



# Heilsustofnun

LAUGARDAGUR 21. NÓVEMBER 2020



Sundlaugin í Heilsustofnun er dásamleg og margir hafa iðkað þar þjálfun undir handleiðslu fagmanna. Fengið líkamlega styrkingu um leið og fólkið getur notið fallegs umhverfisins. MYND/ADSEND

## Náin tengsl við náttúruna lykill að góðum árangri

Á Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði fá sjúklingar líkamlega og sálfélagslega endurhæfingu í dásamlegu umhverfi. Nú njóta þar endurhæfingar margir sem veiktust af COVID-19 í vetur og vor.

**S**tarfsemi Heilsustofnunar í dag er nær eingöngu læknisfræðileg endurhæfing,“ segir Birna Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri lækninga hjá Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði. Þangað sækja um 1.350 manns endurhæfingu á ári hverju sam-

kvæmt samningi við Sjúkratryggingar Íslands.

„Oftast er það heimilislæknir viðkomandi sjúklings sem sendir beiðni með rökstuðningi um þörf á endurhæfingu til okkar og eftir þeim upplýsingum sem koma fram í beiðninni röðum við fólki á

mismunandi línur eftir því hvert vandamál þess er. Við reynum eins og hægt er að forgangsraða sjúklingum eftir alvarleika, eins og til dæmis þegar viðkomandi er við það að detta út af vinnumarkaði eða í brýnni þörf fyrir endurhæfingu af öðrum ástæðum,“ upp-

lýsir Birna, mitt í fagurri náttúru Heilsustofnunar.

### Einstaklingsmiðuð meðferð

Skjólstæðingar Heilsustofnunar glíma við fjölbreyttan vanda.

„Segja má að þriðjungur þeirra sem koma til okkar glími við ýmiss

konar stoðkerfisvanda og verki, annar þriðjungur fólks kemur í endurhæfingu vegna geðraskana, alvarlegrar streitu og áfalla, og svo kemur þriðjungur í öldrunar-endurhæfingu, sem er líkamleg og sálfélagsleg endurhæfing fyrir fólk yfir sjötugt,“ útskýrir Birna.



**Birna Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri lækninga á Heilsustofnun NLFÍ. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR**



Hún segir meðferðir á Heilsustofnun ávallt vera einstaklingsmiðaðar og stjórnad af þverfaglegum teyllum sem eftir atvikum eru í: sjúkráþjálfari, íþróttáfræðingur, sálfræðingur, næringarfræðingur, sjúkrannuddari, sjúkraliði, hjúkrunarfræðingur og læknir.

„Hjá öllum okkar skjólstæðingum er áhersla á þjálfun og hæfilega hreyfingu, gott mataræði og góðan svefn, slökunar meðferðir, fræðslu og samtalsmeðferðir þegar við á. Allir koma til okkar í mánaðardvöl og það er oftast en ekki lykilinn að góðum árangri, að kúpla fólk út úr sinu umhverfi og dvelja á þessum dásamlega stað í nánnum tengslum við náttúruna. Þetta er sérstaklega mikilvægt þegar um mikla þreytu er að ræða, eins og til dæmis eftir alvarleg veikindi, kulnun eða annars konar örmögnunarástand.“

#### Lánsöm að vera laus við smit

Að undanförunu hafa Heilsustofnun borist margar beiðnir um endurhæfingu frá fólki sem veiktist af COVID-19 síðastliðinn vetur og vor.

„Flestir þeirra sem fengu veiruna eru með mismikla síþreytu, það er að segja óeðlilega líkamlega og andlega þreytu. Margir eru enn óvinnufærir, meira en

sex mánuðum eftir veikindin. Við búum vel að reynslu okkar síðustu árin í meðferðum síþreytusjúkdóma og höfum í öndvegi að fólk læri að stjórna orkunni sinni og ofgeri sér ekki,“ segir Birna og heldur áfram:

„Margir eru líka með einkenni frá öndunarfærum, hjarta- og æðakerfi eða meltingarfærum og oft tengjast þessi einkenni truflun í ósjálfráða taugakerfinu. Fólk glímur því við misalvarleg eftirköst sem fara lítið eftir því hversu alvarleg veikindin voru á sínum tíma. Flestir þola svo létt hjartaþjálfun en við fylgjumst mjög vel með þessu fólki og erum stöðugt að finna út hvaða meðferðir og prófanir henta því best.“

Á Heilsustofnun ríkja skrytnir tímar eins og víðast hvar vegna heimsfaraldursins.

