svarenda í könnun sögðust hafa séð þær. „Rúmlega þrír af hverjum fjórum sögðu að þær hefðu vakið sig til umhugsunar um mikilvægi þess að hafa jafnvægi í starfi og einka-

Við leggjum áherslu á að nýta jákvætt sjónarhorn en ekki vera með hræðsluáróður.

lífi. Efni bætist við á velvirk.is með jöfnu millibili og hefur það fallið í góðan jarðveg. Samkvæmt skráningu yfir fjölda notenda hverju sinni eru allt frá nokkrum tugum til nokkurra hundraða notenda inni á síðunni hverju sinni. Verið er að vinna úr niðurstöðum rannsóknarinnar sem gerð var. Þær gefa vonandi mikilvægar upplýsingar sem meðal annars er hægt að nýta til áframhaldandi forvarnastarfs. Áhugi hefur verið meðal fyrirtækja á að taka þátt í verkefninu „Heilsuefandi vinnustaður“ og morgunfundir hafa verið vel sóttir,“ segir Ingibjörg en verkefnið mun halda áfram næstu misserin. „Það gagnast bæði starfsmönnum og stjórnendum en á síðunni velvirk.is má eins og áður segir finna upplýsingar og gagnleg ráð, sem flestir geta nýtt sér, til dæmis þeir sem eru í atvinnuleit en sérstaklega er fjallað um atvinnumissi. Á næsta ári geta allir vinnustaðir nýtt sér viðmiðin í verkefninu „Heilsuefandi vinnustaður“,“ segir Ingibjörg að lokum.

Endurhæfing í fallegri sveit

Kristnesspítali hét áður Kristneshæli. Spítalinn er staðsettur 10 kílómetrum sunnan Akureyrar, í Eyjafjarðarsveit. Hann á merkilega sögu, eða allt frá árinu 1927, byggður fyrir berklasjúklinga.

Arna Rún Óskarsdóttir, forstöðulæknir á endurhæfingu og öldrunardeild Sjúkrahússins á Akureyri, segir að berklar hafi verið alvarlega ógn á fyrri hluta síðustu aldar. „Sem dæmi voru 75% þeirra 50 sjúklinga sem dvöldu á Sjúkrahúsi Akureyrar árið 1925 berklaveikir. Hornsteinninn að Kristneshæli var lagður í maí 1926 og það var vígt 1. nóvember 1927. Í árslok það ár voru sjúklingar á Hælinu 47,“ segir Arna Rún. „Árið 1976 útskrifaðist síðasti berklasjúklingurinn og það ár tók heilbrigðisráðherra ákvörðun um að Kristneshæli yrði rekið sem hjúkrunar- og endurhæfingarspítali. Rekstur endurhæfingardeilda hófst þó ekki fyrr en 1985 en síðan þá hefur markvisst verið byggð upp endurhæfingarstarfsemi og árið 1994 var komið á öldrunarlækningadeild,“ bætir hún við. „Í dag eru eru tvær legudeildir á Kristnesspítala, alls 33 rúm. Önnur er opin sjö daga vikunnar en hin er fimm daga deild. Á báðum deildum er veitt þjónusta innan endurhæfingar- og öldrunarlækninga á vegum Sjúkrahússins á Akureyri. Einnig eru starfrækt fimm dagdeildarrými. Á Kristnesspítala er útibú frá



Kristnesspítali hefur yfir sér virðulegan blæ enda hefur húsið staðið í Eyjafirðinum frá árinu 1927.

Tvær legudeildir eru á Kristnesspítala, alls 33 rúm. Önnur er opin sjö daga vikunnar en hin er fimm daga deild.

Hjálpartækjamiðstöð Sjúkratrygginga Íslands,“ upplýsir Arna og bendir á að grunnur starfsins sé þverfagleg teymisvinna meðferðaraðila í samvinnu við sjúklinga og fjölskyldur þeirra. „Læknar, hjúkrunarfræðingar, sjúkrabjálfrarar, iðjuþjálfar, félagsráðgjafi, sjúkraliðar og aðstoðarfólk starfa í teyminum. Einnig koma inn í teymin talmeynafræðingur og sálfræðingur þegar við á. Samvinna við

þjónustuaðila utan stofnunarinnar er mikilvægur þáttur í starfinu. Má þar nefna heilsugæslu og þá sérstaklega heimahjúkrun, ýmis úrræði á vegum Akureyrarbæjar auk Virk starfsendurhæfingar-sjóðs.“

Arna segir að sjúklingar komi víða að. „Innlögnum af bráðadeildum sjúkrahússins á Akureyri er forgangsraðað, til dæmis af lyflækningadeild og skurðlækningadeild í kjölfar veikinda og slysa en einnig koma tilvísanir úr heilsugæslu bæði frá Akureyri og nærsveitum og í raun upptöku-svæði Sjúkrahússins á Akureyri. Sjúklingar fá einstaklingsbundna þjónustu en einnig er áhersla á hópastarf. Starfræktir eru lífsstíls- og lungnahópar auk virkniþópa þar sem unnið er með langvinna verki. Fræðsla er mikilvægur þáttur í hópavinnunni. Einstaklingar sem taka þátt í hópastarfi koma í skipulagða dvöl en lengd endurhæfingar hjá þeim sem koma beint af sjúkrahúsinu er mismörg. Fjöldi beiðna árið 2019 var 241 fyrir endurhæfingarsvið og 147 fyrir öldrunarlækningasvið. Einstaklingar sem fengu þjónustu innan öldrunarlækninga á árinu 2019 var 126 og á endurhæfingarsviði 184. Komur á dagdeild endurhæfingarlækninga voru 289.“

Arna segir að starfsfólkið sjái mjög oft góðan árangur. „Vissulega birtist hann mishratt en batinn er það sem gleður okkur og nærir alla daga. Stöðugt viðhald á spítalanum er sömuleiðis endalaust verkefni sem lýkur sennilega aldrei enda er þetta gömul og merkileg bygging.“

SÆBJÚGNAHYLKI FYRIR HEILSUNA



NÝJAR UMBÚÐIR



Arctic star sæbjúgnahylki innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum, og eru þekkt fyrir:

- Hátt próteininnihald og lágt fituinnihald
- Að minnka verki í liðum og liðamótum
- Að byggja upp brjóska og draga úr tíðni liðskemmda
- Að bæta ónæmiskerfið
- Að auka blóðflæði
- Að koma í veg fyrir æðakölkun
- Að auka orku líkamans, stuðla að myndun húðpróteins og insúlíns

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA. Framleiðandi er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á www.arcticstar.is

Arctic Star sæbjúgnahylki Varan fæst í flestum apótekum, heilsuþúðum og hagkaupum.

info@arcticstar.is - www.arcticstar.is

Síðumúli 31 - 108 Reykjavík - S: 562-9018 / 898-5618

Fylgja þér frá vöggu til grafar

Sjúkrabjálfrar fylgja okkur frá vökudeild inn á öldrunarheimilin og starfa með fólki á breiðu getusviði, allt frá þeim sem geta vart hreyft sig til afburðafólks í íþróttum.

Sjúkrabjálfrar koma gjarnan snemma inn í endurhæfingarferlið. Þeir starfa meðal annars á gjörgæslu sjúkrahúsanna og koma að allt frá akút tilfellingum til langtímameðhöndlunar,“ segir Unnur Pétursdóttir, formaður Félags sjúkrabjálfrara.

Hópurinn sem leitar til sjúkrabjálfrara einhvern tíma á lífsleiðinni er glettilega stór. „Í fyrra komu 55.092 einstaklingar í þjálfun eða meðferð til sjúkrabjálfrara sem er rúmlega 1/6 hluti þjóðarinnar. Þá erum við eingöngu að tala um almenning sem misstigur sig, lendir í bilslysi eða finnur til í bakinu. Þá eru ótaldir þeir sem njóta þjónustu sjúkrabjálfrara á spítölum, öldrunarheimilum og endurhæfingarstofnunum.“

Fagið hefur tekið breytingum í áranna rás, en sjúkrabjálfunarfagið sem slíkt varð til í Evrópu við lok seinni heimsstyrjaldarinnar og á Íslandi í kjölfar mænuveikifaraldursins 1955. Griðarmiklar framfarir í læknisfræði endurspæglast í sífellt vaxandi þörf fyrir hágæða endurhæfingu og sérhæfing er því talsverð innan fagsins. „Þegar ég hóf störf sem sjúkrabjálfrari fyrir 30 árum var endurhæfing þeirra sem læknuðust af krabbameini lítil. Þá var bara spurning hvort sjúklingur lifði eða dó. En í dag er endurhæfing þeirra sem greinast með krabbamein gjarnan lykilatriði í því að fólk öðlist lífs-gæði á ný. Það kemur einnig sífellt betur í ljós að hugi og líkami eru síður en svo aðskilin fyrirbæri. Afleiðingar andlegra kvilla eru oft hreyfingarleysi og léleg líkamleg heilsa. Og að kljást við stoðkerfis- og verkjavandamál getur hæglega valdið



Unnur Pétursdóttir, formaður Félags sjúkrabjálfrara, segir að nýjar áskoranir hafi komið upp í kjölfar faraldursins.

slæmri andlegri liðan.“ Að sögn Unnar eru stærstu heilbrigðisáskoranir framtíðarinnar af völdum lífsstílsjúkdóma og öldrunarþjóðanna og í þeim efnum er ljóst að gott aðgengi að þjónustu sjúkrabjálfrara mun verða lykilatriði í heilbrigðisþjónustu framtíðarinnar. „Lykillinn í okkar starfi er ekki endilega að bæta árum við lífið heldur að bæta lífi við árin.“

Ný áskorun

Nýjasta áskorun stéttarinnar er að taka á móti fólki sem nær sér seint og glímir lengi við eftirköst COVID-19 sjúkdómsins. „Einnig hafa aukist tilfelli þar sem fólk þjáist af stoðkerfisvandamálum vegna hreyfingarleysis af völdum ýmist endurtekinna sóttkvía eða langvinnrar heimavinnu. Önnur tilfelli stafa af því að þjónusta við fatlaða

og aldræða hefur fallið niður vegna faraldursins, eða að einstaklingar í áhættuhópum óttast smit og sækja sér því ekki nauðsynlega þjónustu. Það er ekkert verra fyrir líkamann en hreyfingarleysi og rúmlega og því brýnt að þeir sem eru þessa dagana mikið heima við hugi vel að því að stunda alla þá hreyfingu sem þeir eiga kost á. Að sama skapi að þeir sem hafa veikst hugi vel að því að fara rólega af stað og ætli sér ekki um of.



FJARÞJÁLFUN – BAKLEIKFIMI

Leiðbeinandi: Dr. Harpa Helgadóttir, PhD. Sjúkrabjálfrari og sérfræðingur í greiningu og meðferð á hrygg og útlimaliðum.

Upplýsingar og skráning: <https://bakskolinn.com/>



BREIÐU BÖKIN

<https://bakskolinn.com>
bakskolinn@bakskolinn.com

Við erum til staðar fyrir þig

Auður Elísabet Jóhannsdóttir, hjúkrunarfræðingur hjá Krabbameinsfélaginu, segir greiningu og meðferð á krabbameini fela í sér margþættar áskoranir fyrir þann sem greinist og aðstandendur.

Því fylgir mikið áfall að greinast með krabbamein. „Að takast á við krabbamein og meðferð við því er krefjandi, ekki bara líkamlega heldur einnig sálrænt og félagslega. Þeim sem greinist með krabbamein og hans nánustu er kippt út úr hinu venju-bundna lífi inn í heim veikind-anna,“ segir Auður.

„Eðli sjúkdómsins, meðferðar-innar og einstaklingsbundnir þættir hafa alltaf mismunandi áhrif hjá hverjum og einum. Óhætt er þó að fullyrða að nær alltaf eru áhrifin veruleg á daglegt líf við-komandi.“

Stuðningur mikilvægur

Auður segir endurhæfingu gegna lykilhlutverki í bataferli krabba-meinssjúklinga. „Endurhæfing er mikilvægur þáttur í því að fólk nái aftur sem bestum bata og lífs-gæðum. Ýmislegt er hægt að gera til að draga úr eða jafnvel koma í veg fyrir ákveðin líkamleg og and-leg vandamál.“

Þá sé brýnt að bregðast við breyttu og bættu landslagi vegna þeirra framfara sem náðst hafa í læknavísindum undanfarin ár. „Nú læknað mun fleiri af krabba-meini en áður auk þess sem fleiri lifa með ólæknandi krabbamein í lengri tíma en áður hefur þekkst. Þessar jákvæðu framfarir leiða þó til þess að aukinn fjöldi tekst á við einkenni og fylgikvilla til lengri

tíma vegna krabbameins eða krabbameinsmeðferðar. Þetta er því stækkandi hópur og það eykur þörfina á stuðningi.“

Þörf sé á áframhaldandi stuðningi, jafnvel þótt meðferð sé lokið, en skrefin geta reynst þung. „Rannsóknir sýna að einstaklingar sem greinast með krabbamein og aðstandendur hafa ríka þörf fyrir stuðning bæði í veikindunum og eftir að krabbameinsmeðferð lýkur. Fyrir marga er það hins vegar oft erfitt og stórt skref að leita eftir þeirri aðstoð sem býðst.“

Til staðar fyrir þig

Hjá Ráðgjafarþjónustu Krabba-meinsfélagsins stendur þeim sem greinast með krabbamein og aðstandendum þeirra til boða ýmis þjónusta. Stuðningur, fræðsla og ráðgjöf, bæði í formi viðtala og símaráðgjafar, nám-skeið, fyrirlestrar, hópastarf og djúpslökun. „Allt starfið miðar á einn eða annan hátt að því að veita einstaklingunum aðstoð við að takast á við þær tilfinningar, hugsanir, streitu, líkamleg ein-kenni og fleira sem algengt er að komi upp hjá þeim sem greinast með krabbamein, bæði meðan á veikindum og meðferð stendur en líka í kjölfarið,“ skýrir Auður frá.

„Hjá Ráðgjafarþjónustunni starfa hjúkrunarfræðingar, sál-fræðingur, félagsráðgjafi, lækknir, lýðheilsufræðingur og kyn-



Auður Elísabet, hjúkrunarfræðingur hjá Krabbameinsfélaginu, segir endurhæfingu krabbameinssjúkra margþætta. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

fræðingur og er nær öll þjónustan í boði án endurgjalds. Undanfarin misseri hefur þjónustan verið efl-d til muna á landsbyggðinni og er nú í boði á fimm stöðum á landinu; Reykjavík, Akureyri, Austurlandi, Selfossi og Suðurnesjum.“

Hægt að sækja námskeið og fyrirlestra af ýmsu tagi

Auður segir ótal möguleika í boði fyrir þau sem leita til Ráðgjafar-þjónustunnar. „Þau námskeið og

fræðslufyrirlestrar sem boðið er upp á, eru af ýmsu tagi og í sumum tilfellum í samstarfi við aðildar-félög. Má þar nefna námskeið um núvitund, einbeitingu og minni, þreytu, hugræna atferlismeð-ferð, jóga nidra og svefn. Einnig hreyfinámskeið (FysioFlow) gegn verkjum, streitu og stiflleika og nám-skeiðið Mín leið sem er fyrir konur sem hafa lokið meðferð við brjóstakrabbameini og er í samstarfi við Landspítala og Brjóstaheill.“

Við tökum vel á móti þér – kiktu við!

- Ráðgjafarþjónusta Krabba-meinsfélagsins í Reykjavík er að Skógarhlíð 8 og er opin alla virka daga frá kl. 9.00-16.00. Símaráðgjöf er á opnunartíma í síma 800-4040. Tímabókanir og fyrirspurnir má senda á radgjof@krabb.is eða hafa samband í síma 800-4040.
- Austurland: Tímabókanir og fyrirspurnir í síma 831-1655 eða á austur@krabb.is.
- Akureyri: Tímabókanir og fyrirspurnir í síma 461-1471 eða á kaon@krabb.is.
- Selfoss og Suðurnes. Tíma-bókanir og fyrirspurnir á radgjof@krabb.is eða í síma 800-4040.

