

# Ákominn heilaskaði

KYNNINGARBLAÐ

MIÐVIKUDAGUR 23. júní 2021

Kynningar: Reykjalundur, Virk, Fagdeild félagsráðgjafa, OsteoStrong, Hugarfar



Það er öflugt fagfólk sem stendur á bak við tauga- og hæfingarteymi Reykjalundar. Þau eru svo heppin að sjá árangur af endurhæfingarstarfi sínu á hverjum degi.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Tauga- og hæfingarteymi Reykjalundar

Innan tauga- og hæfingarteymis Reykjalundar fer fram þverfagleg endurhæfing skjólstæðinga með meðfædda og ákomna sjúkdóma eða skaða í taugakerfi. Má þar nefna einstaklinga með ákominn heilaskaða af ýmsum orsökum, parkinsonsveiki, MS, starfræn taugaeinkenni, CP (cerebral palsy) og aðra meðfædda vöðva- og taugasjúkdóma eins og myotonic dystrophy.

Teymið samanstendur af sjúkráþjálfurum, iðjuþjálfum, sálfræðingum, talmeinafræðingum, félagsráðgjafa, læknum, hjúkrunarfræðingum og sjúkraliðum og starfa þessir ólíku fagaðilar þétt saman í kringum hvern og einn skjólstæðing. Ákveðinn hópur fagfólks innan taugateymisins hefur sérhæft sig í vinnu með ákominn heilaskaða og sinnir þeirri vinnu sérstaklega.

Endurhæfing innan tauga- og hæfingarteymisins miðar að því að

» Ákveðinn hópur fagfólks innan taugateymisins hefur sérhæft sig í vinnu með ákominn heilaskaða og sinnir þeirri vinnu sérstaklega.

auka samfélagsþátttöku, til dæmis með því að efla getu til starfa eða náms. Stundum snýst hún um að auka sjálfsbjargargetu eða færni til að geta sinnt daglegum verkefnum og þátttöku í félagsstarfi eða tómstundum.

### Betri liðan

Unnið er að því að efla skilning og auka sátt við afleiðingar sjúkdóms eða færniskerðingar þegar ekki er hægt að ná fullri heilsu að nýju. Síðast en ekki síst stuðlar endur-

hæfingin oft að betri liðan og eykur lífsgæði einstaklingsins og fjölskyldu hans.

Unnið er út frá hugmyndafræði Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar þar sem skilgreindir eru styrkleikar og veikleikar hvers og eins. Út frá því er gerð meðferðar-áætlun og markmið sett til lengri og skemmri tíma.

Eftir endurhæfinguna er oft sett upp einstaklingsbundin áætlun og eftirfylgd skipulögð eftir þörfum. ■

# Hvað er ákominn heilaskaði?

Ella Björt Teague, sérfræðingur í klínískri taugasálfræði, hefur starfað á Reykjalundi í 8 ár. Hún segir eðli og alvarleika heilaskaða mjög misjafnan, mikilvægt sé að meta hvern og einn skjólstaðing og vinna að einstaklingsbundnum markmiðum.

„Ákominn heilaskaði er skaði á heilavef sem verður einhvern tíma eftir fæðingu vegna áverka eða sjúkdóms sem birtist skyndilega, til dæmis vegna heilablæðingar. Þroskaraskanir og taugahrörnunarsjúkdómar eins og heilabilun teljast ekki ákominn heilaskaði,“ segir Ella Björt þegar hún útskýrir sjúkdóminn. „Það eru mun fleiri en flestir halda sem takast á við afleiðingar af völdum ákomins heilaskaða,“ bætir hún við.

„Íslenskar rannsóknir benda til þess að tíðni ákomins heilaskaða af völdum áverka sé um það bil tvö þúsund tilvik á ári. Þar af eru um eitt hundrað manns sem eru að takast á við langtímaafleiðingar sem þarfnast sérhæfðar ihlutunar. Alvarleikinn er mjög misjafn en langstærsti hluti tilfella flokkast sem vægur heilaskaði. Um það bil 10-15 prósent tilfella flokkast sem miðlungs eða alvarlegur skaði og eru mun meiri líkur á að þessi hópur takist á við langtímaafleiðingar sem þarfnast ihlutunar. Sömuleiðis eru um 5 prósent þeirra sem fá vægan skaða sem sitja eftir með langtímaafleiðingar,“ útskýrir Ella Björt.