„Við höfum hingað til verið svo lánsöm að hafa ekki fengið neitt smit inn á stofnunina í þá níu mánuði sem kórónuveiran hefur geisad hérlandis. Við höfum allan tímann viðhaft strangar sóttvarnir og ráðstafanir, til dæmis er nú heimsóknarbann, grímuskylda og tíu manna hámarksfjöldi í hreyfitímum, en engu að síður gengur starfsemin vel og er mikil ásókn í að koma til okkar í endurhæfingu.“

## Ekki stórir sigrar, en samt sigrar

Þorsteinn Hallgrímsson er einn af þeim sem hafa greinst með COVID-19 sjúkdóminn. Síðan þá hefur hann glímt við alvarleg eftirköst.

Ég greindist í lok mars. Inga konan mín og 19 ára sonur okkar greindust á svipuðum tíma. Hann jafnaði sig fljótt og Inga hefur endurheimt um 80-90% af heilsu. Sjálfur var ég ekki svo heppinn.“

Einkenni Þorsteins voru ódæmigerð sem varð til þess að hann greindist seinna. „Ég þjádast af magakrampa og hélt engu niðri. Kona mín minnst á þetta í eftirlitssamtali og eftir að hjúkrunarfræðingur skoðaði mig var ég lagður inn og loks greindur.“

Þorsteinn var í einangrun í fimm vikur og sótti í sumar um að fara inn á Reykjalund. Þar sem biðin eftir innlögn var löng stakk Inga, sem er lærður sjúkráþjálfari, upp á því að, að Þorsteinn færi á Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði. „Ég víðurkenni að ég hafði mikla forðoma. Á svona heilsustofnun færú eingöngu gamalmenni og ég var ekki nema fimmtugur. En ég gæti ekki hafa haft meira rangt fyrir mér. Ég hafði verið með höfuðverk í sex vikur og hann hvarf eftir tvær vikur í Hveragerði. Eftir fjórar vikur af tímum hjá sjúkráþjálfara, nálastungum, núvitundarfyrirlesturum, leirbóðum og fleiri meðferðum fann ég að ég var á bataleidi. Það hjálpaði líka að viðmótið frá öllu starfsfólki þarna er fyrsta flokks. Mér líður vel í hjartanu að hugsa til baka og veit að ég á hiklaust eftir að fara aftur, vonandi ekki svona veikur heldur bara til þess að núllstillja mig.“

#### 200 orkuboltar

„Í dag er ég langt frá því að vera með fulla orku. Lyktaskyn og bragðskyn er nánast ekkert. Orkan er misjöfn dag frá degi. Ég hef ekkert unnið síðan í september.“



Eftir fjórar vikur á Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði segist Þorsteinn Hallgrímsson þakklátur fyrir alla litlu sigrana. Hann sé á hægum batavegi, en batavegi engu að síður.

Stundum líður mér eins og að ég gæti vel farið í vinnu. Aðra daga er það útilokað. Í Hveragerði lærði ég að maður hefur bara takmarkaða orku. Heilbrigð manneskja byrjar daginn með 1.000 orkubolta sem hún deilir á milli til dæmis líkamsræktar, vinnu, gönguferðar, garðvinnu og fjölskyldunnar. En hvað gerir maður sem hefur bara 200 orkubolta í upphafi dags? Það er mikilvægt fyrir minn bata að halda áfram núvitundaræfingum og fara í göngur en það er viss áskorun að hætta göngu eftir tvo kílómetra. Því ég veit að ef ég fer lengra þá fæ ég það í hausinn daginn eftir. Þetta eru ekki stórir sigrar, en þetta eru sigrar.“

## Lærði að forgangsraða og stjórna orkunni á nýjan hátt

Sigríður H. Kristjánsdóttir greindist með COVID-19 þann 8. mars. Hún var veik í fimm vikur og hefur glímt við mikil eftirköst síðan. Hún segir dvölinna á Heilsustofnun í Hveragerði hafa haft gríðarlega jákvæð áhrif á líðan sína.

Sigríður var svo ólánsöm að vera ein þeirra sem veiktust mjög alvarlega og var lögð inn á spítala. „Ég er 48 ára, í finu formi og nákvæmlega ekkert sem gaf til kynna að ég myndi veikjast alvarlega.“

#### Lífið gjörbreyttist

„Í dag eru liðnir tæplega níu mánuðir og ég er rétt hálf útgáfa af sjálfri mér. Ég var mjög frísk, drifandi og atorkusöm og ávallt með marga bolta á lofti. Orku- og úthaldsleysið er nú algjört, bæði andlega og líkamlega. Ég þarf að forgangsraða öllu sem ég geri og skipuleggja dagana svo ég keyri ekki á vegg. Heilapokan er aðeins að lagast en ég mundi ekki nokkurn skapaðan hlut. Í byrjun september fannst mér þessi þó hægi bati vera farinn að renna afturábak niður brekkuna. Ég var svo heppin að fá þá inni í Hveragerði þangað sem ég fór í lok september.“