Þjónustan er þá ekki bundin við höfuðborgarsvæðið. „Krabba-meinsfélög á landsbyggðinni bjóða einnig upp á ýmislegt, til dæmis stendur Krabbameinsfélag Akureyrar og nágrennis fyrir fjöl-breyttum námskeiðum og fræðslu, m.a. fyrir börn, auk þess sem starfsemi á Austurlandi, í Árnes-sýslu og á Suðurnesjum hefur eflst. Kraftur býður meðal annars upp á Fitonskraft sem er hreyfing og útivist fyrir ungt fólk á aldrinum 18-40 ára.“

Færri veikindadagar og minni óvissa

Aðstoð til atvinnugetu er nýtt og hvetjandi úrræði Vinnuverndar, fyrir þá sem eiga á hættu að geta ekki sinnt starfi sínu vegna veikinda til styttri eða lengri tíma, til að koma þeim til heilsu á ný.

Úrræðið miðar að því að greina og koma einstakling-um í réttan farveg til betri heilsu, sama hvort um er að ræða stoðkerfiseinkenni, andlega líðan eða önnur einkenni sem hafa áhrif á getu til starfs og þátttöku í dag-legu lífi.

„Við finnum vel að það er almennt mikill vilji hjá fyrir-tækjum að hlúa sem best að starfs-fólki sínu. Hins vegar vantar oft viðeigandi úrræði sem ná utan um einstaklinginn heildrænt,“ segir Gunnlaugur Már Briem, sjúkra-þjálfari hjá Vinnuvernd. Hann hefur mikla reynslu af því að starfa með fyrirtækjum og mannauðs-teymum að heilsufarslegum málum starfsmanna og fyrirtækja í heild sinni.

„Úrræði sem í boði eru geta verið dreifð á milli margra mismunandi staða og eins getur verið erfitt að komast að til að fá svör vegna bið-lista. Það getur haft veruleg áhrif og tafið fyrir því að einstaklingar fái viðeigandi aðstoð sem fyrst. Þar af leiðandi lenda þeir í meiri hættu á að missa atvinnugetu eða detta alveg út af vinnumarkaði,“ segir Gunnlaugur.

Öll þjónustan veitt á sama stað og sama tíma

Vinnuvernd hefur búið til nýja þjónustuleið sem byggir á þverfag-legri nálgun. Þar er tengd saman sérfræðiþekking sjúkraþjálfara, lækna, hjúkrunarfræðinga og sálfræðinga sem mynda atvinnu-teymi Vinnuverndar.

„Sjúkraþjálfari sinnir skoðun



Gunnlaugur Már Briem er sjúkraþjálfari hjá Vinnuvernd.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

og greiningu stoðkerfiseinkenna ásamt fræðslu um hreyfingu og æfingaval. Sérstök áhersla er á stoðkerfiseinkenni sem geta haft áhrif á getu til atvinnuþátttöku, sama hvort um ræðir verki eða aðrar hreyfiskerðingar,“ upplýsir Gunnlaugur.

Sálfræðingur með mikla reynslu í almennri sálfræði og atvinnutengdum málum annast greiningu og mat á andlegri líðan og styður við einstaklinginn á því sviði.

„Þá sér hjúkrunarfræðingur eða lækknir um að meta aðra heilsufars-þætti og hvort frekari rannsókn

Til að lágmarka óvissu leggjum við áherslu á hraða og góða þjónustu, því óvissa getur haft mikil áhrif, ekki síst andlega.

sé þörf. Einnig er farið yfir svefn og næringu þar sem lögð er áhersla á að ná heildrænt utan um ein-staklinginn og aðstoða hann við

að koma málum í góðan farveg,“ útskýrir Gunnlaugur.

Hann segir óvissu geta haft mikil áhrif á einstaklinginn, ekki síst andlega.

„Til að lágmarka óvissu leggjum við áherslu á hraða og góða þjónustu. Því er miðað við að einstaklingur hitti atvinnuteymi Vinnuverndar í einni heimsókn og má því segja að öll þjónustan sé á sama tíma á sama stað,“ segir Gunnlaugur.

Aukin þörf á úrræðum

Úrræðið Aðstoð til atvinnugetu er hugsað sem snemmbær íhlutun

þar sem megináhersla er lögð á greiningu og fræðslu með mögu-leikum á eftirfylgd eftir þörfum hvers og eins. Þá er sama hvort aðalvandamálið tengist andlegum þáttum eða líkamlegum.

„Að lokinni greiningu og mati fer teymið saman yfir stöðu einstaklingsins og metur áfram-haldandi þarfir og hvað muni gagnast honum best. Þar sem Aðstoð til atvinnugetu er ekki hugsað sem langtíma meðferðar-úrræði munum við styðja og mæla með slíkum úrræðum fyrir einstaklinginn, sé þess þörf,“ segir Gunnlaugur.

Í starfi sínu hefur hann fundið fyrir aukinni þörf á úrræðum fyrr í ferlinu þar sem hægt er að aðstoða einstaklingana áður en vanda-málin þarfnast þungra inngripa.

„Það er að miklu að keppa þar sem langvarandi fjarvera af vinnu-markaði hefur sýnt sig að geta haft verulega neikvæð áhrif á atvinnu-getu til lengri tíma. Það er mikil-vægt að fyrirtæki og einstaklingar hafi verkfæri til að bregðast fljótt og vel við. Því að því fyrr sem við bregðumst við, því betur gengur að leysa vandamálin. Það er mark-mið okkar að úrræðið Aðstoð til atvinnugetu geti hjálpað fyrir-tækjum að fækka veikindadögum og draga úr óvissu í starfsmanna-málum,“ segir Gunnlaugur.

Vinnuvernd er í Holtasmára 1. Sími 578 0800. Allar nánari upplýsingar á vinnuvernd.is og á netfanginu vinnuvernd@vinnuvernd.is

Margþætt og mikilvægt hlutverk

Steinunn Bergmann, félagsráðgjafi og formaður Félagsráðgjafafélags Íslands, og Sveindís Anna Jóhannsdóttir, félagsráðgjafi á Reykjalundi, segja starf félagsráðgjafa í endurhæfingu margþætt.

Endurhæfingu þurfa fjölmargir þættir að haldast í hendur til að meðferðin beri sem bestan árangur. Félagsráðgjafar í endurhæfingu starfa til verndar félagslegu og andlegu heilbrigði og vinna í þverfaglegu samstarfi við annað fagfólk, en þannig fæst víðtækari sýn á aðstæður skjólstæðingsins og möguleika hans,“ útskýrir Sveindís.

Steinunn segir marga aðila og stofnanir koma að málaflöknum. „Endurhæfing snertir allmörg þjónustukerfi og reynir á að mynda samfellu í þjónustu, en það er engin ein stofnun með yfirsýn, eða sem tryggir samræmingu og samfellu í endurhæfingu.“

Styrkleikanálgun og valdefling

Það getur verið flókið að fóta sig í þessum aðstæðum að sögn Sveindísar. „Félagsráðgjafar veita stuðning í persónulegum málum og ráðgjöf um félagsleg réttindi og úrræði til skjólstæðinga og oft fjölskyldunnar. Stuðningsnet er kortlagt og beitt er styrkleikanálgun og valdeflingu. Félagsráðgjafar hafa milligöngu um og eiga samstarf við stofnanir og samræma þjónustu, auk þess að vinna að úrlausnum sem tengjast fjármálum, búsetu, menntun, atvinnu, fjölskyldu og fleiru.“

Sveindís segir námið bæði yfirgripsmikið og starfsmiðað. „Félagsráðgjafar búa yfir víðtækri þekkingu og beita fjölbreyttum



Sveindís Anna Jóhannsdóttir og Steinunn Bergmann. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Rannsóknir sýna að of mikil áhersla hefur verið á að einstaklingsvæða vanda tengdan streitu og kulnun og því þarf að beina sjónum að sálfélagslegu starfsumhverfi þeirra fagstétta sem eru í áhættu.

gagnreyndum aðferðum í vinnu sinni. Nám þeirra er fimm ára háskólanám og þeir geta að loknu námi sótt um löggild starfsréttindi í félagsráðgjöf til embættis Landlæknis og leyfi til að reka heil-

brigðisþjónustu hjá sama embætti. Sérstakt þverfaglegt diplománám í starfsendurhæfingu er einnig í boði og hafa margir félagsráðgjafar bætt því við til að sérhæfa sig enn frekar.“

Heildarsýn á margþætt kerfi

Steinunn segir starfið krefjast víðtækrar þekkingar á ýmsum málaflokkum. „Félagsráðgjafar hafa heildræna þekkingu á úrræðum velferðarkerfisins, greina félagslegan vanda, sjá um málstjórn, meta þörf á úrræðum og sinna meðferðarvinnu með börnum og fjölskyldum. Jafnframt hafa þeir þekkingu á sífja- og velferðarlöggjöf, ásamt þekkingu á sviði stjórnsýslulaga.“

Sveindís segir ekki síður mikilvægt að félagsráðgjafar geti veitt skjólstæðingum sínum ráðgjöf um þá þætti sem snúa að fjármálum viðkomandi og leiðbeina með hvort einstaklingar eiga rétt á veikindagreiðslum, sjúkradagpeningum, endurhæfingarlífeyri, lífeyrisgreiðslum, fjárhagsaðstoð sveitarfélaga eða annarri félagslegri aðstoð.

Fjölskylduráðgjöf og handleiðsla

„Margir félagsráðgjafar hafa bætt við sig menntun til að veita sérhæfða meðferð, þar með talið fjölskyldumeðferð, en rannsóknir sýna að fjölskyldumeðferð samhlíða annarri meðferð bætir árangur og leiðir þannig til sparnaðar til lengri tíma lítið. Að baki kviða og/eða þunglyndi eru oft flókin fjölskyldumál sem vinna þarf úr, eða að erfiðar fjölskyldu-aðstæður trufla endurhæfingu verulega og eru jafnvel ástæðan fyrir brotthvarfi úr vinnu,“ segir Steinunn.

Hún segir sérstaklega brýnt að hlúa að börnum sem búa við erfiðar aðstæður. „Börn sem alast upp við vanrækslu og/eða ofbeldi eru oft í þörf fyrir endurhæfingu síðar á lífsleiðinni og fjölskylduráðgjöf eða meðferð. Í endurhæfingu þarf einnig að hafa í huga að konur eru oft í krefjandi umönnunarhlutverki innan fjölskyldu, sem hefur áhrif á endurhæfingu þeirra.“

Sveindís tekur undir. „Hand-

leiðsla er forvörn og viðbragð við einkennum streitu og kulnunar ætti að vera í boði fyrir þær fagstéttir sem vinna náið með fólki en kennarar, hjúkrunarfræðingar og fleiri fagstéttir hafa sótt í ríku mæli í endurhæfingu hjá Virk. Styðja þarf fyrirtæki og stofnanir við innleiðingu á handleiðslukerfum og þróa jákvæða vinnustaðamenningu. Rannsóknir sýna að of mikil áhersla hefur verið á að einstaklingsvæða vanda tengdan streitu og kulnun og því þarf að beina sjónum að sálfélagslegu starfsumhverfi þeirra fagstétta sem eru í áhættu.“

Afleiðingar COVID-19

Steinunn segir hlutverk félagsráðgjafa sjaldan hafa verið jafn aðkallandi. „Þeir búa yfir vitneskju um þær afleiðingar sem félagslegur vandi hefur fyrir einstaklinga og fyrir efnahag þjóða og geta lagt mikið af mörkum til lausnar. Við stöndum nú frammi fyrir fordæmalausum tímum vegna COVID-19. Félagsráðgjafar eru heilbrigðisstétt og eru í tengslum við þá sem eru í hvað viðkvæmastri stöðu í samfélaginu, þá sem eiga á hættu útilokun og einangrun vegna faraldursins. Félagsráðgjafar gegna lykilhlutverki á næstu misserum þegar kemur að því að mæta afleiðingum faraldursins löngu eftir að buið verður að ráða niðurlögum hans, því sálfélagslegar afleiðingar vara lengi eftir það.“

Létta fólki lífið með réttum tækjum

Hjálpartækjaleiga Sjálfsbjargar var stofnuð árið 2017 og er leiðandi á sínu sviði. Þar eru til leigu vönduð tæki sem fólk þarf á að halda til að auðvelda sér lífið, til dæmis eftir slys eða veikindi.

Ökkur fannst nauðsynlegt að allir gætu sótt sér hjálpartæki á höfuðborgarsvæðinu, en á þessum tíma voru tvær hjálpartækjaleigur að hætta á markaðnum. Til okkar kemur fólk alls staðar að á landinu,“ segir Davíð Þ. Olgeirsson, umsjónarmaður Hjálpartækjaleigunnar. „Við byrjuðum með nokkra hjólastóla og göngugrindur en höfum vaxið mikið síðan þá, erum í dag til dæmis með 40 hjólastóla, fimm sjúkrarúm, 20 göngugrindur og fimm rafskutlur. Bæði er hægt að leigja til skemmri og lengri tíma. Þegar hjálpartækinu er skilað sótt-hreinsum við það og yfirforum, áður en við setjum það eins og nýtt aftur í leigu. Við leggjum mikið upp úr því að öll hjálpartækin séu vel sótthreinsuð og yfirfarin þegar fólk leigir þau. Sérstaklega núna á COVID-tímum,“ segir Davíð.

Nauðsynleg tæki

Hjálpartækin eru mörgum bráðnauðsynleg. „Oft og tíðum er viðkomandi á sjúkrahúsi en það á að senda hann heim. Þá er nú gott að geta hringt í okkur og fengið leigt til dæmis hjólastól, sjúkrarúm eða göngugrind. Einnig ef fólk er að ferðast innanlands jafnt sem utan, þá kemur það til okkar og getur fengið hjólastól sem gott er að ferðast með, þar sem það er mjög þægilegt að fella þá saman. Íslendingar hafa líka verið duglegir að taka rafskutlur í einn dag eða meira,“ segir Davíð.

Viðskiptavinir Hjálpartækjaleigunnar eru allir þeir sem hafa



„Við leggjum mikið upp úr því að öll hjálpartækin séu vel sótthreinsuð og yfirfarin þegar fólk leigir þau. Sérstaklega núna á COVID-tímum,“ segir Davíð, umsjónarmaður Hjálpartækjaleigunnar. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Margvísleg hjálpartæki eru í boði hjá Hjálpartækjaleigu Sjálfsbjargar.

veikst eða slasast. „Í raun og veru geta allir orðið okkar viðskiptavinir, ef hægt er að segja sem svo. Við sinnum öllum sem þurfa á hjálpartækjum að halda. Þó koma fleiri til okkar sem eru með skammtímaáverka til dæmis vegna fótbrots eða handleggbrots. Við erum líka með allt frá barnahjólastólum og upp í þrjár stærðir af hjólastólum fyrir fullorðna, þannig að allir ættu að geta fundið sér stól við hæfi. Það er ofboðs-

Við byrjuðum með nokkra hjólastóla og göngugrindur en höfum vaxið mikið síðan þá, erum í dag til dæmis með 40 hjólastóla, fimm sjúkrarúm, 20 göngugrindur og fimm rafskutlur.

lega gott að geta aðstoðað fólk við þessar aðstæður. Við höfum líka verið í samskiptum við Reykjavíkurborg og aðstoðum þau með hjólastóla þegar það eru kosningar í borginni,“ greinir Davíð frá.

„Þá hefur Hjálpartækjaleigan leigt stórum fyrirtækjum og stofnunum hjólastóla, sem viðskiptavinir þeirra geta fengið að láni,“ segir hann.

En hvert snýr fólk sér sem þarf á hjálpartækjum að halda? „Einfaldast er að fara á síðuna okkar, hjalpartaeki.is, og senda okkur síðan tölvupóst í hjalpartaeki@sjalfsbjorg.is. Við svörum alltaf fljótt og vel. Það má líka hringja í síma 550-0118. Það er opið á milli 10.00-14.00 á virkum dögum en það er lokað um helgar,“ segir Davíð.

LEIÐTOGAR Í EIGIN LÍFI

Örnámskeið fyrir 14-17 ára í samstarfi við Dale Carnegie



FYRIR UNGMENNI SEM Hafa GREINST MEÐ KRABBAMEIN OG ÞAU SEM ERU AÐSTANDENDUR

Í samstarfi við Dale Carnegie bjóðum við 14-17 ára ungmenni sem greinst hafa með krabbamein, eða eru aðstandendur, velkomin á tveggja skipta námskeið í Ljósinu.