## Þögull faraldur

„Ákominn heilaskaði er ekki alltaf sýnilegur á fólki. Þess vegna er oft talað um heilaskaða sem hinn þögla faraldur. Einkennin geta hins vegar verið alvarleg og haft mjög truflandi áhrif á marga ólíka þætti, má þar nefna athygli, minni, mál, innsæi og frumkvæði til að gera hluti. Þá geta einnig fylgt töluverðar breytingar á andlegri líðan,



Ella Björt Teague er taugasálfræðingur í tauga- og hæfingarteymi Reykjalundar.

**Endurhæfing innan tauga- og hæfingarteymisins miðar að því að auka samfélagsþátttöku, til dæmis með því að efla getu til starfa eða náms.**

getu til að stýra hegðun sinni og samskiptahæfni.

Á Reykjalundi fer fram þverfaglegt mat sem ólíkir fagaðilar koma að og er þá byrjað á að greina styrkleika og veikleika. Starf taugasálfræðings felst í að meta andlega líðan og hugarstarf eins og athygli, minni, rökhugsun og skipulagsgetu. Út frá matinu eru svo sett upp einstaklingsmiðuð markmið sem unnið er að, meðal annars með fræðslu og til að þjálfva upp aðferðir til að takast á við breytta getu.

Stundum hefur fólk verið að velkjast um í kerfinu í lengri tíma og ekki fengið viðeigandi greiningu á heilaskaða. Athyglin hefur kannski beinst að öðrum einkennum eins og verkjum, svima, úthaldsleysi og skertri hreyfingu, en þetta geta allt líka verið afleiðingar heilaskaða. Heilaskaðateymi á Reykjalundi og á

Grensásdeild Landspítalans hafa undanfarið verið að leggja aukna áherslu á greiningar til þess að geta beint fólki í viðeigandi úrræði.

## Endurhæfing í kjölfar heilaskaða

„Á Reykjalundi höfum við þróað þverfaglegt hópúræði, byggt á gagnræyndum aðferðum. Þar leggjum við áherslu á að vinna með athygli, minni, skipulag og samskiptahæfni. Erfiðleikar á þessum sviðum eru algengir í heilaskaða og þess vegna leggjum við sérstaka áherslu á þessa þætti.

Stór hluti endurhæfingarinnar felst einnig í því að vinna með andlega líðan og innsæi. Það er stórt verkefni að kynna sjálfum sér upp á nýtt í kjölfar heilaskaða og finna leiðir til að takast á við breytta stöðu. Auk þess eru líkamleg þjálfun og regluleg rúttíma afar mikilvægir þættir,“

segir Ella Björt. Endurhæfing í hóp býður upp á tækifæri fyrir fólk til að spegla sig í öðrum sem eru að takast á við svipuð einkenni, sem er flestum afar dýrmætt. Sumum skjólstaðingum hentar hins vegar síður hópmeðferð og er þá unnið með fólki á einstaklingsgrundvelli.

Það fer mikið eftir eðli og alvarleika skaðans hversu vel tekst til í endurhæfingunni. „Almennt sjáum við að endurhæfing skilar sér í auknum lífsgæðum, aukinni atvinnuþátttöku og að fólk geti sinnt mikilvægum hlutverkum í sínu lífi. Það er líka mjög mikilvægt að nánasta fjölskylda fái fræðslu og stuðning til að takast á við afleiðingar heilaskaða. Langtíma stuðningur við þá sem hafa heilaskaða er gríðarlega mikilvægur og leggjum við áherslu á að þessum hópi sé fylgt eftir á göngudeild eftir þörfum.“ ■

# Óraunhæfar kröfur gerðar til fólks með heilaskaða

Ingibjörg Ólafsdóttir iðjuþjálfari hefur starfað á Reykjalundi í 14 ár. Iðjuþjálfar aðstoða fólk eftir slys eða sjúkdóma til að ná færni í daglegri iðju. Meðferðin byggir á fræðslu, ráðgjöf, þjálfun og útvegum hjálpar-tækja.