#### Kom ný til baka

„Þar var tekið öðruvísi á málunum en ég var vön að gera. Mér var sagt að ég gæti ekkert þjálfað mig til heilsu með meiri æfingum og látum, það myndi ekki enda vel og yrði alltaf bakslag. Ég var á þessum tímum allt af ofkeyra mig þó mér fyndist ég ekki vera að gera neitt merkilegt. Næstu fjórar vikur var áhersla á slökun, léttar göngur,



Sigríður er ein þeirra sem veiktust mjög alvarlega af COVID-19. Hún segir dvölinna í Hveragerði hafa haft mikil áhrif á hugsunarhátt sinn hvað endurhæfingu og bata snertir.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

vatnsleikfimi, jóga, nudd, streitunámskeið og fleira í þeim dúr. Ég kúplaði mig alveg út og einbeitti mér bara að því að gera eins og mér var sagt. Ég kom kannski ekki stútfull af orku heim, en ég fékk nokkurs konar virkni-aðlögun þar sem ég lærði að stjórna andlegri og líkamlegri orku betur og forgangsraða. Ég er í sjúkráþjálfun og hreyfi mig daglega, en passa að hvíla mig líka svo ég hætti að keyra á þessa blessuðu vegg alltaf hreint.“

„Starfsfólkið á Heilsustofnun er alveg magnað og hélt ótrúlega vel utan um mig. Mikil áhersla á næringu og hvíld og öll meðferð er einstaklingsmiðuð. Ég fékk vikulega stundaskrá sniðna að mínum þörfum og ef dagskráin var of mikil var mér sagt að sleppa frekar úr og hvíla mig. Þetta gerði mér ótrúlega gott og hjálpaði mér að læra á þennan nýja veruleika meðan ég tekst á við eftirköst þessara veikinda.“

## Meðferðarlínur Heilsustofnunar

- Geðendurhæfing
- Gigtarendurhæfing
- Hjarta- og lungnaendurhæfing
- Krabbameinsendurhæfing
- Öldrunarendurhæfing
- Tauga- og bæklunarendurhæfing
- Offitu- og efnaskiptameðferð
- Streitumeðferð
- Verkjameðferð





# Breyting á streituhópnum

COVID hefur gjörbreytt hópnum sem glímur við streitu, fólk sem var í kulnun fékk hlé og aðrir lentu í vanda. Á Heilsustofnun fær þetta fólk að einblína á batann.

**M**argrét Grímsdóttir, framkvæmdastjóri hjúkrunar, segir mjög breiðan aldurs- hóp koma til dvalar á Heilsustofnun og að hópur dvalargesta sé sífellt að yngjast. Þangað komi fólk í endurhæfingu meðal annars vegna langvinnra verkja, offitu- og efnaskiptasjúkdóma, streitu, kulnunar og geðrænna vandamála eins og kvíða og þunglyndis.

„Það má segja að COVID hafi umpólað streituhópnum. Fólk sem var að koma inn vegna mikillar streitu hefur verið alsælt með að þurfa að hægja á, en á móti höfum við séð fólk sem hafði lifið í góðum takti lenda í vanda,“ segir Margrét. „Við það að þurfa að vinna heima hafa komið upp samskiptavandamál við maka eða innan fjölskyldunnar, það hefur verið meira álag við að standa sig vel í starfi á sama tíma og að sjá um börn og heimili og laun hafa jafnvel lækkað. Fólk glímur við svefntruflanir, lifn- aðarhættir hafa versnað auk þess að finna fyrir auknum kvíða og streitu.“



Margrét Grímsdóttir segir að COVID-ástandið hafi valdið því að fólk sem áður hafði lifað í góðum takti byrjaði að lenda í vanda með streitu og fólk sem áður glímdi við streitu hafi fengið langþráð hlé. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Starfsfólkið okkar er duglegt að afla sér nýrrar þekkingar í endurhæfingu og hluti af meðferðinni getur staðið upp og sest niður eða hversu langt hann kemst á ákveðnum tíma sem eru dæmi um starfræn próf. Ef verkir eru aðalvandamálið þá biðjum við viðkomandi oft að teikna inn á sársaukamynd. Viðkomandi merkir þá inn á skema hvar verkir eru mestir og gefur þeim tölugildi. Þá vitum við hvar hann finnur mest til og meðferðin beinist að þeim stað.“