Á námskeiðinu setjum við raunhæf markmið fyrir veturinn og mótum framtíðina á okkar eigin forsendum. Við skoðum styrkleikana okkar og finnum eldmóðinn sem þarf til að ná sem mestum árangri. Við þjálfumst í að líta á áskoranir sem tækifæri til þess að efla okkur og ná lengra.

Námskeiðið er þátttakendum að kostnaðarlausu og fer fram í húsnæði Ljóssins að Langholtsvegi 43, 1. og 8. október milli 19:30-21:30.

Skráning fer fram í móttöku Ljóssins í síma 561-3770



Stuðningur vegna endurhæfingar

Endurhæfingarlífeyrir er stuðningur til endurhæfingar fyrir fólk sem er óvinnufært vegna sjúkdóma eða fötlunar. Hann er ætlaður þeim sem hafa lokið öðrum réttindum í kjölfar veikinda.

Meginskilyrði fyrir veitingu endurhæfingarlífeyris er að umsækjandi taki þátt í endurhæfingu í umsjón fagaðila með starfshæfni að markmiði. Reglugerð um framkvæmd endurhæfingarlífeyris samkvæmt lögum um félagslega aðstoð var sett í júní 2020.

Herdís Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri réttindasviðs Tryggingastofnunar, segir að til að geta sótt um endurhæfingarlífeyri þurfi að uppfylla viss skilyrði.

„Umsækjendur þurfa að eiga lögheimili á Ísland og vera á aldrinum 18-67 ára. Einnig þurfa einstaklingar sem hyggjast sækja um endurhæfingarlífeyri að hafa lokið áunnum veikindarétti sínum frá atvinnurekanda og greiðslum sjúkra- eða slysadagpeninga frá stéttarfélagi og váttrygginga-félögum. Tilgangurinn er því að veita stuðning til einstaklinga sem hafa lokið öðrum réttindum í kjölfar veikinda eða sjúkdóma, til að ástunda í endurhæfingu í umsjón fagaðila með starfshæfni eða aukna færni að markmiði,“ útskýrir hún.

Sótt er um endurhæfingarlífeyri með því að fylla út umsókn á Mínun síðum hjá TR. Með umsókn þarf að fylgja læknisvottorð, endurhæfingaráætlun



Herdís Gunnarsdóttir segir að mjög mikil aukning hafi orðið í umsóknum um endurhæfingarlífeyri á undanförunum árum. MYND/SVEINN SPEIGHT

og tekjuáætlun. Endurhæfingaráætlun er alltaf gerð í samvinnu við meðferðaraðila eða ráðgjafa, til dæmis hjá VIRK, starfsendurhæfingarstöðvum, sérfræðilæknum, sjúkraþjálfurum, sálfræðingum, starfsfólki heilbrigðisstofnana eða félagsþjónustu. Herdís útskýrir að áætlunin sé gerð og undirrituð af

umsækjanda og þeim meðferðaraðila sem heldur utan um endurhæfinguna og veitir stuðning og eftirfylgd.

„Í endurhæfingaráætlun þurfa að koma fram upplýsingar um langtíma- og skammtímamarkmið endurhæfingar, ásamt greinargóðri lýsingu á innihaldi hennar.

Frá því fyrir tíu árum, skömmu eftir bankahrun árið 2010, hefur fjöldi umsækjenda um endurhæfingarlífeyri tvöfaldast.

Mikilvægt er að starfshæfni eða aukin færni sé höfð að leiðarljósi í endurhæfingu og endurhæfingaráætlun því byggð upp með áherslu á mögulega endurkomu á vinnu-markað,“ segir Herdís.

Próun í fjölda umsókna um endurhæfingarlífeyri

Herdís segir að á síðastliðnum áratug hafi einstaklingum með nýgengi endurhæfingarlífeyris aukist um 143%, eða úr um 700 einstaklingum árið 2010 upp í 1.700 árið 2019. Á þessu ári stefnir í að ríflega 5.000 einstaklingar fái samþykktan endurhæfingarlífeyri.

„Frá því fyrir tíu árum, skömmu eftir bankahrun, árið 2010, hefur fjöldi umsækjenda um endurhæfingarlífeyri tvöfaldast. Nú eru mun fleiri einstaklingar á vinnualdri, 18-67 ára, óvinnufærir af heilsufarsástæðum en voru fyrir einum áratug. Miðað við núverandi spá fyrir árið 2020 stefnir í um 10 prósentu aukningu í umsóknum um örorkulífeyri frá síðastliðnu ári. Þó ber að benda á að nýjum umsóknum, sem og fjölda nýrra umsækjenda um örorkulífeyri, er að fækka milli ára en umsóknum um endurmat á örorku fjölga. Árlegur vöxtur í fjölda endurhæfingarlífeyrisþega síðustu ár hefur verið á bilinu 15-20 prósent. Í ár er áætlað að um 42 prósentum fleiri einstaklingar fái samþykktan endurhæfingarlífeyri en á síðasta ári, sem er gífurleg fjölgun,“ upplýsir hún.

„Mun fleiri konur en karlar þiggja réttindi vegna endurhæfingar- og örorkulífeyris hjá Tryggingastofnun. Þegar skoðaðir eru sjúkdómar, hvort sem er hjá endurhæfingarlífeyrisþegum eða í nýgengishópi örorkulífeyrisþega, sést nú sem fyrr að geð- og stoðkerfissjúkdómar eru langalgengustu heilsufarsástæður fyrir því að missa starfshæfni. Ungt fólk með kvíða, þunglyndi, taugaþroskafrávik og vefjagigt er viðkvæmur hópur á vinnuarkaði og ljóst er að án sérhæfðra meðferðar- og endurhæfingarúrræða mun þessi sjúklingahópur fara stækkandi sem hlutfall óvinnufærra lífeyrisþega.“

Herdís segir athyglisvert að þegar kynjahlutfall yngsta aldursþópsins á vinnualdri, 18-29 ára, er skoðaður má sjá að karlar eru heldur fleiri en konur.

„Helsta skýringin er að í yngsta aldurshópnum eru fleiri karlar en konur eru með alvarleg frávik eða fötlun og hafa hlotið mat fyrir örorku til frambúðar. Hinn hluti þessa unga fólks er í þeirri stöðu að hægt er að hafa áhrif á starfsgetu með meðferð og endurhæfingu þótt úrræði kunni að skorta, sérstaklega hjá þeim sem búa utan höfuðborgarsvæðisins. Veruleg fjölgun hefur orðið í umsóknum um endurhæfingarlífeyri fyrir

yngstu aldurshópana. Það er því ljóst að fjöldi ungs fólks með skerta starfshæfni hefur margfaldast á síðasta áratug.“

Árangurinn af endurhæfingarlífeyri

Tryggingastofnun hefur undanfarin tvö ár tekið þátt í samvinnuverkefni um að auka virknihlutfall og lífsgæði ungs fólks með skerta starfshæfni. Stefnt var að lækkun nýgengis örorku hópsins um fjórðung.

„Það er ánægjulegt að greina frá því að það tókst. Enn er þó ekki komið á daginn hvernig lengri tíma áhrif átaksins skila sér, sérstaklega í ljósi þess að veruleg vöntun er á heppilegum og fjölbreyttum endurhæfingarúræðum fyrir þennan afmarkaða hóp ungs fólks,“ segir Herdís.

Hlutfallslega hefur fækkað meira í hópi þeirra sem fá samþykktan örorkulífeyri í samamburði við þá sem fá samþykktan endurhæfingarlífeyri. Það er vísbending um aukna áherslu á að láta reyna á árangur af endurhæfingu og auka þannig mögulega starfsgetu á ný, eða auka og viðhalda fyrri færni. Í yngsta aldursflokki, 18-30 ára, hefur 24 prósentum umsókna verið synjað á þessari forsendu á þessu ári. Árið 2019 var hlutfallið 28 prósent og árið 2018 16 prósent. Þessar tölur endurspeglar aukna áherslu Tryggingastofnunar á að endurhæfingarmöguleikar þess hluta ungra umsækjenda sem bætt getur stöðu sína með meðferð, hæfingu og endurhæfingu, verði fullnýttir áður en til örorkumats kemur. Einn liður í því er 4DX verkefni félagsmálaráðuneytisins, sem miðar að því að auka lífsgæði og virkni ungs fólks með skerta starfsgetu á aldrinum 18-29 ára með aukinni samvinnu þjónustukerfa. Auk Tryggingastofnunar taka Vinnuálastofnun, Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins, Félagsþjónustan í Reykjavík og VIRK þátt í verkefninu.

Framtíðarsýn og stefna í málefnum endurhæfingar

„Tryggingastofnun er ein sinnar tegundar á landinu, fer með ein viðkvæmstu mál einstaklinga og veltir stórum hluta affjárlögum ríkisins. Verkefni TR eru vel skilgreind en mjög umfangsmikil þar sem við þjónum yfir 70 þúsund viðskiptavinum árlega. Mikilvægt er að þjónustan sem snertir velferð og réttindi einstaklinga sé áreiðanleg og traust. Hjá TR starfar öflugur hópur sérfræðinga sem leggur metnað í að veita góða þjónustu. Við hjá TR erum í því vandasama hlutverki að upplýsa almenning um fjölbreytt réttindi sem honum stendur til boða. Við erum stöðugt að leita leiða til að bæta þjónustuna, miðla upplýsingum og auka samvinnu við okkar helstu hagsmunaaðila,“ segir Herdís.

Hún segir afar mikilvægt að stofnanir og fagaðilar á sviði velferðar- og heilbrigðismála samþætti þjónustu til að styðja við þarfir ungra einstaklinga á vinnuarkaði sem og annarra er glíma við langvinn veikindi.

„Slikt samstarf er þegar hafið og ný stefna um endurhæfingu á vegum stjórnvalda er mikilvæg varða á þeirri leið. Jafnframt er mikið og gott samstarf milli aðila í velferðar- og heilbrigðisþjónustu lykillinn að því að bæta þjónustu við hóp einstaklinga er geta notið ávinnings af endurhæfingu.“

ALLTAF OPIÐ á Mínun síðum TR



Við þökkum góðar undirtektir við aukinni fjarþjónustu TR á undanförunum vikum og hvetjum viðskiptavinum til að halda áfram að nýta **Mínar síður** í samskiptum við okkur.

Við veitum ráðgjöf og aðstoð í síma **560 4400**, netfangið okkar er tr@tr.is.

TRYGGINGASTOFNUN

TRAUST - SAMVINNA - METNAÐUR





Svanlaug Jóhannsdóttir og Örn Helgason eru eigendur OsteoStrong í Borgartúni. Fólk á öllum aldri hefur notið þess að áhrifaríkt kerfi OsteoStrong hjálpi því að bæta sig í alls kyns hreyfingu.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI

Ótrúlegur árangur á stuttum tíma

OsteoStrong er byltingarkennt kerfi sem hjálpar fólki að styrkja vöðva, minnka verki í liðum og stoðkerfi, styrkja bein og auka jafnvægi með góðum árangri. Ástundun tekur 10 mínútur á viku.

Fólk mætir í æfingar í OsteoStrong í venjulegum fötum, tekur á, svitnar ekki en getur fylgst mjög vel með styrktaraukningu. „Styrktaraukning er mjög hröð hérna og fólk er að meðaltali að bæta sig um 73% á ári. Eftir að hafa gert æfingar í 10 mínútur er fólk svo boðið að leggjast á PEMF bekki í slökun, sem eykur blóðflæði og dregur úr bólgum í líkamnum,“ segir Örn Helgason, annar eigandi OsteoStrong á Íslandi.

Daglegar árangurssögur

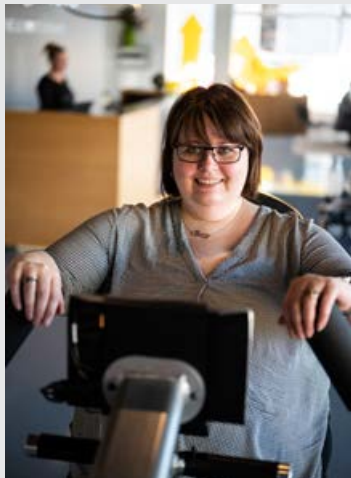
„Flestir koma til okkar af því að þeir vilja losna við verki og styrkja sig. Það er fátt jafn gefandi eins og að heyra þær, að þetta hafi tekist og hvernig æfingarnar hafa breytt lífi fólks. Það er merkilegt hvað það eru rosalega margir sem upplifa mikla verki á hverjum degi en tekst samt svo fallega að brosa framan í lífið,“ segir Svanlaug Jóhannsdóttir, hinn eigandi OsteoStrong. „Við höfum tekið á móti 3.600 manns hérna í Borgartúni á árinu og núna stunda 450 manns OsteoStrong vikulega. Sumir koma bara í nokkra mánuði og þurfa ekki meira, þeir sem vinna að uppbyggingu beina þurfa allavega að vera hjá okkur í eitt til þrjú ár. Aðrir hafa ákveðið að gera ástundun að hluta af heilbrigðum lífsstíl. Það hefur líka verið ánægjulegt hversu mikið af fólki úr heilbrigðisgeiranum hefur kynnt sér starfsemina, eins og lækna, hjúkrunarfræðingar, sjúkrabjálfa og aðrir sem láta sig heilbrigði varða,“ bætir Örn við.

Hraðari uppbygging

Flestir geta nýtt sér það sem OsteoStrong býður upp á, fólk á öllum aldri, óháð líkamlegri getu. Með því að setja álag á líkamann hvetjum við hann til þess að styrkja sig. Með ástundun þéttast bein, vöðvar, sínar og liðbönd. Tæki OsteoStrong gera meðlimum kleift að ýta frá sér fleiri kílóum en er mögulegt annars staðar. „Þess vegna gerast hlutirnir oft hraðar hérna heldur en við aðra

Var búin að reyna allt

„Ég var búin að vera máttlaus í hægri fætinum í fjögur ár. Ég var búin að fara til ýmissa lækna í sneiðmyndatöku, röntgenmynd og ekkert sást. Ég er með spengingu neðst í bakinu við spjaldhrygginn og járnin trufla myndirnar. Það sást ekkert og ég fékk enga skýringu en var bara sagt að þjálf mig. Ég fór í sjúkrabjálfun, nudd, stundaði æfingar í tækjasal og fór upp alla stiga sem ég komst í – en ekkert hefur virkað, alltaf var ég jafn máttlaus í fætinum. Svo kynntist ég OsteoStrong og á nokkrum vikum breyttist þetta bara – það er magnað! Nú get ég gengið upp stiga án þess að toga mig upp á handriðinu. Svona vegferð fylgja alls konar áskoranir og mér finnst það hafa bjargað mér að koma hingað vikulega. Ég get gert eitt-hvað fyrir mig – sem ég á að vera að gera. Ég rækta sjálfa mig í rólegheitunum og fæ þennan styrk í leiðinni. Ég finn fyrir æfingunum virka í öllum líkanum. Það er líka rosalega gaman að koma í Osteo-



Erla Sigurðardóttir finnur mikinn mun á sér eftir að hún byrjaði æfingar hjá OsteoStrong.

Strong. Það eru allir svo þægilegir í viðmóti, mér leið ekki eins og ég væri að mæta ókunnugu fólki, heldur að ég hefði alltaf þekkt fólkið hjá OsteoStrong,“ segir Erla Sigurðardóttir.

Meðlimir geta átt von á að:

- Auka jafnvægi
- Auka styrk
- Minnka verki í baki og liðamótum
- Lækka langtíma blóðsykur
- Auka beinþéttni
- Bæta líkamsstöðu
- Minnka líkur á álagsmeiðslum

hreyfingu. Fólk finnur í framhaldi oft fyrir minni verkjum, betra jafnvægi og meiri orku. Þá er svo miklu skemmtilegra að vera til,“ segir Svanlaug.

Betra jafnvægi

Það má búast við því að jafnvægið batni hratt. Eftir aðeins fimm skipti er fólk að meðaltali búið

að bæta sig um 77%. Fyrir suma þýðir það að þeir eru betri í golfi, eða stöðugri í jóгатimum. Fyrir aðra þýðir þetta að þeir geta sleppt göngugrindinni, eða átt auðveldara með að ganga.