„Við störfum saman í þverfaglegu teymi á Reykjalundi og iðjuþjálfun er einn hluti af heildrænni meðferð. Það er síðan mjög misjafnt hvernig þjálfun hver og einn skjólstaðingur þarf á að halda,“ útskýrir Ingibjörg. „Þeir sem hafa orðið fyrir heilaskaða geta misst getu til ýmissa mikilvægra athafna eins og til dæmis að stunda vinnu eða sinna áhugamálum sínum.

Starf iðjuþjálfans í þessu teymi er að efla færni skjólstaðinga til aukinnar þátttöku í daglegu lífi. Dagleg rúttíma skiptir alla miklu máli, en sérstaklega þá sem eru með ákominn heilaskaða. Mikilvægt er að hafa ákveðna rúttíma á matartíma, hreyfingu, tómsendum og hvíld. Oft finnur fólk ekki fyrir svengd og þarf þess vegna að borða eftir klukkunni, því ef ekki er passað upp á mataræðið verður orkan minni til daglegra athafna. Við erum með sérstaka stundaskrá hér á Reykjalundi og fólk fannur fljótt hversu miklu það skiptir



Ingibjörg Ólafsdóttir er iðjuþjálfari á Reykjalundi.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

að fara eftir henni. Orkan vex og það er meira skipulag á öllum hlutum. Mjög mikilvægt er að fólk haldi góðri rúttímu eftir að heim er komið,“ segir Ingibjörg enn fremur.

Ingibjörg segir að yfirleitt sé orkan takmörkuð og þreytan geti verið mjög mikil. „Einstaklingsmiðuð endurhæfing er lykillinn að góðum árangri. Metin er færni til

atvinnuþátttöku og effólk er með tengingu inn á vinnumarkaðinn skodum við möguleikann á því að fólk komist aftur í sína vinnu. Það sést ekki utan á fólki að það sé með heilaskaða og þess vegna vill það brenna við að gerðar séu óraunhæfar kröfur miðað við færni. Við upplýsum gjarnan vinnuveitendur um einkennin með fundum eða

fræðslu. Þótt fólk líti út fyrir að geta unnið heilan vinnudag þá hefur það kannski ekki orku í meira en hálfan. Ef skjólstaðingurinn getur ekki stundað vinnu, aðstoðum við hann við að finna ný hlutverk sem efla trú hans á eigin áhrifamátt.

Einstaklingur sem var vanur að sjá um innkaup fyrir fjölskylduna

**Starf iðjuþjálfans í þessu teymi er að efla færni skjólstaðinga til aukinnar þátttöku í daglegu lífi. Dagleg rúttíma skiptir alla miklu máli, en sérstaklega þá sem eru með ákominn heilaskaða.**

getur það kannski ekki lengur, þar sem hann á erfitt með utanaðkomandi áreiti svo sem hávaða og birtu,“ útskýrir Ingibjörg og bætir við að stundum sé hægt að aðlaga hlutina þannig að fólk geti gert þá. „Það er til dæmis hægt að kaupa inn á netinu og fá matinn sendan heim. Þannig heldur viðkomandi áfram að sinna hlutum eins og áður þó með öðrum hætti sé.“

Ingibjörg segir að það sé alltaf gleðilegt að sjá árangur eftir endurhæfingu og að starfið sé mjög gefandi. „Maður sér að skjólstaðingnum farnast betur í daglegu lífi. Hann nær betur að halda daglegri rúttímu sem hann er sáttur við, hvort sem hann kemst í vinnu eða fer að sinna öðrum mikilvægum hlutverkum.“ ■

# Valdeflast og sjálfstraustið vex

Þórunn Hanna Halldórsdóttir talmeinafræðingur er formaður tauga- og hæfingarteymis á Reykjalundi. Hún hefur starfað þar frá árinu 2008. Fagfólk á Reykjalundi hefur mikla reynslu af endurhæfingu fólks eftir heilaskaða.

„Tauga- og hæfingarteymi Reykjalundar sinnir einstaklingum sem glíma við eftirstöðvar heilaáverka. Hjá okkur fá skjólstaðingar þverfaglega endurhæfingu þar sem hinar ýmsu fagstéttir vinna saman að því að bæta heilsu, færni og lífs-gæði og stuðla að aukinni þátttöku einstaklingsins í samfélaginu,“ segir Þórunn Hanna.