Við mælum árangurinn af endurhæfingunni með ýmsum mælitækjum og sjáum að árangurinn er mjög góður, bæði andlega og líkamlega,“ segir Margrét. „Í yfir 95% tilfella er hægt að sjá mælanlegan jákvæðan árangur.“

Hér dvelur fólk allan sólarhringinn og margir tala um hvað það skipti miklu máli að stíga út úr



Jón Rúnar fór í endurhæfingu á Heilsustofnun og segir að það ætti að vera skylda að fara þangað einu sinni á ári eftir fertugt. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Ætti að vera skylda fyrir alla

Jón Rúnar Ariliusson fór í endurhæfingu á Heilsustofnun og segir reynsluna ólýsanlega.

„Það er ólýsanlegur bróður- kærleikur á þessum einstaka stað. Stjórnendur hafa náð ótrúlegum árangri í starfsmannahaldi. Þú kemur inn og allt starfsfólkið tekur mjög vel utan um þig í dvölinni,“ segir Jón.

Það ætti að vera eins og herskylda að fara þarna einu sinni á ári eftir fertugt. Þetta er hrað- hleðslustöð, andlega og líkamlega,“ segir Jón. „Eftir tvær vikur

var ég farinn að finna rosalegan líkamlegan mun á mér á allri þessari hreyfingu og mataræðinu enda er mikill metnaður lagður í fjölbreyttan og heilsusamlegan mat.“

Það var líka afskaplega gagnlegt að kynna jóga og núvitund til þess að takast á við afleiðingar af streitu og miklu álagi, það eru stórmagnadir hlutir og þú uppskerð ótrúlega mikið í dvöl á Heilsustofnun,“ segir Jón. „Þetta stokkaði spilin upp á nýtt og breytti öllu fyrir mig.“

krefjandi amstri daglegs lífs inn í aðstæður þar sem þú hefur tækifæri til að vinna markvisst með sjálfan þig í 4-6 vikur,“ segir Margrét. „Það hjálpar til dæmis fólk sem glímur við streitu gríðarlega að stíga út úr þeim aðstæðum sem

komu því í kulnun. Fólk nær að hlaða batteriinn og safna orku, sem er forsenda þess að hægt sé að takast á við vandamálið. Það er mjög ánægjulegt að sjá einstaklinga ná betri tókum á sínum vanda og fara hédan með aukinn styrk út í lífið.“

# Reynum að finna farveg þar sem fólk nýtur sín

Sjúkraþjálfun á Heilsustofnun er einstaklingsmiðuð. Ástand sjúklings er metið við komu og aftur við lok dvalar og áætlun gerð um framhaldið. Meðferð er alltaf ákveðin í samráði við sjúklinginn.

**Þ**egar læknir hefur metið sem svo að sjúklingur þurfi á sjúkraþjálfun að halda þá fær hann tíma hjá okkur. Við förum yfir sögu hans, framkvæmum skoðun og út frá því er metið hvers kyns þjálfun hentar viðkomandi best, að sögn Steinu Ólafsdóttur yfirsjúkraþjálfara hjá Heilsustofnun.

„Sjúklingur fær netta yfir- heyrslu um allt milli himins og jarðar. Hvað hann hefur verið að bauka í gengum tíðina, hvernig hreyfingu hann hefur stundað, hvers konar meðferð hann hefur fengið, hvað hefur virkað og slíkt. Við beitum ýmsum aðferðum til að komast að hvaða vandamál hrjáir sjúklinginn. Oft eru spurningalistar lagðir fyrir fólk til að greina vandamálin betur og út frá því er meðferð ákvörðuð.“ útskýrir Steina.

„Ef við álitum að við þurfum að gera einhver próf þá gerum við

það, ef viðkomandi er eitthvað stíður þá mælum við hreyfiútslag. Við mælum getu eins og til dæmis hversu oft viðkomandi getur staðið upp og sest niður eða hversu langt hann kemst á ákveðnum tíma sem eru dæmi um starfræn próf. Ef verkir eru aðalvandamálið þá biðjum við viðkomandi oft að teikna inn á sársaukamynd. Viðkomandi merkir þá inn á skema hvar verkir eru mestir og gefur þeim tölugildi. Þá vitum við hvar hann finnur mest til og meðferðin beinist að þeim stað.“

Steina segir að meðferð sé alltaf ákveðin í samráði við sjúklinginn.