Miklu orkumeiri

„Ég greindist með vefjagigt um tvítugt og er 48 ára í dag. Helstu einkennin hjá mér hafa verið höfuðverkjaköst sem líkjast mígreniköstum, flensueinkennum eins og beinverkir, svefnvandamál, þunglyndi, orkuleysi og vægur hiti. Ég hef farið í gegnum endurhæfingu nokkrum sinnum hjá mismunandi meðferðarstofnunum sem hjálpuðu mér mikið. Það er full vinna að halda heilsunni þokkalegri og oft erfitt að halda áfram fullum dampi í öllu því sem maður lærir í endurhæfingunni þegar vinnan

Jafnvægi eykur lífsgæði

„Síðastliðin fimm ár hef ég lagt mikið upp úr því að finna leiðir til þess að bæta jafnvægið. Ég tók meðal annars í fyrri þátt í rannsókn á jafnvægi á Landakoti sem stóð í þrjá mánuði. Þá gerði maður sjálfur æfingar í 15 mínútur á dag og fór vikulega til sjúkrabjálfa, það reyndist mér vel. Ég er þess vegna orðin mjög meðvituð um virkni og áhrif jafnvægisæfinga. Ég var því rosalega hissa eftir að hafa farið í prufutíma hjá OsteoStrong að finna að ég fann strax mun á jafnvæginu! Einnig fjögur tæki í stutta tíma með hlutfallslega litlu átaki þrátt fyrir hámarksafslætingu. Ég fann einnig á örfáum vikum hvernig þetta hafði jákvæð áhrif á allt stoðkerfið. Það eru lífsgæði að vera með gott jafnvægi,“ segir Magný Jóhannesdóttir.



Magný Jóhannesdóttir við æfingar hjá OsteoStrong.

bætist við. Ég næ að halda mörgum einkennum töluvert niðri með hreyfingu en orkuleysið háir mér mikið og mig langar svo oft að gera alls kyns hluti sem ég hef hreinlega ekki orku til.

Ég var búin að sjá umfjöllun um OsteoStrong nokkrum sinnum í blöðunum og var nú ekki alveg viss um að þetta virkaði, aðeins 10-15 mínútur einu sinni í viku! Ég ákvað samt að gefa þessu séns og að ég kæmi þessum stutta tíma sem þetta tekur örugglega fyrir. Eftir tíma tvö fór ég að finna breytingu. Ég var töluvert orkumeiri en vissi ekki hvort þetta væru nokkrir góðir dagar hjá mér eða að OsteoStrong væri að virka. Núna er ég búin með fimm tíma og orkan sem ég fann fyrir eftir tímana tvo hefur haldið áfram. Ég hef ekki átt svona marga góða daga í mjög langan tíma.

Annað sem breyttist líka var svefninn. Ég er fljótari að sofna og vakna úthvöldari og á því betra með að vakna. Ég ætla því hiklaust að halda áfram hjá OsteoStrong og mæli með því að fólk prófi,“

segir Ingibjörg Eiríksdóttir sem er ein þeirra fjölmörgu sem stunda æfingar hjá OsteoStrong.

Einmitt það sem þarf

Fólk sem stundar OsteoStrong er á öllum aldri og mjög mismunandi á sig komið. Margir nota þetta sem viðbót við aðra þjálfun, en fyrir suma er þetta það eina sem þeir geta stundað.

„Það er ekki meiningin að við séum eina hreyfingin sem fólk stundar. Við hvetjum fólk endilega til að gera allt sem því þykir skemmtilegt. Fyrir suma erum við það fyrsta sem þeir geta gert eftir að hafa dottið út úr hreyfingu í langan tíma eða lent í alvarlegum áföllum. Fyrir aðra erum við einmitt hjálpin sem þarf, til þess að ná markmiðum sínum í þrjúprautinni,“ bætir Örn við.

OsteoStrong býður upp á ókeypis prufutíma á fimmtudögum og föstudögum í Borgartúni 24. Áhugasamir geta skráð sig á osteostrong.is eða í síma 419 9200.

Í fararbroddi endurhæfingar í 75 ár

Reykjalundur er stærsta endurhæfingarstofnun landsins og þjónar öllu landinu. Þar fer fram þverfagleg endurhæfing sem miðar að því að bæta lífsgæði, færni og sjálfsbjargargetu fólks.

Endurhæfing Reykjalundar einkennist af samvinnu margra fagstétta sem mynda átta sérhæfð meðferðarteymi. Markmiðið er að sjúklingar endurheimti fyrri getu sína eða bæti heilsu sína. Umhverfi Reykjalundar, aðstaða og búnaður styður við að árangur endurhæfingarinnar verði sem mestur.

Á Reykjalundi starfa tæplega 200 starfsmenn með mikla reynslu og 100-120 skjólstæðingar njóta þjónustunnar á degi hverjum. Nú eru um 1.500 á biðlista inn á Reykjalund en 1.000-1.200 manns fara í gegnum meðferð á ári. Flestir eru í fjórar til sex vikur í senn. Á Reykjalundi eru 60 gistirými í boði fyrir fólk af landsbyggðinni eða fólk sem af öðrum ástæðum kemst ekki heim til sín í lok dags.

Reykjalundur er heilbrigðisstofnun í eigu Sambands íslenskra berkla- og brjóstholsjúklinga (SÍBS). Á þessu ári fagnar Reykjalundur fagnar 75 ára afmæli sínu en starfsemin hófst árið 1945.



Sjúklingarnir fá margs konar þjálfun í færnisal sjúkrabjálfunardeildar.



Á Reykjalundi er rekin heilsurækt þar sem meðal annars er sundlaug.

Fyrstu 15 árin dvöldu aðeins berklasjúklingar á Reykjalundi en um 1960, þegar berklaveikin fór að láta undan síga, varð ljóst að ekki væri lengur þörf á endurhæfingu fyrir þennan sjúklingahóp í sama mæli og áður. Á næstu árum breyttist starfsgrund-

völlur Reykjalundar og áhersla í endurhæfingu varð fjölbreyttari. Reykjalundur breyttist í alhliða endurhæfingarmiðstöð. Nýbyggingar og viðhald á húsnæði Reykjalundar eru að meginhluta fjármögnuð með hagnaði frá Hapdrætti SÍBS.



Bára Sigurðardóttir deildarstjóri iðjubjálfunar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Að taka þátt í iðju stuðlar að heilsu

Á Reykjalundi fer fram skjólstæðingsmiðuð iðjubjálfun. Það þýðir að einstaklingurinn hefur áhrif á sína eigin þjálfun. Þeir sem koma til endurhæfingar í kjölfar veikinda eða slysa eiga oft erfitt að með að sinna sinni daglegu iðju eins og áður.

„Við reynum að mæta hverjum og einum einstaklingi og koma til móts við hann varðandi langanir, reynslu og það umhverfi sem hann kemur úr. Í upphafi er færnin metin. Þá notum við matstækin mæling á færni við iðju og/eða mat á eigin iðju. Þannig getum við greint hver iðjuvandinn er og einblínt á þau atriði sem skjólstæðingurinn vill vinna með í endurhæfingu,“ útskýrir Bára Sigurðardóttir, deildarstjóri iðjubjálfunar.

Á Reykjalundi starfa um 19 iðjubjálfar og þrír aðstoðarmenn, sem sinna þjónustu við öll teymi staðarins. Starfsaðstaðan er góð og meðferðarrýmin fjölbreytt. Iðjubjálfun á Reykjalundi gengur út á að hjálpa einstaklingum að verða sjálfbjarga og ráðandi í eigin lífi.

„Við erum með vinnutengd rými sem við köllum verkstæði, þar sem hægt er að vinna/leysa verkefni, leiðréttá vinnustöðu, skoða vinnulag/úthald og örva sköpun,“ segir Bára.

„Við erum einnig með rými sem

tengjast heimilum fólks. Flest eigum við heimili og þrátt fyrir veikindi, skerðingar og annað slíkt þurfum við að sinna ýmsum verkum sem tengjast því að reka heimili.“

Í endurhæfingu kemur sérþekking iðjubjálfa að gagni til að viðhalda og/eða auka færni viðkomandi, þannig að hann geti öðlast eins sjálfstætt líf aftur og mögulegt er. Jafnframt er oft þörf á að bæta og aðlaga umhverfið og iðjuna. Fólk fær fræðslu, ráðgjöf og þjálfun í ýmsum athöfnum daglegs lífs en einnig er boðið upp á starfsendurhæfingu. Í starfsendurhæfingunni er unnið út frá því að einstaklingurinn sé að fara í nám eða starf eftir endurhæfinguna.

„Iðjubjálfun er mjög stór hluti af endurhæfingu,“ útskýrir Bára. „Það er svo margt sem þú þarft að geta gert til að geta sinnt daglegri iðju og verið virkur þátttakandi í lífinu og mikilvægt að finna mismunandi leiðir að því markmiði.“

Hún bætir við að iðja sé öllum nauðsynleg. „Líf mannsins hefur einkennst af þörf hans til að stunda iðju af margvíslegu tagi. Það að vera þátttakandi í iðju, það stuðlar að heilsu. Ef fólk getur ekki sinnt þeirri iðju sem það langar til og er mikilvæg fyrir það, þá hefur það áhrif á liðan og heilsu fólks.“

Saga sjúkrabjálfunar á Reykjalundi spannar 60 ár

Sjúkrabjálfarar á Reykjalundi eru í lykilhlutverki í meðferð skjólstæðinga og starfa í þverfaglegum teyimum með öðrum heilbrigðisstétum. Sjúkrabjálfarar veita skjólstæðingum þjónustu sem miðar að því að bæta, viðhalda og endurhæfa hreyfifærni til aukinna lífsgæða. Þjónustan felur í sér greiningu og meðferð líkamlegra einkenna, þjálfun og leiðsögn til sjálfshjálpar og vinnu við forvarnir gegn frekari heilsuþrengingum.

Sjúkrabjálfun er starfsgrein á heilbrigðissviði sem byggist á þekkingu á stoðkerfi og hreyfikerfi líkamans. Starfið felst í að koma í veg fyrir eða draga úr afleiðingum áverka, álagseinkenna, sjúkdóma og lífsstíls, sem með trufun á hreyfingu getur raskað lífi einstaklingsins. Verkefni sjúkrabjálfa eru fjölbreytt þar sem hreyfigeta líkamans, hreyfihæðun einstaklingsins og umhverfið sem sjúklingurinn hreyfir sig í er órjúfanleg heild.

„Í upphafi meðferðar sjúkrabjálfa eru staðan tekin með ítarlegu viðtali, upplýsingaöflun um líkamlegt ástand, skoðun og mælingum. Í samvinnu við skjólstæðing er svo gerð einstaklingsmiðuð áætlun um næstu skref. Markmið meðferðar sjúkrabjálfa getur verið að auka líkamsvitund, draga úr álagi á liði og vöðva, minnka verki, auka styrk og úthald, draga úr byltuhættu, viðhalda liðleika og mýkt vöðva,“ útskýrir Ásdís Kristjánsdóttir deildarstjóri sjúkrabjálfunar á Reykjalundi.

Meðferðin felur í sér ýmis handtök, notkun rafmagnstækja, fræðslu, sértæka þjálfun og til-sögn. Einnig almenna þjálfun til að draga úr áhrifum ólíkra sjúkdómseinkenna og veikinda og auka möguleika til þátttöku í daglegu lífi. Notast hefur verið við meðferðarformið hóppþjálfun á Reykjalundi allt frá árinu 1980. „Meðferð í hópum er mjög mikilvæg og ekki síður skemmtilegt fyrir skjólstæðinga að fá að reyna sig með öðrum. Það eru



Ásdís Kristjánsdóttir deildarstjóri sjúkrabjálfunar á Reykjalundi.

Mikil áhersla er lögð á hvatningu og ráðgjöf varðandi hreyfingu og líkamsþjálfun að endurhæfingu lokinni.

margir þjálfunarhópar í boði á Reykjalundi svo sem vatnsleikfimi, göngur, jafnvægis- og færniþjálfun, líkamsvitund, hreyfiflæði og þrekbjálfun í hjólasal svo eitt-hvað sé nefnt,“ segir Ásdís.

„Skjólstæðingar okkar eru oftast í meðferð á Reykjalundi fimm daga vikunnar í fjórar til sex vikur og lýkur endurhæfingunni með mati á árangri endurhæfingarinnar. Með þessu fyrirkomulagi næst

oft góður árangur á stuttum tíma. Mikil áhersla er lögð á hvatningu og ráðgjöf varðandi hreyfingu og líkamsþjálfun að endurhæfingu lokinni.“

Hreyfiseðill hefur verið í boði á Reykjalundi síðan haustið 2015. Tveir hreyfistjórar vinna á Reykjalundi en þeir eru menntaðir sjúkrabjálfarar. Við útskrift af Reykjalundi fá skjólstæðingar oft hreyfiseðil, sem er einfalt meðferðarúrræði sem styður við hvern og einn að halda sinni hreyfiáætlun áfram.

Á Reykjalundi starfa alls 19 sjúkrabjálfarar í 22 stöðugildum og skiptast niður á átta meðferðarsvið. Aðstoðarfólk sjúkrabjálfa og sundlaugarverðir eru fimm. Að jafnaði eru á annað hundrað skjólstæðingar í meðferð hjá sjúkrabjálfurum Reykjalundar á degi hverjum, en einnig er þar rekin göngudeild og heilsurækt fyrir útskrifaða skjólstæðinga Reykjalundar.



Karl Kristjánsson, yfirlæknir hjartateymis.



Arna Elisabet Karlsdóttir, deildarstjóri á hjarta- og lungnarannsókn stoðþjónustu, sem vinnur þvert á meðferðarteymin. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Þverfagleg samvinna er lykilatriði í endurhæfingu

Hjartateymi Reykjalundar er eitt af átta sérhæfðum meðferðarteymum. Það sinnir aðallega því sem er kallað annars stigs hjartaendurhæfing. Það er endurhæfing fyrir einstaklinga sem hafa fengið hjartaáfall eða farið í hjartaaðgerð. Karl Kristjánsson, yfirlæknir hjartateymis, segir að sjúklingarnir fari yfirleitt í nokkur skipti upp á Landspítala í fyrsta stigs endurhæfingu áður en þeir koma á Reykjalund.

„Yfirleitt eru liðnar sex til átta vikur frá áfalli eða aðgerð þegar þau koma. Við erum með alhliða hjartaendurhæfingu þar sem við byrjum á að tala við fólk, skoða það og gera ýmsar prófanir. Við gerum meðal annars þolpróf og hjartalínurit til að meta hvar fólk er stætt, bæði hvað varðar þrek og úthald og líkamlega og andlega heilsu,“ segir Karl.

Mikil teymisvinna fer fram innan hjartateymisins þar sem margir faghópar hittast á fundum reglulega og fara yfir hvert mál og gera áætlun. Þar er, á grundvelli viðtals og prófana í byrjun,

„Við erum með alhliða hjartaendurhæfingu þar sem við byrjum á að tala við fólk, skoða það og gera ýmsar prófanir.“

metið hvaða álag hentar í þjálfun og hvaða fræðslu og stuðning hver og einn þarf. Innan teymisins er breiður hópur fagfólks, læknar, hjúkrunarfræðingar, sjúkrabjálfrarar, félagsráðgjafi, iðjuþjálfarar, sálfræðingur, næringarfræðingur, heilsuþjálfarar og sjúkraliði og aðgangur að talmeinafræðingum. Karl segir að þverfagleg samvinna sé lykilatriði.

„Þá hafa allir sömu upplýsing-

arnar. Fólk getur komið fram með sína sérþekkingu og boðleiðirnar eru stuttar. Það er þess vegna hægt að veita þá þjónustu sem þarf strax. Þegar maður byrjar að vinna í svona teymi þá finnur maður hvað það er þægilegt og skilvirkt fyrir einstaklinginn.“

Yfirleitt er byrjað rólega á endurhæfingunni en Karl segir mikilvægt að fólk ofgeri sér ekki í byrjun.