Hún segir að það skipti miklu máli í endurhæfingunni að nálgast einstaklinginn á heildrænan hátt. „Við sjáum skýrt á hverjum degi hvernig heilsan endurspeglar samspil á milli líkamlegra, andlegra og hugrænna, eða vitrænna, þátta. Hver þáttur hefur áhrif á hinn,“ útskýrir hún. „Við bjóðum bæði upp á einstaklings- og hópmeðferð til að takast á við eftirstöðvar heilaáverka.“

Þórunn Hanna segir að hennar fag sem talmeinafræðingur byggir mikið á vinnu með tjáningu í víðu samhengi. „Við reynum að styðja við þá sem meðal annars stefna á nám. Það gerum við með því að kynna fyrir fólki bjargráð og ýmis almenn hjálpartæki svo sem notkun villuleitar, spáritunar og



Þórunn Hanna Halldórsdóttir er talmeinafræðingur og formaður tauga- og hæfingarteymis.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

talgevla. Vinnan er mjög gefandi og gleðilegt að sjá hvernig fólk valdeflist og sjálfstraust þess eykst þegar það fær stuðning til að framkvæma hluti sem það treysti sér ekki til áður,“ segir hún.

„Endurhæfing byrjar yfirleitt á kortlagningu á styrkleikum og áskorunum og í kjölfarið eru sett fram einstaklingsmiðuð markmið sem styðja við aukna virkni og þátttöku. Einstaklingurinn getur

Við eigum mjög gott fagfólk hér á Reykjalundi sem er með mikla reynslu af endurhæfingu fólks eftir heilaskaða.

verið innskrifaður á Reykjalund allt frá einum og upp í fimm daga í viku þar sem sett er upp dagskrá með þjálfunartímum og viðtölum við fagaðila. Einnig getur endurhæfingin falist í göngudeildarviðtölum þar sem sett eru fram markmið og áætlun sem einstaklingurinn fylgir eftir á milli viðtala. Það gefur starfinu mikið gildi að sjá hvernig tíminn vinnur með fólki eftir heilaskaða. Þetta er langhlaup og það er

einstaklega gefandi að sjá hvernig margir ná að skapa sér ný eða aðlöguð hlutverk og innihaldsrikt líf, þó það sé ekki eins og stefnan var fyrir slys,“ upplýsir hún.

Þórunn Hanna bendir á að aðstandendur og aðrir í umhverfi einstaklingsins séu oft mikilvægur hluti endurhæfingarinnar. „Misjafnt er hversu langan tíma endurhæfing á Reykjalundi tekur en það er okkar reynsla, og í takt við rannsóknir á þessu sviði, að eftirfylgd er mjög mikilvæg fyrir þennan hóp og því er mörgum fylgt eftir á göngudeild í þónokkurn tíma eftir útskrift.“

Mikilvægt er að hafa í huga að endurhæfing er ekki bundin við innskrift á Reykjalund heldur getur einnig farið fram mikilvæg endurhæfing þegar einstaklingurinn er útskrifaður, svo fremi sem hann hafi markmið til að vinna að og verkfæri til að takast á við þau. Því er gott aðgengi að stuðningi fagaðila mjög mikilvægt á þeim tíma einnig. Við eigum mjög gott fagfólk hér á Reykjalundi sem er með mikla reynslu af endurhæfingu fólks eftir heilaskaða og hefur teymið lagt sig fram um að sækja sér þekkingu á erlendum ráðstefnum og námskeiðum. Íslenskar rannsóknir á stöðu þessa hóps og meðferðarúrræðum eru þó ekki margar. Þetta er flókinn hópur með einkenni sem stundum er erfitt að átta sig á og það er mikil þörf á fræðslu og aukinni þekkingu á honum viðsvegar í samfélaginu. ■



Sundleikfimi er hluti af endurhæfingu á Reykjalundi.

## Alhliða endurhæfing á Reykjalundi

Endurhæfing Reykjalundar einkennist af samvinnu margra fagstétta sem mynda átta sérhæfð meðferðarteymi. Markmiðið er að sjúklingar endurheimti fyrir getu sína eða bæti heilsu sína. Umhverfi Reykjalundar, aðstaða og búnaður styðja við að árangur endurhæfingarinnar verði sem mestur. Á Reykjalundi starfa tæplega 200 starfsmenn með mikla reynslu og 100-120 skjólstaðingar 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 4-6 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 SÍBS. Nýbyggingar

og viðhald á húsnæði Reykjalundar er að meginhluta fjármagnað með hagnaði frá Happraði SÍBS. Almenn starfsemi er fjármögnuð með þjónustusamningi við Sjúkratryggingar Íslands.