„Okkur finnst kannski eitthvert eitt vandamál vera stærra en annað, en ef sjúklingurinn er ósammála því og finnst eitthvað annað mikilvægara, þá er það málið sem við tökum fyrir. Ef sjúklingurinn er með í ferlinu þá gengur allt mun betur.“

## Fjölbreytt meðferð

Meðferðin sem er beitt getur verið fjölbreytt. Steina segir að hún geti verið fölgin í einhverju sem sjúkraþjálfarar gera með höndunum eða með ýmiss konar tækjum. Eins eru sértækar æfingar mikið notaðar sem miðast við að bæta ástandið.

„Við getum notað rafmagn, judara, stuttbylgjur, laser og ýmslegt annað til að draga úr verkjum. Einnig erum við með tækjasal og sundlaug þar sem við látum fólk gera æfingar. Við hittum fólk kannski tvisvar, þrisvar í viku eða jafnvel bara einu sinni í viku og svo fær það yfirleitt eitthvert hreyfiþrógramm til að fara eftir þess á milli. Það geta verið einhverjar æfingar eða einfaldlega að fara út að labba. Við fylgjumst með árangrinum og breytum um aðferð ef okkur finnst við þurfa þess. Þetta er lifandi meðferð og í sífelldri þróun og endurskoðun,“ útskýrir Steina.



Steina Ólafsdóttir, yfirsjúkraþjálfari á Heilsustofnun.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

„Þegar kemur að útskrift könnum við hvernig ástandið er og berum það saman við upphafið. Sjúklingurinn fær tillögu um hvernig skal halda áfram eftir útskrift, mjög gjarnan heima- æfingar, en stundum ráðleggjum við áframhaldandi sjúkraþjálfun á heimaslóðum. Við reynum að beina fólk í þann farveg sem það kann að

meta, við rekum ekki fólk í laugina sem hatar sund, eða í ræktina ef það þolir hana ekki. Við reynum að finna einhvern grundvöll þar sem viðkomandi getur notið sín. Við erum auðvitað ekkert nema vegvísar hér. Slagorð staðarins er að bera ábyrgð á eigin heilsu þannig að við reynum að virkja fólk sem mest til sjálfshjálpar.“

# Greinilegur munur á fólki

Ólöf Waltersdóttir, deildarstjóri læknadeildar, segir það mikilvægt að skipta um umhverfi fyrir endurhæfingu.

**Ó**löf Waltersdóttir, deildarstjóri læknadeildar Heilsustofnunar, hefur starfað þar í 30 ár, þekkir starfsemina mjög vel og hittir alla dvalargesti.

„Þegar ég byrjaði voru eldri dvalargestir í meirihluta, en meðalaldur hefur lækkað verulega á síðustu árum,“ segir Ólöf. „Samhliða því hafa meðferðirnar breyst og okkar frábæra fagfólk er

duglegt að sníða þær að þörfum einstaklinga.“

Á öldrunarlinu er boðið upp á endurhæfingu fyrir fólk sem er 70 ára og eldra, hvort sem það er til að byggja sig upp eða til að geta búið lengur heima,“ segir Ólöf. „Við erum mjög stolt af því að geta boðið líka upp á endurhæfingu fyrir fólk sem er ekki á vinnufærum aldri og það er hagkvæmt

fyrir samfélagið að eldri borgarar geti dvalið lengur heima.“

Það er stór hluti af bataferlinu að skipta um umhverfi fyrir svona endurhæfingu,“ segir Ólöf. „Það skiptir oft miklu að koma sér út úr krefjandi heimilisaðstæðum og dvalargestir tala mikið um fallegu náttúruna hérna.“

Mér finnst greinilegur munur á fólki fyrir og eftir meðferðina. Ég



Ólöf segir að það geti oft verið stór hluti af bataferlinu að skipta um umhverfi fyrir endurhæfingu.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

hitti fólk við innskrift og útskrift og sé mikinn bata. Það eru allir mjög ánægðir hérna og ná miklum árangri,“ segir Ólöf. „Það tala líka margir um hvað starfsfólkið hér er gott, eins og ein stór samheldin fjölskylda í notalegu umhverfi.“

Fólk nærst líka svo mikið félagslega, sem hefur einnig jákvæð áhrif á endurhæfinguna. Hér verða til mjög sterkir vinnu-

hópar sem halda sambandi lengi eftir að dvölinni hér lýkur,“ segir Ólöf.

Í lokin er hér falleg vísa frá dvalargesti:

*Hér er góður andi inni  
örvast blóð er hlýnar þel.  
Íslands þjóðin þarna finni  
þrek og móð er dugar vel.*

Höf.: K.Á.



# Spennandi framtíðarsýn Heilsustofnunar

Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði fagnar 65 ára afmæli á þessu ári. Fram undan er mikil uppbygging með nýjum áskorunum. Forstjórinn segir stofnunina byggja á þverfaglegri endurhæfingu.