„Álagið er svo aukið eftir því sem liður á tímann. Fólk fer í úthalds- og styrktarþjálfun hjá sjúkrabjálfurum og svo er fræðsluþrógramm þar sem er lögð áhersla á lífsstílsbreytingar. Þær eru mjög mikilvægar og oft sem fólk þarf að taka til þar. Til dæmis að hætta að reykja, taka í gegn mataræðið, minnka streitu, bæta svefn og taka á einkennum kvíða og depurðar.“

Þegar liður að útskrift eru mælingar sem gerðar voru í byrjun endurteknar, svo fólk sjái árangur. Að því loknu er gert útskriftarplan og það fær ráðgjöf um hvernig fólk heldur áfram að byggja sig upp eftir að heim er komið.

Rannsóknirnar gegna veigamiklu hlutverki

Á hjarta- og lungnarannsóknarstofu Reykjalundar fara fram ýmsar rannsóknir, sem allar miða að því að bæta gæði þjónustunnar við sjúklinga í endurhæfingu.

Arna Elisabet Karlsdóttir er deildarstjóri á hjarta- og lungnarannsókn, sem er stoðþjónusta sem vinnur þvert á meðferðarteymin. Hún segir að meginviðfangsefni deildarinnar séu álagspróf, öndunarannsóknir og svefnskimanir. Rannsóknirnar gegna veigamiklu hlutverki í endurhæfingunni og tryggja að hún verði nákvæmari, öruggari og árangursríkari.

„Allir sem koma hingað í hjarta- og lungnaendurhæfingu undirgangast álagspróf við komu. Til að meta árangur þjálfunarinnar fara þau svo í sambærileg próf við útskrift,“ útskýrir Arna.

„Við gerum líka mjög mikið af svefnskimunum til að greina kæfisvefn og aðrar öndunartruflanir í svefni. Það að vera með kæfisvefn getur haft mikil áhrif á endurhæfinguna og því er mikilvægt að greina hann.“

Öndunarmælingar eru stór þáttur í starfsemi deildarinnar. Með þeim er verið að greina og meta teppusjúkdóma í lungum. „Við erum þá að meta stig sjúk-

„Allir sem koma hingað í hjarta- og lungnaendurhæfingu undirgangast álagspróf við komu.“

dómsins en svo getum við greint aðra sjúkdóma sem valda herpu í lungum,“ segir Arna.

Rannsóknarstofa deildarinnar er mjög vel tækjum búin. Nú nýlega hefur bæst við hjartaómtæki sem er notað til að meta stærð og starfsemi hjarta og meta hjartalokurnar. Einnig hafa bæst við sóláhringsmælingar á hjartslætti til að skima fyrir hjartsláttartruflunum.

„Sóláhringsblóðþrýstingsmælingar eru líka mikið notaðar hér. Bæði til að meta háþrýsting og til að meta lyfjameðferð. En eins og áður kom fram eru meginrannsóknirnar sem við gerum álagspróf, sem við notum til að mæla þrek og meta líkamlegt ástand sérstaklega hjarta- og lungnasjúklinga, bæði fyrir og eftir endurhæfinguna.“

Tækifæri til að sinna breiðari hóp

Miðgarður er legudeild Reykjalundar þar sem veitt er sóláhringsþjónusta. Deildin er opin um helgar. Miðgarður er hugsuð fyrir sjúklinga sem þurfa meiri hjúkrun og umönnun en þeir sem geta verið á dagdeildum. Á Miðgarði er pláss fyrir 16 sjúklinga. Þar eru þrettán stofur sem nýttar eru sem einbýli, en á þremur þeirra er mögulegt að tvímenna.

Ingibjörg Óskarsdóttir er hjúkrunarstjóri á Miðgarði. Hún segir sóláhringsdeildina mikilvæga, þar sem deildin gefur tækifæri til að sinna breiðari hópi skjól-



Ingibjörg Óskarsdóttir hjúkrunarstjóri á Miðgarði. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

„Deildin er vel í stakk búin til að taka á móti sjúklingum sem þurfa mikla aðstoð og þar geta sjúklingar frá öllum meðferðarsviðum Reykjalundar dvalið.“

stæðinga, sem hafa oft og tíðum fjölbætt hjúkrunarvandamál.

„Deildin er vel í stakk búin til að taka á móti sjúklingum sem þurfa mikla aðstoð og þar geta sjúklingar frá öllum meðferðarsviðum Reykjalundar dvalið. Við höfum einnig möguleika á að taka fólk beint af spítala. Skjólstæðingar á Miðgarði njóta þjónustu sérfræðinga í endurhæfingu á hverju sviði fyrir sig, svo sem sjúkra- og iðjuþjálfunar, næringarráðgjafar og sálfræðiaðstoðar, svo eitthvað sé nefnt. Dagskrá hvers skjólstæðings er einstaklingsmiðuð út frá hans þörfum,“ útskýrir Ingibjörg.

Sérhæfð meðferð háls- og bakverkja

Háls- og bakdeild St. Fransiskuspítala, HVE, í Stykkishólmi var stofnuð árið 1992 af Jósep Blöndal lækni og Luciu de Korte sjúkrahjálfa. Þar hafa fjölmargir fengið bót meina sinna.

Á Háls- og bakdeildinni er veitt greining og sérhæfð meðferð vegna vandamála í stoðkerfi, baki og hálsi. Á deildinni starfa sjúkrahjálfarar, hjúkrunarfræðingar og aðrir starfsmenn. „Markmiðið er að hjálpa einstaklingum svo þeir verði hæfari til að fást við eigin liðan og geti stjórnað eigin verkjum, en láti ekki stjórnast af þeim, og verði þannig virkari í sínu daglegu lífi,“ segir Lucia, sem hefur unnið við deildina frá upphafi.

„Hingað kemur fólk með verki frá hálsi- og eða baki. Stundum eftir slys eða annað slíkt og hefur ekki fengið bót sinna meina. Flestir hafa þjáðst af langvinnum verkjum sem hafa varað jafnvel í mörg ár. Við fáum til okkar fólk alls staðar að á landinu og jafnvel frá útlöndum,“ segir Hrefna Frímansdóttir, yfirsjúkrahjálfari.

Til að komast í meðferð á Háls- og bakdeildinni þarf að fá tilvisun frá lækni, sem síðan er metin af sérfræðingum deildarinnar. „Þetta er dagdeild með gistingu og við getum tekið við ellefu einstaklingum hverju sinni. Hér er fólk á hlutlausum stað með takmörkuðu áreiti og hefur möguleika á að einbeita sér að sjálfu sér. Um leið fær fólk tækifæri til að hugleða hverju það þurfi að breyta í sínu lífi. Það er nefnilega hægt að gera eitt og annað til að fá meiri gæði í líf sitt,“ segir Lucia.

Einstaklingsmiðuð meðferð
Fólk á öllum aldri hefur notið þjónustu Háls- og bakdeildarinnar.



Á Háls- og bakdeildinni starfar samhentur hópur að því að bæta heilsufar fólks og lina verki. MYND/ADSEND

ar. Meðferðin tekur tvær vikur, að helgarleyfi undanskildu, sem sagt tíu daga. Meðferðin er einstaklingsmiðuð, enda mismunandi hvað hentar hverjum og einum. Á deildinni er einnig boðið upp á sérhæfða meðferð við hryggskekkju sem kallast Schroth Best Practice

og er gagnreynd og árangursrík meðferð fyrir börn, unglinga og fullorðna einstaklinga með hryggskekkju og/eða kyphosis.

„Flestir sem koma til okkar hafa þurft að takast á við verki í nokkur ár. Við kennum fólki liðkandi æfingar og samhliða því að styrkja

þá vöðva sem þarf að styrkja til að bæta hreyfistjórn og líkamsbeitingu. Fólk lærir fjölbreyttar æfingar þar sem unnið er með eigin líkamsþyngd. Svo eru sumir sem þurfa að fara í sérhæfðari verkjameðferð. Hún er í umsjón Bjarna Valtýssonar lækni, sem

„Markmiðið er að hjálpa einstaklingum svo þeir verði hæfari til að fást við eigin liðan.“

er með mikla reynslu af verkjameðferð í kringum hryggsúluna. Hann starfar í Corpus Medica og við erum í góðu samstarfi. Bjarni er einnig í verkjateymi Landspítalans,“ segir Lucia.

„Þar fyrir utan erum við með fræðslu um svefn og streitu, verki og líkamann í daglegu lífi. Hér er hópmeðferð, slökun og sund. Bjarni heldur einnig fræðslufundi fyrir sjúklinga sem snúast um verki og verkjameðferð. Það er ýmislegt sem fólk getur gert sjálft til að komast út úr þessu ástandi,“ segir Hrefna.

Þær minna á að hreyfing sé eitt af því sem skipti mestu máli þegar kemur að heilsufari. „Rannsóknir sýna að almenn hreyfing, svo sem göngur, sund, útivist, jóga, teygjur og jafnvel veiði, valdi minna álagi og færri líkamlegum einkennum en ef fólk stundar enga hreyfingu. Það er öllum til góðs að hreyfa sig og liðka,“ segja þær Lucia og Hrefna að lokum.

Stór hlekkur í heilbrigðisþjónustu

Á endurhæfingardeild Grensás Landspítala fer fram þverfaglegt starf með einstaklingum sem flestir hafa orðið fyrir alvarlegum veikindum eða slysum. Deildin hóf starfsemi sína árið 1973.

Rætt var við Ídu Brögu Ómarsdóttur yfirsjúkrahjálfa Grensásdeildar.

Á Grensás koma einstaklingar á öllum aldri sem eiga það sameiginlegt að þurfa á þverfaglegri endurhæfingu að halda. „Hér hjá okkur í sjúkrahjálfun hefur skapast í gegnum tíðina mikil sérhæfing í meðferð á sjúklingum með áverka eða sjúkdóma í miðtaugakerfinu. Það geta verið til dæmis heilablóðfall og áverkar á mænu. Einnig sinnum við þeim sem fá fjöläverka í slysum og þeim sem missa útlím og eru að læra að ganga á gervifæti.“

„Öll endurhæfingin á Grensási er unnin í þverfaglegum teymum þar sem margar fagstéttir koma að meðferð.“

Íða segir starfsemina afar þýðingarmikla, en þeir einstaklingar sem þurfa á henni að halda standa oftast en ekki frammi fyrir því að þurfa að aðlagast alveg breyttum aðstæðum í sínu lífi og mikilvægt að huga að öllum þáttum, líkamlegum, sálrænum og félagslegum.

Gefandi að sjá árangur

Oft er talað um hálfgerð kraftaverk í endurhæfingu, en Íða segir að það sé ekki rétta orðið til að lýsa þeim árangri sem sumir ná, enda feli endurhæfing í sér mikla

„Í endurhæfingarferlinu sjáum við oft gífurlegar framfarir, það er að sjálfsögðu mjög gefandi og gerir starfið skemmtilegt.“

og krefjandi vinnu, auk þess sem það er mismunandi á milli einstaklinga hversu miklum bata er hægt að ná.

„Mér finnst alltaf svolítið erfitt að tala um kraftaverk af því að sumir sem koma hingað ná sér að mjög miklu leyti á meðan einhver annar er með mikinn skaða og leggur mikið á sig, en býr við mjög breyttar aðstæður og þarf að aðlagast sig þeim,“ útskýrir hún.

„Endurhæfingin er vinna allan sólarhringinn fyrir þá einstaklinga sem dvelja hjá okkur. Þegar vel gengur reynist starfið afar gefandi. „Í endurhæfingarferlinu sjáum við oft gífurlegar framfarir, það er að sjálfsögðu mjög gefandi og gerir starfið skemmtilegt.“

Aukin vitund um heilaskaða

Blaðamaður spyr Ídu hvort þau verði í sínu starfi vör við auknar afleiðingar streitu og kulunar sem mikið hefur verið rætt undanfarin ár. „Þetta er ekki sá hópur sem við erum að sinna



á Grensási, en þeim er sinnt á sjúkrahjálfunarstofum og öðrum stofnunum. Aftur á móti hefur orðið aukning á að ungir einstaklingar leiti til okkar eftir afleiðingar höfuðhöggs. Það hefur gerst í kjölfar aukinnar umræðu í þjóðfélaginu um afleiðingar höfuðhögga, íþróttafélögin eru að gefa þessu meiri gaum og fylgjast meira með,“ segir Íða.

„Það er alltaf að verða til meiri og meiri þekking hjá fagfólki um afleiðingar höfuðhöggs og meðferðin orðin árangursríkari.

Umræðan er orðin meiri í fjölmiðlum, sem gerir það að verkum að fólk leitar frekar til fagfólks. Fólk hefur kannski ekki alveg vitað hvert það ætti að leita til að fá stuðning áður.“

Stækkun Grensásdeildar

Þá segir hún mikla eftirvæntingu ríkja eftir nýju og endurbættu húsnæði, en sú vinna er þegar hafin. „Við erum í gömlu húsnæði sem var ekki byggt á sínum tíma fyrir endurhæfingu, en núna síðastliðna mánuði er hafin vinna

við stækkun á Grensási. Við litum á þetta sem stórt framfaraskref í endurhæfingu. Áhersla verður á stórbætta aðstöðu þar sem allir fá einstaklingsherbergi. Svo verður gjörbreytt aðstaða fyrir alla þjálfun, stækkuð og bætt og hönnuð með þarfir endurhæfingar í huga,“ segir Íða glöð í bragði.

„Við litum björtum augum til framtíðarinnar og hlökkum til að viðbyggingin hérna á Grensási verði að veruleika. Það er búið að biða eftir þessu í svo ofboðslega mörg ár.“

Íða Braga segir mikla eftirvæntingu ríkja eftir nýju og endurbættu húsnæði.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR

Erfitt að hætta án stuðnings

Hjá SÁÁ getur fólk fengið langvinna og þverfaglega meðferð og endurhæfingu eftir áfengis- og vímuefnavanda og spilafíkn. Þar starfa sérfræðingar sem fylgja fólki í gegnum allt ferlið.

SÁÁ sinnir mikilvægu hlutverki í meðferð þeirra sem glíma við fíknisjúkdóm, fyrst og fremst vegna áfengis og vímuefna, en þar er líka veitt meðferð við spilafíkn. Hjá samtökunum starfar sérhæft heilbrigðisstarfsfólk og háskólamenntað fagfólk sem nota gagnreyndar aðferðir og þar er fólk stutt í gegnum langa og þverfaglega meðferð, sem eykur mjög líkurnar á árangri.

„SÁÁ er mjög stórt fyrirbæri en það snýst um að hjálpa fólki með fíknisjúkdóm og fjölskyldum þeirra að öðlast betra líf, veita bestu meðferð sem völ er á og standa vörð um hagsmuni þessa fólks,“ segir Ingunn Hansdóttir, doktor í klíniskri sálfræði og yfirsálfræðingur hjá SÁÁ. „Við erum með heilðræna þjónustu og við fylgjum fólki frá A-Ö, allt frá því að upp kemur grunur um vanda og þar til eftirfylgni eftir meðferð er lokið.“

Ekki leyst með einni afeitrun

„Við erum með göngudeild þar sem fólk getur pantað viðtal ef grunur er um vanda og fengið ráðgjöf, síðan erum við með spítalþjónustu á Vog til að veita afeitrunar meðferð og hjálpa fólki að öðlast innsæi í vanda sinn og áhuga á að gera breytingar í lífinu,“ útskýrir Ingunn. „Svo hefst mánaðarlöng sálfélagsleg meðferð í Vík á Kjalarnesi þar sem fólk hefur næði til að átta sig á hlutunum. Í kjölfar þess erum við með göngudeild sem fylgir fólki eftir, fyrst tvisvar í viku og svo einu sinni eftir það. Þannig að meðferðarsamféllan er alveg heilt ár.“

Fíknisjúkdómurinn er langvinnur og er ekki leystur með einni afeitrun. Það þarf heilmikla vinnu til að breyta lífi sínu og mikinn stuðning. Til þess er SÁÁ,“ segir Ingunn. „Við horfum líka ekki bara á einstaklinginn sem er veikur heldur líka umhverfi hans, þannig að við erum með sálfræðiþjónustu fyrir börn sem búa við fíknisjúkdóm og fjölskyldudeild sem sér um fræðslu fyrir foreldra sem eru með ungmenni með fíknisjúkdóm. Í dag hefst einmitt nýtt námskeið þar sem við hjálpum foreldrum að takast á við ungmenni með fíknivanda. Svo erum við með aðstandendanámskeið þar sem við hjálpum fjölskyldunni í heild að ná betri lífsgæðum og ná böndum utan um sína liðan.“

Erfið verkefni en lítil hæfni

Viðir Sigrúnarson er yfirlæknir á Vog, en þangað fer fólk í afeitrunarhluta meðferðarinnar.