Starfsemin hófst árið 1945 og þá var markmiðið að endurhæfa sjúklinga eftir berklaveiki. Um 1960 fór berklaveikin að láta undan síga og ljóst varð að ekki væri lengur þörf á endurhæfingu fyrir þennan sjúklingahóp í sama mæli og áður.

Á næstu árum breyttist því starfsgruðvöllur Reykjalundar og áhersla í endurhæfingu varð fjölbreyttari. Reykjalundur þróaðist í alhliða endurhæfingarmiðstöð og er enn að þróa. Nýjasti sjúklingahópur Reykjalundar eru nú þeir sem veikst hafa af COVID-19 og glíma við langvinn eftirköst af þeim sökum. ■

## Fagråd um heilaskaða

Smári Pálsson er sérfræðingur í klínískri taugasálfræði og hefur starfað á Reykjalundi frá árinu 2004 með hléum.

Í starfi Smára felst greining á heilaskaða, endurhæfing og meðferð. Hann starfar með þverfaglegu teymi sem metur hvort einstaklingur hefur orðið fyrir heilaskaða. „Þegar greining er fengin kemur í ljós hvort einstaklingur þurfi meðferð á Reykjalundi eða hvort vísa ætti honum eitthvert annað,“ útskýrir hann.

Þegar Smári er spurður hvort enn séu hlutir að koma honum á óvart í starfinu svarar hann því játandi. „Ef maður þekkir eina manneskju með heilaskaða þá þekkir maður bara eina manneskju. Heilinn stýrir og stjórnar öllu sem við gerum og hugsum. Sjúkdómurinn hefur áhrif á andlega og líkamlega líðan auk hugrænna getu. Fólk getur verið að glíma við alls konar afleiðingar heilaskaða. Það gerir endurhæfinguna flókna og þess vegna þarf aðkomu þverfaglegs teymis. Reykjalundur er frábær staður til að sinna svona þverfaglegu starfi þar sem hægt er að fylgja fólki eftir til lengri tíma,“ segir hann.

Það eru innan við tuttugu taugasálfræðingar starfandi á landinu og tveir þeirra starfa á Reykjalundi. „Það eru tvö heilaskadateymi starfandi á Íslandi, það er á Reykjalundi og á Grensásdeild Landspítalans. Fagråd um heilaskaða var stofnað árið 2006 til þess að hjálpa þessum þverfaglega hópi fagfólks að vinna betur saman. Okkur tókst til dæmis að vinna að stofnun Hugarfars, félags fólks með ákominn heilaskaða, aðstandenda og áhugafólks um málefnið,“ segir Smári.

**Þekking og frumkvæði – fræðsla og samvinna**

Smári segir að Fagråd um heila-



Smári Pálsson taugasálfræðingur.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hlutverk fagráðs um heilaskaða:

- Að koma á framfæri upplýsingum um stöðu, efla virðingu og auka virkni og þátttöku fólks með heilaskaða.
- Að efla skilning almennings á málefnum fólks með heilaskaða og aðstandenda.
- Að vera stjórnvöldum til ráðgjafar í uppbyggingu og þróun á nauðsynlegri þjónustu fyrir

- fólk með heilaskaða og aðstandendur.
- Að festa í sessi þverfaglegt samráð í málefnum fólks með heilaskaða.
- Að stuðla að góðri og gagnvirkri samvinnu þjónustustofnana ríkis og sveitarfélaga.
- Að efla fræðslu og hvetja til rannsókna.

skaða samanstandi af þverfaglegum hópi sem lætur sig málefni heilaskaða varða.

„Lögd er áhersla á að fagráðið samanstandi af fjölbreyttum hópi með þekkingu er snýr að málefnum fólks með heilaskaða. Því er fagfólk með áhuga á málefnum hvatt til þátttöku í fagráðinu. Eitt af lykilhlutverkum fagráðsins

er að styðja við Hugarfar,“ segir hann.