Þórir Haraldsson lögfræðingur tók við stöðu forstjóra Heilsustofnunar í Hveragerði um síðustu mánaðamót. Þórir hafði áður starfað hjá Íslenskri erfðagreiningu í nitján ár, meðal annars sem lögfræðingur og fjármála-stjóri. Þórir var aðstoðarmaður heilbrigðisráðherra 1995-2001 og hefur setið í ýmsum stjórnunum og nefndum, þar á meðal í stjórn Heilsustofnunar um árabíl, svo hann er vel kunnugur starfinu.

Þórir segir að ávallt sé mikið að gera í starfsemi Heilsustofnunar og þannig verði það áfram. „Það eru endalausar áskoranir í svona starfsemi, sérstaklega núna á tímum COVID-19. Við þurfum að halda starfsemi gangandi með tilheyrandi sóttvörnum og okkur hefur tekist að komast hjá smitum og halda uppi öflugri endurhæfingu innan þeirra marka sem sóttvarnareglur setja. Þá höfum við einnig boðið upp á endurhæfingu fyrir fólk sem veikt hefur af COVID. Umhverfið getur breyst hratt með nýjum þörfum,“ segir hann. „Heilsustofnun er með samning við Sjúkratryggingar að sinna endurhæfingarpjónustu og



Þórir Haraldsson er nýr forstjóri Heilsustofnunar í Hveragerði. Hann sér fyrir sér mikla uppbyggingu á svæðinu á næstu árum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

það hefur verið mikil eftirspurn eftir endurhæfingu í Hveragerði,“ bætir hann við. „Undanfarin ár hafa verið stöðugar áskoranir í rekstri stofnunarinnar og rekstrar-umhverfið er auðvitað þungt. Við höfum itrekað bent á að við erum að veita mjög góða þjónustu og höfum aldrei fengið athugasemdir við þjónustuna sem við veitum, en fáum samt sem áður lægri greiðslur en aðrir. Ríkisendurskoðun staðfesti í skýrslu í febrúar 2018 að Sjúkratryggingar greiða

Reykjalundi meira en tvöfalt hærri greiðslu en Heilsustofnun, fyrir sambærilega þjónustu. Þetta teljum við óeðlilegt og viljum að við sitjum við sama borð þegar um er að ræða greiðslu fyrir sambærilega þjónustu,“ segir hann.

## Fagleg heilbrigðisþjónusta

„Okkar helsta markmið er að sinna þeim sjúklingum sem þurfa á öflugri endurhæfingu að halda. Daglega eru um 110 – 120 skjólstæðingar í endurhæfingu en

heldur færri yfir sumartímam. Það er afar jákvætt og gefandi að heyra frá þakklátum gestum eftir dvöl hér. Þeir eru virkilega ánægðir með hversu endurhæfingin skilar góðum árangri. Á Heilsustofnun er rekin mjög fagleg heilbrigðisþjónusta með þverfaglegu teymi lækna, hjúkrunarfræðinga, sjúkrabjálfulurum, sálfræðingum, íþróttfræðingum, sjúkranuðd-urum og fleirum. Þá er lögd áhersla á gildi hreyfingar og heilsusamlegs mataræðis sem er auðvitað ein af grunnforsendum fyrir því að fólk beri ábyrgð á eigin heilsu. Hér eru rúmlega 100 starfsmenn og margir með langa starfsreynslu. Starfsfólk er ánægt í starfi og það skilar sér til skjólstæðinga,“ segir Þórir. Fólk sem kemur í endurhæfingu hjá Heilsustofnun kemur flest eftir tilvísun frá lækni, oft eftir skurðaðgerðir en einnig vegna verkja, síþreytu, streitu og kulnunar svo dæmi séu tekin um fjölbreytta meðferð.“

## Uppbygging á afmælisári

„Það þarf alltaf að vera uppbygging og endurnýjun. Elstu húsin hér eru orðin 65 ára gömul og í misjöfnu

ástandi. Við höfum lagt mikla vinnu í að undirbúa uppbyggingu og settum af stað hugmyndasamkeppni arkitekta um uppbyggingu hér á svæðinu og úrslitin voru kynnt í júní. Fyrsta skrefið verður að byggja íbúðir fyrir fólk 55 ára og eldra, sem fær aðgang að ákveðinni aðstöðu og þjónustu á svæðinu. Með því erum við að búa til fleiri stöðir undir reksturinn. Við erum nú þegar með litla byggð á svæðinu og það hefur verið mikill áhugi hjá folki á að fá íbúðir hér. Þá erum við að undirbúa byggingu á nýju meðferðarhúsi sem er brýn þörf á fyrir faglega starfsemi svo sem viðtöl, þjálfun og fræðslu fyrir dvalargesti. Framtíðarsýn okkar er að hér rísi heilsuþorp í kringum stofnunina,“ segir hann.