„Oft kemur fólk í meðferð af því að afleiðingar neyslunnar eru það miklar að það sér ekki annan kost en að takast á við vandann,“ segir hann. „Við undirbúum fólk fyrir þetta langa verkefni, að takast á við afleiðingarnar, halda sig frá vímugjöfum og byggja lífið upp eftir langa og afdrifaríka sjúkdómsgöngu.“

Flestir þeirra sem koma inn á Vog eiga börn og á hverju ári fara foreldrar yfir 1.000 barna inn á Vog. Þannig að meðferðin hefur áhrif á mun fleiri en bara þá sem sækja hana og er mikilvægt barnahagsmunamál,“ segir Viðir.

„Ein aðal afleiðing mikillar og langvinnar neyslu er að tauga-kerfið verður mjög vanhæft til að takast á við mikið álag og það tekur oft langan tíma að jafna sig. Þannig að fyrstu vikurnar og mánuðina er hættan á bakslagi mest, því álagsþolið er minnst. En



Ingunn Hansdóttir, doktor í klíniskri sálfræði og yfirsálfræðingur hjá SÁÁ, segir að í meðferðinni sé fólki fylgt frá A-Ö, allt frá því að upp kemur grunur um vanda og þar til eftirfylgni eftir meðferð er lokið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Viðir Sigrúnarson, yfirlæknir á Vog, segir að þegar fólk hætti neyslu fylgi því mikið álag og því sé hættan á bakslagi mikil. Því er mjög erfitt að hætta án stuðnings.

á sama tíma og fólk er hvað minnst hæft til þess er það að takast á við stærstu verkefni lífsins, atvinnu-mál, fjárhaginn, fjölskyldumál og heilsufarsvanda,“ útskýrir Viðir. „Þessar aðstæður eru mjög erfiðar og gera það mjög erfitt að hætta

neyslu án stuðnings. Þess vegna er svo mikilvægt að fólki fari í meðferð og eftirmeðferð.“

Stöðug þróun

„Allt þetta starf byggir á gagnreyndum meðferðum og við



Torfi Hjaltason, dagskrárstjóri í Vík, segir að meðferðin sé stöðugt að þróast og að það sé aukin áhersla á að taka tillit til áfallasögu skjólstæðinga.

vinnum þverfaglega í siauknum mæli,“ útskýrir Ingunn.

„Við horfum mikið til framtíðar og það er margvíslegt að gerast,“ bætir Viðir við. „Við erum með aukna barnaþjónustu og meiri áherslu á sálfræðiþjónustu

“Fíknisjúkdómurinn er langvinnur og er ekki leystur með einni afeitrun. Það þarf heilmikla vinnu til að breyta lífi sínu og mikinn stuðning.“

og erum að auka og þróa ýmsa þjónustu. Við erum að nútíma-væða þjónustuna í takt við kröfur samfélagsins.“

Undir þetta tekur Torfi Hjaltason, dagskrárstjóri í Vík, meðferðarstöð SÁÁ á Kjalarnesi.

„Það er stöðug þróun og við fylgjumst vel með því sem er að gerast erlendis í þessum efnun, sérstaklega í Bandaríkjunum, en það er hefð fyrir heilmiklu samstarfi við fagfólk þar,“ segir hann. „Á síðustu árum hefur líka verið mikil umræða um áföll í tengslum við fíknisjúkdóma og meðferðin okkar miðast nú við að skjólstæðingar hafi oft langa og erfiða áfallasögu að baki sem er tekið tillit til.“

Læra að takast á við lífið

„Í Vík starfa sálfræðingur og áfengis- og vímuefnaráðgjafar og hingað koma karlar og konur í kynjaskipta 28 daga meðferð, en það hafa alltaf verið færri konur sem leita sér meðferðar en karlar,“ segir Torfi. „Hér fer fram fræðsla um viðfangsefnið, sem er nokkuð fjölbætt. Það eru beinar líkamlegar og andlegar afleiðingar af neyslu og gjarnan líka félagslegur vandi sem fólk glímur við. Hér fær fólk verkfærin til að takast á við lífið án þess að nota vímuefni.“

„Það má segja að sálfélagslega endurhæfingin í Vík sé okkar áhersla, hún snýst um að hjálpa fólki að ná utan um tilfinningarnar sínar, breyta viðhorfum og átta sig á hvað það þýðir að lifa edru lífi. Við reynum líka að koma til móts við þarfir hvers og eins til að stuðla að betri bata,“ segir Ingunn. „Við hjálpum fólki að greina þröskulda í batanum og leggjum líka mikla áherslu á samskipti og tjáningu í hópmeðferð. Fólk í fíknivanda notar efni til að slá á slæmar tilfinningar og takast á við vandamál, þannig að oft þarf það að læra að takast á við lífið. Við viljum auka færni fólks til að taka þátt í samfélaginu og vinnu og til þess þarf að læra ýmislegt.“

Meðferðin snýst að miklu leyti um að koma í veg fyrir bakslög og að gera fólk undirbúið fyrir bakslög ef þau koma, sem er ekki óalgengt,“ segir Ingunn.

Vilja hjálpa fólki að fá betra líf

„Við viljum ná til þeirra sem þurfa hjálp, hvort sem það er aðstandandi eða sá sem er með fíknisjúkdóm. Við vitum að neysla á vímuefnum er alltaf til staðar í samfélaginu og á tímum eins og núna, þegar það er aukid álag og erfiðleikar, þá þarf fólk oft að endurskoða batann sinn og fá stuðning áfram,“ segir Ingunn. „Við viljum að fólk leiti til okkar og líti á okkur sem sína „heilsugæslu“. Við viljum líka að þau sem eru að glíma við þetta í einangrun muni eftir okkur. Það er allt opið hjá okkur eins og hægt er og við bjóðum líka upp á aukna fjarþjónustu vegna COVID. Við viljum hvetja fólk til að koma til okkar og öðlast betra líf.“



Í hjálpartækjadeild Stoðar starfar fagfólk sem veitir hlýlega og persónulega þjónustu. Frá vinstri: Rannveig, Aron, Nanna, Magnús, Heimir, Einar, Bára, Karen og Kristína. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Fagmennska og umhyggja

Stoð er traust og rótgróið hjálpar- og stoðtækjafyrirtæki með faglega þjónustu og fjölbreytt úrval af vörum sem bæta lífsgæði og fyrirbyggja eða draga úr heilsufarstengdum vandamálum.

Fagmennska og umhyggja eru þættir sem Stoð hefur að leiðarljósi í sinni starfsemi,“ segir Karen Bjarnhéðinsdóttir, sjúkrabjálfi og deildarstjóri hjá hjálpartækjadeild Stoðar.

„Vörur og þjónusta Stoðar snúast um heilsu og líkama fólks. Það skiptir öllu að þjónustan sem fyrirtækið veitir sé alltaf á faglegum grunni, unnin af starfsfólki sem hefur til þess þekkingu, reynslu og menntun,“ útskýrir Karen.

„Einnig er mikilvægt að hafa í huga að margir viðskiptavinir Stoðar eru að ganga í gegnum erfiðleika og áföll vegna sjúkdóma, slysa, fötlunar eða skertar færni. Við reynum okkar besta til að þeir einstaklingar upplifi nærgætni og umhyggju í samskiptum sínum við starfsfólk Stoðar,“ segir Karen og heldur áfram:

„Okkur er einnig umhugað um öryggi og aðbúnað aldraðra sem þurfa oft að nota hjálpartæki sem gera þeim kleift að búa lengur heima, með því að veita aukið sjálfstæði og öryggi. Sem dæmi má nefna hjálpartæki á baðherbergi, sjúkrarúm, göngugrindur og hjólastóla.“

Hjálpartæki veita tækifæri

Hjálpartækjadeild Stoðar býður fjölbreytt úrval hjálpartækja, allt frá hækjum og sturtustólum til flókinna rafmagnshjólastóla. Stoð er með samninga við Sjúkra-tryggingar Íslands sem í mörgum



Stoð býður fjölbreytt úrval hjálpartækja eins og hjólastóla, göngugrindur og baðhjálpartæki fyrir fullorðna og börn.

tilfellum greiða kostnað við kaup á hjálpartækjum.

„Í hjálpartækjadeild Stoðar starfar hópur fagfólks, svo sem sjúkrabjálfarar, iðjubjálfi, þroskabjálfi og heilbrigðisverkfræðingur, sem hafa mörg hver áralanga reynslu af ráðgjöf og þjónustu sem

tengist hjálpartækjum,“ upplýsir Karen.

Hjá Stoð í Hafnarfirði er sýningarsalur þar sem hægt er að skoða og prófa flest þau hjálpartæki sem fyrirtækið selur og fá ráðgjöf fagfólks við val og útfærslu. Innan deildarinnar er einnig

verkstæði sem sér um þjónustu og viðgerðir tækjanna.

„Hjálpartæki eru í margra huga vörur sem enginn vill þurfa að nota og senda þau skilaboð að eitthvað ami að. Þessu viðhorfi þarf að breyta því fyrir þann sem notar hjálpartækið skiptir sköpum að

”Hjálpartæki eru í margra huga vörur sem enginn vill nota og senda skilaboð um að eitthvað ami að. Þessu viðhorfi þarf að breyta því fyrir þann sem notar hjálpartæki skiptir sköpum að hafa hjálpartæki við hæfi.

hafa hjálpartæki við hæfi. Eða eins og einn af okkar viðskiptavinum orðaði það: „Ég er ekki bundinn við hjólastól en ég væri hins vegar mjög bundinn ef ég hefði ekki hjólastólinn til að komast um.“ Hjálpartæki veita því í flestöllum tilfellum aukið sjálfstæði, aukin tækifæri og bæta lífsgæði þess sem nota þau,“ segir Karen.

Stoð er í Trönuhrauni 8 í Hafnarfirði og á Bildshöfða 9 í Reykjavík. Sími 565 2885. Allar nánari upplýsingar á stod.is



Það má ekki gleyma að lífa lífinu

Mér hefur gengið vel að sættast við orðinn hlut enda ekki undan því skorist að halda áfram. Maður má ekki gleyma að lífa lífinu, það er svo dýrmætt,“ segir Hákon Atli Bjarkason, sem sofnaði undir stýri á leið úr sumarbústað árið 2009 og velti bilnum, með þeim afleiðingum að þrír hryggjarliðir brotnuðu og hann lamaðist fyrir neðan mitti.

„Þetta var um sjöleytið á sunnudagskvöldi og ég átti stutta leið eftir heim þegar mikil syfja sótti að mér. Ég lagði því bilnum við Skálafellsafleggjara og lagði mig í korter, eins og talað var um að gera á þeim tíma, en fór svo aftur af stað hálfsofandi og út af veginum. Þetta var auðvitað mikið áfall en það er ekki annað í boði en að takast á við það. Annars eyðileggur maður bara meira fyrir sjálfum sér.“

Gott að læra af reynslunni

Hákon Atli er rekstrarstjóri Pizzunnar, íþróttamaður og kennari í hjólastólafærni.

„Þegar ég slasaðist var mér kennd hjólastólafærni af fullfrískum sjúkrahjálfurum á Grensási, en það er allt annað að læra þessa færni af kennara sem hefur reynt allar hindranirnar á eigin skinni. Þá er líka auðveldara að útskýra og sýna nemendum hvernig farið er að, og sá sem þarf að reyna sig við færnina trúir því betur að það sé hægt,“ segir Hákon Atli, sem hélt sitt fyrsta námskeiði í hjólastólafærni við Háskóla Íslands á dögunum, en hefur áður haldið námskeið hér heima og í útlöndum.

„Þeir sem sækja námskeiði í hjólastólafærni eru nýlega slasað fólk með mænuskaða og þeir sem nota hjólastól en vilja læra



Hákon Atli Bjarkason er tvöfaldur Íslandsmeistari í borðtennis.

að verða meira sjálfbjarga í sínu lífi. Það sem reynist erfiðast eru kantar á gangstéttum og tröppur, ekki sist þar sem ekkert handrið er til að halda í. Þetta lærist samt allt saman og maður getur orðið 100 prósent sjálfbjarga á flestum stöðum. Það er alltaf hægt að

læra grunninn, fara auðveldlega upp og niður kanta og takast á við langflestar hindranir. Þá er ekkert mál að fara niður brattar brekkur í hjólastól við venjulegar aðstæður en erfiðara í rigningu og hálku, en þá reynir meira á þol en tækni.“

Fékk borðtennisbakteríuna

Hákon Atli smitaðist af borðtennisbakteríunni þegar hann var í endurhæfingu á Grensási.

„Þar er borðtennisborð og ég byrjaði að spila með fjölskyldunni til að leika mér. Svo kynntist ég Jóhanni Rúnari Kristjánssyni, margföldum Íslandsmeistara og Ólympíufara í borðtennis fatlaðra, og hann dró mig á æfingar. Þaðan í frá byrjaði ég að æfa á fullu og á meðan ég var enn á Grensási fór ég á borðtennisæfingar hjá ÍFR (Íþróttafélagi fatlaðra),“ upplýsir Hákon Atli, sem hefur síðan keppt innanlands og á alþjóðlegum vettvangi þar sem hann hefur unnið til fjölda verðlauna og hann hefur nú unnið Íslandsmótið tvö ár í röð.

„Já, það er mjög mikið að gera, enda er um að gera að nýta dagana sína vel. Ég starfa sem rekstrarstjóri hjá Pizzunni og rek sjö staði. Þá er ég kominn í stjórn Borðtennissambands Íslands, fyrir fatlaða og ófatlaða, og æfi aðallega með ófötludum. Ég held í við flesta nema þá allra bestu, en í dag æfi ég aðallega með ófötludum, þar sem ég er kominn á það stig að ég græði mun meira á því. Hér heima keppei ég á flestum mótum sem eru haldin hjá ófötludum, síðustu tvö ár hef ég keppt með liði ÍFR í 2. deild Borðtennissambands Íslands en í vetur mun ég svo keppa með liði HK í 2. deildinni, sem er alveg ótengt fötludum.“ segir Hákon Atli, um líf sitt og yndi eftir vinnu.

„Ég er mikill íþróttááhugamaður og elska fótbolta og körfubolta. Ég stofnaði lið í hjólastólakörfu árið 2013 og spilaði með því þar til í ár að ég þurfti að hætta vegna meiðsla. Ég fer svo á alla heimaleiki FH í fótbolta enda gallharður FH-

ingur og held með þór í Þorlákshöfn í körfunni, því ég er fæddur og uppalinn í Þorlákshöfn.“

Í góðu formi gengur betur

Hákon Atli kveðst hafa verið óvenjufljótur að aðlagast því að vera orðinn lamaður.

„Það gjörbreytir auðvitað lífi manns að fara í hjólastól. Ég var strax staðráðinn í að ganga á ný, en í endurhæfingunni aðlagðist ég ástandinu fljótt og sá að það var ekki jafnmikið mál og ég hélt,“ segir Hákon, sem notar hefðbundinn, handstýrðan hjólastól enda hefur hann mátt í höndum og skrokknun ofan mittis.

„Ég nota hjólastól til daglegs lífs og er með annan keppnisstól frá Wolturnus, sem sérhanna stóla eftir þörfum hvers og eins og hentar mér betur í borðtennisinn. Þann hjólastól fékk ég hjá Stoð. Stólarnir veita mér allt það frelsi sem ég þarfnast til að lífa lífinu. Það er lykiltríði að hjólastóllinn sé léttur og meðfærilegur svo auðvelt sé að taka hann inn og út úr bíl og auðvelt sé að fara upp og niður kanta og stiga,“ segir Hákon Atli, sem er einkar ánægður með þjónustu Stoðar við hjólastólinn sinn.