„Heilsustofnun hefur einnig á undanförunum áratugum boðið upp á fræðslu og námskeið sem eru mikilvæg í að ná því markmiði að hjálpa almenningi að ná betri tókum á eigin lífi,“ segir Þórir og bætir við að starfið sé gefandi og margt spennandi á döfinni í framtíðinni. „Fyrst og fremst veitum við góða og faglega þjónustu við íslenskt heilbrigðisferfi.“

## Hollur matur úr nánasta umhverfi

Heilsustofnun hefur verið lífræn ræktun í nær hálf öld. Halldór Steinsson er yfirmatreiðslumaður og hefur séð um eldhúsið í átta ár. Í matstofu Jónasar hefur alla tíð verið boðið upp á grænmetisfæði og veganrétti auk þess sem fiskur er tvo daga í viku. Lögd er áhersla á holla og góða rétti úr nærliggjandi umhverfi og Halldór segir að það sé bæði krefjandi og skemmtilegt að elda fjölbreytta rétti fyrir gesti á öllum aldri.

„Hér er gott að starfa,“ segir hann. „Ég starfaði áður á veitingahúsum í Reykjavík en mér hefur fundist mjög skemmtilegt að takast á við matargerðina hér og frábært að geta haft áhrif á hvaða grænmeti er ræktað fyrir okkur. Auk þess fæ ég flestar kryddjurtir héðan af svæðinu,“ segir hann. „Yfirleitt heyrir ég bara þakklæti frá gestum. Sumir eru ekki vanir því að vera á grænmetisfæði og finnst það skritið fyrst, en það venst og fólk fer ánægt héðan,“ segir hann. „Reyndar eru fiskidagarnir mjög vinsælir,“ segir hann.

„Á venjulegum tímum erum við með stórt salatborð, súpur, nýbakað brauð og fjölbreytta grænmetisrétti á borðum. Oft erum við að elda fyrir 200 manns í hádeginu,



Halldór Steinsson matreiðslumaður eldar fyrir dvalargesti á Heilsustofnuninni í Hveragerði og hefur gert í átta ár. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

en margir koma í mat þótt þeir dvelji ekki á Heilsustofnun. Núna er staðurinn lokaður fyrir utan-aðkomandi og sóttvarnareglur í hávegum hafðar,“ segir hann. „Það eru forréttindi fyrir matreiðslumann að fá að vinna í þessu umhverfi auk þess sem það er frábært að vera í Hveragerði,“ segir Halldór, en á Heilsustofnun er boðið upp á morgunverð, hádegismat, miðdagshressingu, kvöldmat og kvöldhressingu.

## Hollvinasamtök Heilsustofnunar

Hollvinasamtök Heilsustofnunar NLFÍ voru stofnuð á 50 ára afmæli Heilsustofnunar þann 24. júlí 2005 í húsakynnum stofnunarinnar. Helstu markmið Hollvinasamtaka Heilsustofnunar í Hveragerði eru eftirfarandi:

Hollvinasamtök Heilsustofnunar eru samtök sem hafa það að leiðarljósi að styrkja starfsemi stofnunarinnar eftir fremsta megni, fjárhagslega eða á annan hátt. Hollvinasamtökin eru öllum opin sem áhuga hafa á starfsemi Heilsustofnunar í Hveragerði og vilja standa vörð um framtíð stofnunarinnar. Markmið sam-

takanna er að efla samkennd um mikilvægi stofnunarinnar fyrir alla landsmenn.

Samtökin eru gríðarlega mikilvæg fyrir starfsemi Heilsustofnunar, yfir 1.000 manns eru Hollvinir og hafa samtökin stutt verulega við starfsemi hjá Heilsustofnun með kaupum á ýmsum tækjum og húsgögnum. Á síðustu misserum hafa samtökin meðal annars fjármagnað kaup á líkamsgreiningartæki, áreynsluprófstæki, þjálfunartæki í sjúkrabjálfun og einnig ýmis húsgögn, stóla og borðtennisborð.

Hægt er að gerast hollvinur á heimasíðunni heilsustofnun.is

## Frumkvöðull í heilsuefningu

Margrét Jónasdóttir og Guðjón Ragnarsson vinna að heimildarmynd um Jónas Kristjánsson frumkvöðul.