„Samskiptin eru alltaf jafn gefandi og góð og þar er alltaf tekið vel á móti manni, með alúð og fagmennsku.“

Að vera lamaður hefur engin áhrif á úthald og kraft Hákonar Atla, sem er öflugur og athafnasamur í meira lagi.

„Ég held mér í líkamlega góðu standi til að geta tekist á við lömunina. Ég finn svo vel að þegar ég er í góðri æfingu er heilsan betri og orkan meiri og þá gengur allt betur.“

Yfir hraun á helgan stað á hjólastólnum

Á erfiðum tíma í endurhæfingunni á Grensási, birtist mér í einum svip fegurð lífsins og jarðarinnar okkar. Síðan þá hef ég meðvitað reynt að njóta lífsins og þess sem það hefur upp á að bjóða.“

Þetta segir tónlistarkennarinn Helga Þórarinsdóttir sem varð fyrir mænuskaða á hálsi þegar leið yfir hana fyrir utan veitingahús árið 2012 með þeim afleiðingum að hún féll í götuna og lamaðist fyrir neðan brjóst.

„Yfirleitt er ég frekar létt í skapi en róðurinn er stundum þungur. Lífið á það til að vera ansi flókið og erfitt en ég gleymi því jafnóðum þegar ég vel að gera eitthvað skemmtilegt. Ég er heppin að eiga góða vini og að hafa áhuga á mörgu, en sáttin tekur dálítið langan tíma. Ég er á leiðinni þangað,“ segir Helga.

Hlustar, nýtur og ferðast

Helga var víóluleikari hjá Sinfóníuhljómsveit Íslands, þegar slysið breytti öllu.

„Ég spila ekki meira á víóluna. Það er útilokað mál. Í staðinn er ég tónleikagestur númer eitt hjá Sinfó og bara alls staðar, því ég fer mikið á tónleika, hlusta og nýt tónlistarinnar út í ystu æsar,“ segir Helga sem er líka mikill náttúruunnandi.

„Ég geng ekki lengur um fjöll og firnindi, sem var mitt líf og yndi, en ég get enn notið náttúrunnar og fer oft til Þingvalla, því þar kemst ég um á hjólastólnum. Ég fer líka norður og almennt mikið út, um göngustígana í Elliðaárdalnum og þótt þetta sé ekki beint torfæruhjólastóll hef ég farið á honum yfir hraun og inn í Skógarkot á Þingvöllum; auðvitað



Helga Þórarinsdóttir er sæl í nýja lúxushjólastólnum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

ekki ein en með hjálp vinar sem er stór og sterkur. Það er staður sem ég elska, ég finn fyrir mótunarsögunni eins og Jónas lýsir í „Fjallið Skjaldbreiður“. Fegurðin í mosanum og hrauninu – það er einhver helgi þarna.“

Á lúxusgræju um allar trissur

Helga er nýkomin á splunkunýjan rafmagnshjólastól frá Stoð. „Nýi stóllinn er algjör lúxusgræja. Það vantar bara á hann fluggirinn en það kemur kannski í næstu útgáfu,“ segir Helga og hlær að

öllu saman. „Í nýja stólnum get ég staðið upp. Þá set ég upp hnéhlíf og get staðið eins lengi og ég þoli og gert mig breiða. Það er dásamleg tilfinning og mikill léttir, því það er þreytandi fyrir bakið að sitja endalaust.“

Helga segir rafmagnshjólastólinn hafa opnað sér dyr að lífinu. „Ég hef oft hugsað að hefði ég lamaðst fyrir uppfinningu rafmagnshjólastólsins lægi ég mest bakk og ósjálfbjarga í rúminu. Stóllinn gerir mig frjalsari, og gerir mér kleift að taka þátt í lífinu og vera á meðal fólks. Ég nota hjólastólinn til að rúnta um allar trissur því mér finnst nauðsynlegt að komast út undir bert loft og fer iðulega ferða minna um bæinn í stólnum til að fá frískandi vind í fangið, andlitið og hárið,“ segir Helga sem býr í miðbæ Reykjavíkur.

„Þar eru upphitaðar gangstéttir og ég kemst leiðar minnar í búðir í snjó. Er svo enga stund að koma mér í Hörpu, Þjóðleikhúsið og Bíó Paradís. Ég fer auðvitað bara á staði þar sem er gott aðgengi, en það er bæði menningarlegt og nútímalegt að hafa gott aðgengi fyrir fatlaða og mikill dóði að gera ekki úrbætur þar sem þarf.“

Unglingarnir yndislegir

Helga starfar sem tónlistarkennari við Tónlistarskóla Seltjarnarness og Tónskóla Sigursveins og stjórnar þar strengjasveit elstu nemenda.

„Við æfum vikulega og unglingarnir kynnast tónbókmenntunum. Af því leiðir yndisleg samvera og vinátt. Það er óskaplega gaman að vinna með unglingum,“ segir Helga.

Strengjasveitin á vínahljóms-

sveit í Ameríku og hefur Helga farið með henni vestur um haf í rafmagnshjólastólnum, rétt eins og þrumuguðinn Þór á sínum vagni sem hann beitti höfrunum Tanngrisni og Tanngnjóstri fyrir.

„Ég hef ferðast mikið út fyrir landsteinana á hjólastólnum. Þannig hef ég meðal annars þvælst um Rómarborg og Vínarborg, en þegar ég kvaddi gamla rafmagnshjólastólinn minn í sumar hafði ég keyrt á honum yfir 9.000 kílómetra á fimm árum, sem samsvavar þó nokkrum hringjum í kringum landið.“

Hlakkar til heimsóknar í Stoð

Á ferðalögum sínum um heiminn hefur Helga hvergi séð jafn flotta og fullkomna rafmagnshjólastóla og hún notar. Þeir eru sænskir, en Stoð flytur þá inn og sér um að breyta þeim og þjónusta.

„Það gerir gæfumuninn að hafa svo góðan rafmagnshjólastól til umræða, því þótt ég hafi mátt í handleggjunum eru hendurnar og fingurnir kraftlitlir og ég get ekki ýtt mér áfram í venjulegum hjólastól svo vel sé. Þetta er mikil lömun en ég gleymi því þegar ég er í stólnum því þá get ég gert það sem ég vil og er andlega hress og klár á öllu,“ segir Helga, sem dásamar bæði starfsfólkið og þjónustuna í Stoð.

„Þegar gamli stóllinn var að syngja sitt síðasta var ég eins og grár köttur í Stoð og í hvert sinn mætti ég sömu einstöku ljúfmennskunni enda er starfsfólkið þar alveg sérstakt. Því er alltaf tilhlökkunarefni fyrir mig að fara í Stoð, ég er himinsæl með þjónustuna og samskiptin, og auðvitað með stólinn.“

ENDURHÆFINGARVÖRUR



YOURBOOTS

Prýstistígvél



Yourboots Travel 6 hólfar kerfi



Race & Recovery
Háir prýstisokkar

Feetures!

Prýstisokkar

Elyth

Hágæða íþróttateip



Tape Professional



Kinesiology



Úrval meðferðarbekkja
frá Meden-Inmed.



Vönduð, höggbylgjutæki
frá EMS í Sviss



Nálar
Gæðavara
Gott verð



KRAFTMIKID
NUDDTÆKI
Á HJÓLUM.

Nokkrir mismunandi
nuddhausar fylgja.



NeuroTrac REHAB
Fyrir verkjameðferð
og raförvun vöðva

HAIDER BIOSWING®

Sérstaklega hannaðir til að halda
virku jafnvægi á meðan þú vinnur.



HAIDER BIOSWING®
Léttur vinnustóll
ótrúlega þægilegur



HAIDER BIOSWING®
Sérhannaður hár skrifstofustóll
Heldur þyngdarpunktinum réttum
3D technology



HAIDER BIOSWING®
Sérhannaður skrifstofustóll
3D technology



OOFOS
feel the **OO**
Heilsusandalar



HYPERICE
Hypervolt nuddbyssur
Hypersphere nuddboltar
Vyper nuddrúllur



FÆTUR TOGA

LEIÐIN TIL ÁRANGURS

Kringlan 3. hæð - Bæjarlind 4 - Fæturtoga.is - Sími 55 77 100

KLIKKUÐ LAGERHREINSUN

Brooks – Compressport – Feetures
Fusion – Gipron – Smellwell – Maurten
Ryders – Tifosi – Nathan – Casada



40-80% AFSLÁTTUR



**SKÓR FRÁ
10.000**
Frábærir skóir og fatnaður í ræktina



40% afsláttur af göngugreiningum sem eru bókaðar á staðnum.
Aukapar af innleggjum kr. 10.000 bara þessa 2 daga



Höfðabakki 3

Föstud. 25. sept. kl. 16-20
Laugard. 26. sept. kl. 11-16

**AÐEINS ÞESSA
TVO DAGA**



Förum eftir
ráðleggingum
sóttvarnarlæknis



FÆTUR TOGA

LEIÐIN TIL ÁRANGURS

Axla-marapönhlauparar í Sinfó

Það kemur eflaust einhverjum á óvart að heyra að það sé starfandi sjúkrabjálfi á vegum Sinfóníuhljómsveitar Íslands. Kári Árnason hefur starfað innan sjúkrabjálfunargeirans um árabil.

Jóhanna María
Einarsdóttir

johannamaria@frettabladid.is



Samkvæmt Kára er brýn þörf á starfandi sjúkrabjálfa með atvinnuhljóðfæraleikurunum. „Þetta eru í raun ekkert annað en atvinnuþróttamenn, nema að íþróttin er tónlist en ekki fótbolti. Að vera hljóðfæraleikari í sinfóníuhljómsveit er mjög líkamlegt starf og því fylgja álagsmeiðslíkt og í íþróttum. Það er margt sem tónlistin og íþróttir eiga sameiginlegt og eflaust mun meira en flestir gera sér grein fyrir. Sem dæmi þá eru bæði tónlistar- og íþróttafólk undir miklu æfinga-, keppnis- og tónleikaálagi og því fylgir óhjákvæmilega hátt algengi álagsmeiðsla. Báðir hópar sömu leiðis starfa í umhverfi þar sem kröfurnar um nánast fullkomna frammistöðu eru ávallt til staðar og því fylgir eðlilega mikið andlegt álag.

Þegar ég útskýri eðli málsins skilur fólk yfirleitt fljótt þörfina. Margir hafa jafnvel orðið áhugasamir í kjölfarið um líkamlega þáttinn í tónlistarflutningi og farið að horfa á tónlistarmenn með sjúkrabjálfaaugum.“

Samkvæmt Kára er tónlistar-



Kári Árnason, sjúkrabjálfi hjá Sjúkrabjálfun Íslands, segist áhugamaður um axlir, háls og efri útlími eins og þeir leggja sig. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

heimurinn þó talsvert á eftir íþróttunum þegar kemur að nútímapjálfunarfræði. „Það er stundum ansi langt í land að brjóta upp aldagamlar venjur sem stangast margar hverjar á við nútíma þjálfunarvísindi. Það er ekki mjög langt síðan það var í raun samþykkt innan tónlistarheimsins að það væri æskilegt að tónlistarmenn stunduðu íþróttir eða einhverja hreyfingu samhliða tónlistinni,“ segir Kári.

Kári hefur kennt námskeiðið „Líkami, list og heilsa“ við tón-

listardeild Listaháskólans í fimm ár. „Þann vettvang nota ég óspart til þess að planta heilsueflingarfræinu. Þar kynni ég nemendur fyrir töfrum styrktarþjálfunar og hvernig lífið og sérstaklega hljóðfæraleikurinn verður auðveldari með smá kjöt á beinunum. Ég er mikill áhugamaður um hollar æfingavenjur, þjálfunarsálfræði og hvernig við getum notað alla þá þjálfraðibekkingu sem við höfum frá íþróttunum til þess að búa til eins hrausta tónlistarmenn og við mögulega getum.“

Það er ekkert grín að halda handleggjunum uppi í eina til tvær klukkustundir.

Sameinar tvo heima

Sérsvið Kára er fyrst og fremst tengt íþróttar- og bæklunarsjúkrabjálfun, en hann er sérfræðingur í bæklunarsjúkrabjálfun. Hann lauk meistaraþráðu í Performing Arts Medicine frá University College London haustið 2016, með sérhæfingu í meðhöndlun tónlistarmanna og dansara. Þá hefur hann starfað sem sjúkrabjálfi hjá ýmsum íþróttaliðum. „Ég reyni að yfirfæra nýjustu þekkingu úr íþróttavísindunum og aðlaga eftir bestu getu að tónlistarheiminum. Ég er líka mikill áhugamaður um axlir, háls og efri útlími eins og þeir leggja sig og því kemur sér það vel að starfa með hljóðfæraleikurum því næg er notkunin á þessum líkamspörtum við hljóðfæraleik.“

Kári tók við Sinfóníuhljómsveit Íslands haustið 2016. „Okkar fyrsta verkefni var að taka alla sveitina í stoðkerfisskimun sem var mjög

skemmtilegt og gaf mér gott tækifæri til þess að kynnst sveitinni og þessum klassíska heimi. Samstarfi okkar er þannig hættað að hljóðfæraleikarar leita til mín á stofuna sem ég starfa á þegar þau þurfa á að halda.“

Þó að flestir hljóðfæraleikarar þurfi á honum að halda tekur Kári þó eftir að strengjaleikararnir þurfi sérstaka athygli umfram aðra tónlistarmenn. „Ég er farinn að kalla þau axla-marapönhlaupara en þau spila alveg ógurlega mikið og eru gjarnan að allan tímann sem sveitin er á sviðinu. Það er ekkert grín að halda handleggjunum uppi í 1-2 klukkustundir.“

Fjör á tónleikaferðalögum

„Síðan árið 2018 hef ég farið með þeim í tónleikaferðalög og þar má segja að hlutverk mitt sé meira fólgið í því að slökkva elda svo að sýningin geti haldið áfram. Fyrsta árið flókkuðum við í 3 vikur um Japan sem var algjörlega meiri háttar ævintýri. Í fyrra tókum við svo viku í Austurríki og Þýskalandi og í febrúar fórum við í tíu daga rúnt um Bretland. Á þessum ferðalögum hef ég þurft að bregða mér í alls konar hlutverk, eins og að hlaupa út í apótek rétt fyrir tónleika og graeja einhver lyf, enda getur ýmislegt komið upp á.“



Jurtate er til í svo mörgum bragðtegundum að það ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Það er bæði gott heitt og kalt. MYND/GETTY

Drykkir sem hækka blóðsykur lítið

Það eru margir, ekki síst sykur-sjúkir, sem þurfa að vanda valið þegar kemur að drykkjarföngum og geta ekki drukkið allt þetta sæta gos og orkudrykki sem er svo víða í boði. En það eru góðir drykkir sem þau geta notið og það er líka hægt að búa til sína eigin bragðgóðu drykki sem fara ekki illa með blóðsykurinn.

Vatn er auðvitað besti kosturinn og það er gott að hafa alltaf vatnsflösku við hendina til að tryggja að maður fái nægan vökva og freistist síður til að gripa eitthvað óhollara.

Jurtate er annar góður kostur og það er til í svo mörgum bragðtegundum að það ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Ef fólk vill gera það sætara er hægt að bæta teskeið af sætuefninu stevia út í. Jurtate er gott heitt og líka kalt, en þá getur líka verið gott að kreista sítrónu út í það.

Ósykruð möndlumjólk og kókosmjólk getur líka verið góður kostur í staðinn fyrir venjulega mjólk. Fitna hægir líka á hækku á blóðsykri.

Til að fá trefjarikjan drykk með súkkulaðiþragði, sem inniheldur lítið af kolvetni er hægt að prófa þessa uppskrift. Holl fitan og trefjarnar ættu að hjálpa til við að halda jafnvægi á blóðsykrinum.

Trefjarikur súkkulaði- og berjahristingur

Hálft avókadó
1 matskeið af hráu kakódufti
1 bolli af frosum berjum (eftir smekk)
1 bolli af ósykraðri möndlu- eða kókosmjólk
Stevia eftir smekk

Vatn eftir smekk á meðan þú blandar. Minna vatn gefur búðingsáferð en ef það er sett meira verður þetta líkara smoothie.

Setjið allt saman í blandara og blandið. Bætið við vatni eftir smekk til að fá réttan þykkleika. Nóg í einn hristing.

Geðfræðsla skiptir sköpum

Félagið Hugrún var stofnað 2016 af nemendum HÍ til að auka umræður um geðheilsu framhaldsskólanema.

Geðræn vandamál geta hafist hvenær sem er á lífsleiðinni en koma oftast fram á aldrinum 14-24 ára. Það þarf að hefja fræðslu snemma svo það megi gripa inn í fyrr. Opnari umræða um liðan, geðraskanir og geðheilbrigði er almennt af hinu góða og dregur úr fordómum, eykur líkur á að fólk leiti sér aðstoðar og getur dregið úr alvarleika ef vandi kemur upp, segir Athena Neve Leex, markaðsstýra Hugrúnar.

Stærsta verkefni Hugrúnar er að ferðast um landið og halda geðfræðslufyrirlestra í framhaldsskólum, endurgjaldslaust. Félagið er rekið á frjálsum framlögum, fjáröflun og styrkjum og rennur allur ágóði í fræðslu ungmenna um geðheilbrigði.

„Við förum yfir geðheilbrigði, þunglyndi, kvíða, átraskanir, fíkniraskanir, bendum á úrræði sem eru í boði og aðstæður aðstandenda. Fræðarar Hugrúnar eru ekki fagfólk. Þetta flokkast sem jafningjafræðsla. Við gefum ekki ráð en beinum fólki áfram eftir bestu getu. Það er mikilvægt að ungt fólk sem upplifir erfiðar tilfinningar og einkenni geðröskunar hafi einhvern til að leita til.“ Kvíði hjá ungu fólki hefur verið mikið til umræðu. Mikilvægt er að hafa í huga að kvíði er mannleg tilfinning, en ekki geðröskun í sjálfsér. „Það er eðlilegt að upplifa kvíða en hann getur orðið vandamál ef hann truflar daglegt líf.“

Athena og stjórn Hugrúnar benda á að þörf sé á nýjum og stærri rannsóknum á geðheilsu ungmenna á Íslandi. „Samkvæmt nýjustu könnunum í framhaldsskólum á vegum Embættis landlæknis, hafa 33% stelpna og 23% stráka hugleitt



Stjórn Hugrúnar frá vinstri: Árný Árnadóttir, Kristín Rós Sigurðardóttir, Stefán Már Jónsson, Ragna Guðfinna Ólafsdóttir, Karen Geirsdóttir, Athena Neve Leex og Ylfa Dögg Árnadóttir liggur fremst. Á myndina vantar hvort tveggja þær Sigrúnu Hörpu Stefánsdóttur og Birnu Ýr Magnúsdóttur.



Alda Lilja er teiknari frá Reykjavík en býr og starfar í Amsterdam. Hún lærði myndlýsingu (e. Illustration) við Arts University Bournemouth í Englandi 2015 - 2018. Hún vinnur með stafrænar teikningar og keramik og þemu á borð við geðheilsu og kynhneigð/kynhegðun.

sjálfsvíg. Þá hafa 12% stelpna og 7% stráka gert tilraun til sjálfsvígs. Niðurstöður rannsóknarinnar „Heilsa og liðan Íslendinga“ benda líka til hnignunar í geðheilbrigði ungs fólks, en 36,2% á aldrinum 18-24 ára mátu andlega heilsu sína sem sæmilega eða lélega árið 2017.“

Félagið rekur vefsíðuna gedfraedsla.is. Þar má finna fróðleik um geðheilsu og geðraskanir. „Markmið síðunnar er að gera fræðsluefni um geðheilbrigði og geðraskanir á mannamáli og erum við stolt af því að vefsíðan er nú aðgengileg á íslensku, ensku og pólsku. Stefnan er að þýða síðuna á fleiri tungumál því þetta efni á við alla.“

Hægt er að fylgjast með Hugrúnu geðfræðslufélagi á Instagram: Geðfræðsla, og á Facebook: Hugrún-Geðfræðslufélag.

Aëfingar jafn brýnar og lyf

Samtök lungnasjúklinga sinna hagsmunum þeirra og berjast nú fyrir því að gera sjúklingum kleift að koma með súrefniskúta í vatnsleikfimi, en líkamsrækt er þeim jafn nauðsynleg og lyfjagjöf.

Samtök lungnasjúklinga voru stofnuð árið 1997 af lungnasjúklingum og öðrum áhugamönnum um velferð þeirra. Þau berjast fyrir velferðar- og hagsmunamálum lungnasjúklinga og sinna margvislegu starfi þrátt fyrir að vera ekki stór. Heimsfaraldurinn hefur bitnað mikið á þessum hópi, en sem betur fer hefur enginn lungnasjúklingur veikst alvarlega svo vitað sé. Eitt helsta baráttumálið um þessar mundir er að auka aðgengi að vatnsleikfimi með súrefniskúta, en æfingarnar gera sjúklingunum mikið gagn og almennt er líkamsrækt jafn brýn og lyfjagjöf.

Fræðslufundir um lungnasjúkdóma og málefni sem tengjast þeim eru reglulega á vegum samtakanna og þeir hafa verið vel sóttir. Samtökin gefa líka út eitt fréttabréf á ári tengt lungnasjúkdómum sem inniheldur viðtöl við sérfræðinga og sjúklinga, sem og bæklinginn Lungnapesa, sem fjallar um lungnasjúkdóma og hvernig hægt er að lifa með þeim.

Lítil samtök en fjölbreytt starf

„Samtökin berjast fyrir hagsmunum lungnasjúklinga á ýmsan hátt og beita sér í ýmsum málefnum. Við erum lítið félag, en gerum samt ýmislegt,“ segir Gunnhildur Hlöðversdóttir, varaformaður samtakanna. „Fyrir faraldurinn vorum við alltaf með fund einu sinni í mánuði og skiptum því upp í fræðslu einn mánuðinn, þar sem sérfræðingar komu og miðluðu góðum upplýsingum til okkar félagsmanna, og svo fengum við skemmtikraft hinn mánuðinn. Þetta hefur gefist mjög vel og fólk er ekki ánægt með að það hafi ekki verið fundur síðan í mars, en fyrir suma er þetta fastur punktur í tilverunni og tækifæri til að hittast,“ segir Gunnhildur. „Við erum líka aðili að Öryrkjabandalaginu og ýmsum innlendum og erlendum samtökum sem tengjast lungnasjúklingum. Við tökum þátt í starfi þeirra og erum almennt að reyna að vera sýnilegri og fá fleiri félagsmenn inn. Við höfum til dæmis gert það með því að hafa kynningar á starfseminni á Reykjalundi einu sinni í mánuði.“

Auðveldara saman

„Sjálfr var ég ekki tilbúin að ganga í samtökin fyrst, mér leist ekkert á eitthvert sjúklingatal, en ég var dregin á fund af góðri vinkonu og eftir það dauðsá ég eftir að hafa verið fordómafull gagnvart þessu og sá eftir öllum þessum árum þar sem ég hafði ekki farið,“ segir Gunnhildur. „Ég reyni nú eins og ég get að fá fólk til að koma. Þetta er erfiður sjúkdómur. Maður missir allt þrek og þol og mörg okkar þurfa að vera tengd súrefni. Þannig að þetta er ekki auðvelt, en þetta hefst og verður auðveldara ef fólk kemur saman og hlustar á aðra sem hafa verið í sömu sporum.“

Faraldurinn mjög erfiður

„Við höfum sem betur fer ekki heyrt af því að neinn lungnasjúklingur hafi veikst alvarlega af COVID-19, en við erum von að passa okkur gagnvart öllum sýkingum og förum varlegar en margir aðrir. Mörg okkar lokuðu sig inni alveg í tvo til þrjá mánuði í vor og jafnvel lengur. Allt bendir til að það sé næst á dagskrá hjá mörgum, þó að við vonum auðvitað ekki,“ segir Gunnhildur. „Það getur



Gunnhildur Hlöðversdóttir, varaformaður Samtaka lungnasjúklinga, segir að samtökin geri ýmislegt þó að þau séu ekki stór. Samtökin berjast fyrir hagsmunum lungnasjúklinga á ýmsan hátt og beita sér í ýmsum málefnum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIG-TRYGGUR ARI

verið erfitt að vera svona mikið heima hjá sér, sérstaklega ef fólk er eitt. Þú hefur engan fastan punkt í tilverunni og engar æfingar og maður missir mjög mikið mjög fljótt. Hreyfing er númer eitt, tvö og þrjú hjá okkur og virkar á okkur eins og annað lyf. Ég var til dæmis búin að vera að byggja mig upp á Reykjalundi í fjórar vikur rétt áður en faraldurinn skall á,“ segir Gunnhildur. „Ég var orðin hress og tilbúin að taka vel á heilsunni, en þá hrundi allt. Þá var allt fljótt að fara aftur í sama farið. Það er hrikalegt að missa bæði heilsuna og það sem heldur manni á floti. Þeir sem geta hafa reynt að bæta það upp með heimaæfingum og göngutúrum, en það er ekki alltaf auðvelt og það þarf mikinn sjálfsaga til að rífa sig upp á hverjum morgni og fara í göngu eða taka æfingu. En það eru samt

Hreyfing er númer eitt, tvö og þrjú hjá okkur og virkar á okkur eins og annað lyf.

margir sem gera þetta. Sumarið var líka ágætt fyrir okkur. Ég nýtti það til dæmis til að dútla mér í golfi, sem gerði mér mjög gott. En það er misjafnt hvernig þetta fer í fólk og þeir sem eru einir eru almennt verst settir og það er mjög slæmt þegar þau geta ekki einu sinni fengið heimsóknir. Þá er hætta á að fólk falli í þunglyndi, sem má alls ekki gerast,“ segir Gunnhildur.

Vilja hafa súrefni í vatnsleikfimi

„Það baráttumál sem er efst á baugi hjá okkur núna er að auka aðgengi lungnasjúklinga að vatnsleikfimi, en víða geta þeir ekki enn haft súrefniskúta með sér í vatnsleikfimi, sem er gríðarlega hollt fyrir lungnasjúklinga,“ segir Gunnhildur. Vatnsleiksfimi með súrefni er í boði á Reykjalundi og í Grensáslaug og það er dásamlegt að æfa í vatni. En það er svo mikil aðsókn á þessa tvo staði að það er mjög erfitt að komast að. Ég fékk nýlega upplýsingar um að sundlaugin í Sjálfsbjargarhúsinu í Hátúni leyfi súrefniskúta og hef heyrt að sundlaugar úti á landi séu opnari fyrir þessu,“ segir Gunnhildur. „En við ætlum að reyna að koma þessu inn víðar á höfuðborgarsvæðinu og á fleiri stöðum úti á landi. Það að hafa súrefnið gefur frelsi til að gera miklu meira.“

Að lokum vill Gunnhildur hæla þeirri meðferð sem henni býðst. „Á HL-stöðinni fer fram endurhæfing fyrir hjarta- og lungnasjúklinga sem er yfirleitt framhald af meðferð á Reykjalundi eða fólk fær tilvísun frá lækni. Þangað fer fólk yfirleitt í tvo daga í viku í þrek- og styrktaræfingar og þetta er ómissandi þáttur í lífi margra lungnasjúklinga,“ segir hún. „Það er frábær staður og það er einfaldlega ekki hægt að dásama starfseminna þar of mikið. Það sama gildir um Reykjalund og ekki má gleyma að nefna A-3 Göngudeild lungnasjúklinga, sem hefur reynst okkur lungnasjúklingum virkilega vel. Þetta eru fimm stjórnarstaðir.“

Nánari upplýsingar um Samtök lungnasjúklinga er að finna á vefnum lungu.is.



Sundæfingar eru góðar til að auka jafnvægi hjá eldra fólki sem öðrum.

Fall er alvarlegt

Mjög mikilvægt er að gera jafnvægisæfingar með öldruðum til að koma í veg fyrir fall. Þessar æfingar er einfalt að gera heima, fái aldraðir heim-sókn frá sjúkrahjálfa. Fall meðal aldraðra er stórt alþjóðlegt vandamál. Allt að 30-40 prósent aldraðra detta að minnsta kosti einu sinni á ári með alvarlegum afleiðingum. Jafnvægisæfingar hafa reynst árangursríkar til að vinna gegn þessu. Þessi slys eru mjög kostnaðarsöm fyrir samfélagið.

Fall getur haft mikil áhrif á líkamlega heilsu. Algengust eru mjaðma- og fótbrót. Slík slys geta haft varanleg áhrif á gamla fólkið jafnt líkamlega sem andlega. Algengt er að aldraðir búi heima, flestir einir. Mikilvægt er að koma í veg fyrir slys í heimahúsum.



Hindber eru holl og góð í þeyting.

Endurnærandi orkuskot

Hollt mataræði stuðlar að bættri heilsu. Ávextir og grænmeti eru stútfull af góðum vítamínum og bætiefnum sem gera kroppnum gott. Það er hressandi að byrja daginn á frískandi þeytingi sem fyllir á tankinn og hleður orkuna. Hér eru tvær gómsætar uppskriftir.

Epla- og spinatþeytingur

- 2 lúkur af spinati
- ½ selleristöngull
- ½ bútur engifer
- 100 ml appelsínusafi
- ½ grænt epli

Allt sett í blandara og blandað vel saman.

Hindberjapeytingur

- 1 lítill dós bláberjaskyr
- 50 g frosin hindber
- 1 dl trönuberjasafi
- 0,5 dl eplasafi
- 6-8 ísmolar

Kisur gera það – hestar gera það

Allt frá smæstu nagdýrum til stærstu og virðulegustu kattardýra, við teygjum okkur öll og það er góð ástæða fyrir því.

Teygjur er tegund af líkamlegri áreynslu þar sem einangraður vöðvi, vöðvahópur eða sin er teygð af ásettu ráði til þess að auka teygjanleika og hreyfanleika svæðisins sem og að öðlast heilbrigða tónun vöðva. Teygjuæfingar eru einn-

ig notaðar í meðferðartilgangi til þess að auka hreyfanleika, milda krampa og bæta virkni í daglegum störfum. Einnig geta reglubundnar teygjur komið í veg fyrir meiðsl og álagsmeiðsl.

Algengt er að við fáum óstjórnlega löngun til þess að teygja okkur og sveigja, þá ósjaldan eftir langa setu og oftar en ekki í slagtogi við góðan og girnilegan geispa. Margir veigra sér við að

láta það eftir sér af ótta við að samfélagið dæmi það fyrir að birta óvart smá hold milli buxnastrangs og skyrtu. En slíkur ótti er ekki á rökum reistur því hver hefur orðið verri af því að lita beran ökkla?

Teygjuæfingar ættu augljóslega að vera hluti af daglegri rútínu okkar allra og við ættum aldrei að stilla okkur um að gefa eftir í djúsi kálfa- eða axlateygju á skrifstofunni.



Það er í eðli okkar að teygja okkur.

fastus.is

ENDURHÆFING

Heilbrigðissvið Fastus býður upp á heildarlausnir í endurhæfingar-, hjúkrunar- og hjálpartækjum. Sérhæft starfsfólk leggur metnað sinn í að finna réttu vörurnar fyrir þig.



GÖNGUBRETTI

GaitKeeper GKS22

- Hannað fyrir endurhæfingu
- Vinnur vel með LiteGait upphengi
- Hraði 0,2 – 16 km /klst áfram og 0,2 – 5 km/klst aftur á bak
- Halli 0-15%
- Gönguflötur: 142 x 56 cm
- Stærð: 185 x 75 cm
- Hæð á belt: 18 cm
- Lengd handfanga: 94 cm, mesta hæð 102 cm (stillanleg)
- Fáanlegur aukahlutur: GaitSens hugbúnaður til göngugreiningar



ÞREKHJÓL

Emotion fitness, motion cycle 600

- Hjartaendurhæfing
- Æfingaálag 15-500 Wött í 5 Watta skrefum
- Hraði 20-120 snún/min
- Litaskjár með bakljósi
- Stærð: 120 x 65 x 155cm
- Hámarksþyngd notanda 150 kg en fáanlegt með styrkingu fyrir 200 kg notendur

Opið mán - fim 8:30 – 17:00, fös 8:30 – 16:15
Síðumúli 16 | 108 Reykjavík | Sími 580 3900 | fastus.is

FASTUS
Veit á vandaða lausn