Jónas Kristjánsson var langt á undan sinni samtíð en sögu hans verða gerð góð skil í heimildarmynd sem Margrét og Guðjón vinna nú að. „Myndin sem við í Sagafilm erum að framleiða, fjallar um Jónas og hans miklu arfleifð, sem lifir enn í starfinu á Heilsustofnun í Hveragerði. Hann var frumkvöðull í heilsuefningu og kom fram með hugmyndir sem á þeim tíma þóttu framandi en eru í fullu gildi enn þann dag í dag. Strax í upphafi tuttugustu aldarinnar talaði Jónas fyrir heilsuefningu og hvatti fólk til að hugsa vel um heilsuna, passa upp á mataræðið, bæta húsakost og fleira, en óhreinið og léleg húsakynni ollu eða kyntu undir alls konar sjúkdómum. Hann formælti neyslu á sykri, hvítu hveiti og áfengi og talaði mikið um skaðsemi tóbaks. Jónas Kristjánsson vildi að fólk bæri ábyrgð á eigin heilsu, með því að lifa heilsusamlegu lífi og fyrirbyggja þannig ýmsa sjúkdóma,“ segir Margrét, sem er framleiðandi myndarinnar.

Saga Heilsustofnunar er samofin ævisögu Jónasar og er því í stóru hlutverki í myndinni. „Við segjum frá því þegar Heilsuhælið, eins og það hét í fyrstu, var stofnað árið 1955, og förum yfir hvernig starfsemi var og hefur verið frá upphafi. Einnig kemur fram hvers vegna það er staðsett í Hveragerði, en það er merkileg saga á bak við það. Jónas hafði lokið sinni starfsævi sem héraðslæknir, en hann var lengst af á Saudárkróki, sem var stórt og víðfæðt læknisumdæmi, þegar hann setti Heilsuhælið á laggirnar, áttatíu og fimm ára að aldri, sem er stórmerkilegt. Hann var yfirleknir á hælina þar til hann lést, árið 1960,“ segir Margrét og áhuginn á viðfangsefninu leynir sér ekki.

Hún talar sérstaklega um hversu vel arftökum hans hefur tekist



Margrét og Guðjón hjá Sagafilm vonast til að heimildarmyndin verði frumsýnd öðru hvoru megin við áramótin. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

að halda kenningum Jónasar um náttúrulækningar á lofti. „Þær hafa lifað af allar tiskubylgjur, enda mikil vísindi á bak við þær. Hann byggði hugmyndir sínar um náttúrulækningar meðal annars á hugmyndafræði erlendra heilsuhæla, sem hann heimsótti á ferðum sínum um heiminn,“ upplýsir Margrét.

## Hugsjónastarfið heillaði

Tilviljun ræði því að Margrét tók að sér að gera heimildarmynd um Heilsustofnun og hún fékk Guðjón með sér í verkið, en hann leikstýrir myndinni. „Hann er ungur og upprannandi leikstjóri, sem er að vinna með mér að öðru verkefni. Heimildarmyndin kom þannig til að ég mælti mér mót við langafabarn Jónasar, sem var á Heilsustofnun. Ég hélt við ætluðum bara að spjalla saman yfir fjallagrasatei en þá kom í ljós að hann vildi að ég tæki að mér að gera þessa mynd. Ég hafði engan tíma til þess en svo hitti ég fólk með sem stýrir Heilsustofnun og heillaðist svo af þessu hugsjónastarfi að ég ákvað að finna tíma fyrir þetta spennandi verkefni,“ segir Margrét.

Hansína Benediktsdóttir var eigin kona Jónasar og segir Margrét að hún hafi átt stóran þátt í starfi hans. „Jónas átti frábæra konu sem stóð þétt við bakið á honum. Hann

hefði aldrei áorkað svona miklu ef hún hefði ekki verið með honum í þessu starfi.“

Miklar heimildir eru til um líf og starf Jónasar, sem hafa nýst vel í ferlinu. Þau Margrét og Guðjón fóru á slóðir Jónasar, bæði fyrir norðan og austan þar sem hann hóf starfsferilinn, myndir og bækur sem við getum sótt í. Við erum ekki með nein viðtöl við Jónas sjálfan, og það væri gaman ef einhver lumar á gömlum myndum frá fyrstu árunum eða einhverju efni sem kæmi sér vel við þessa vinnu, þá má hafa samband við Inga Þór Jónsson hjá Heilsustofnun sem kemur þeim til okkar,“ segir Margrét vongóð. Stefnt er að því að frumsýna heimildarmyndina öðru hvoru megin við áramótin en í ár er 150 ára ártíð Jónasar.