Formaður fagráðsins er Þórunn Hanna Halldórsdóttir talmeinafræðingur og Ella Björt Teague taugasálfræðingur er ritari. Smári er tengiliður fagráðs við Hugarfar. Öll eru þau starfandi í tauga- og hæfingarteymi Reykjalundar og í heilaskadateymi Reykjalundar. ■



Ákominn heilaskaði er oft afleiðing alvarlegra umferðarslysa. **FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY**

## Sérsniðin þjónusta hjá Hugarfari

Á meðal aðildarfélaganna Öryrkjabandalags Íslands er Hugarfar, félag fólks með ákominn heilaskaða, aðstandenda og áhugafólks um málefnið.

Félagið var stofnað 21. febrúar 2007 og er því á meðal yngstu aðildarfélaganna ÖBÍ. Aðdragandi að stofnun félagsins var að Fagråd um heilaskaða á Reykjalundi hafði nokkru áður haldið málþing um heilaskaða. Málþingið var vel sótt og þar kom í ljós að þörf fyrir sameiginlegan vettvang þeirra sem höfðu ákominn heilaskaða og aðstandenda þeirra var mikil.

Þó að helstu orsakir áverkategðs heilaskaða séu umferðarslys, föll og líkamsárásir, geta sjúkdómar einnig valdið heilaskaða. Sjúkdómar eins og heilablóðfall og heilabólga. Einnig súrefnisskortur til dæmis við hjartastopp eða drukknun.

Það er talið að allt að 900 einstaklingar hljóti heilaskaða á ári

hverju á Íslandi. Einn af hverjum 10 þeirra þarf á sérhæfðri endurhæfingu að halda. Afleiðingarnar geta verið mismunandi milli einstaklinga og í mörgum tilfellum eru einkennin ekki sýnileg.

Það er einmitt yfirlýstur tilgangur Hugarfars að stuðla að því að einstaklingar með ákominn heilaskaða og aðstandendur þeirra, njóti endurhæfingar og þjónustu sem hentar. Á heimasíðu félagsins, hugarfar.is, má finna ýmsar upplýsingar um málefnið.

Starf félagsins hefur undanfarin ár hvílt á herðum of fárra einstaklinga, en formaður síðustu ár hefur verið Guðrún Harpa Heimisdóttir. Samkvæmt lögum félagsins er stjórn skipuð þremur til fimm einstaklingum og kjörtímabil hvers og eins til tveggja ára í senn.

Mikilvægi félags sem Hugarfars er mjög mikið.

Í skýrslu sem starfshópur heilbrigðisráðherra skilaði árið 2019 kemur fram að heilaskaði og sá

» **Þekkingu og skilningi á afleiðingum heilaskaða er víða ábótavant, svo sem innan velferðarþjónustunnar, menntakerfisins og ekki síst á vinnu- markaði. Heilaskaði er vangreindur og vanskráður og því fær fólk með heilaskaða oft ekki viðeigandi meðferð.**

vandi sem af honum hlýst hafi alla jafna fengið litla athygli. Þekkingu og skilningi á afleiðingum hans er því víða ábótavant, svo sem innan velferðarþjónustunnar, menntakerfisins og ekki síst á vinnu- markaði. Heilaskaði er vangreindur og vanskráður og því fær fólk með heilaskaða oft ekki viðeigandi meðferð. Meðferðarúrræði fyrir einstaklinga með heilaskaða þurfa að vera sérsniðin að þeirra þörfum, en hér var ekki nægilegt framboð slíkrar sérhæfðar þjónustu þegar skýrsla starfshópsins var unnin.

Seint á árinu 2019 var svo stofnað góðgerðafélagið Heilabrot, sem hyggst bjóða upp á nýtt endurhæfingarúrræði fyrir fólk með hegðunarvanda eftir heilaskaða. Hegðunarvandi er algengt vandamál eftir heilaskaða og getur birst sem óviðeigandi hegðun, skortur á framtakssemi, mótþrói, sjálfskaðandi hegðun og jafnvel ofbeldi.

Heilabrot hyggst koma á fót meðferðarsetri þar sem einstakl-

ingar geta dvalið meðan á endurhæfingu stendur. Einnig verður þar dagdeild fyrir þá sem þurfa áframhaldandi endurhæfingu en búa annars staðar. Endurhæfing á vegum Heilabrot getur tekið allt frá nokkrum mánuðum til nokkurra ára. Heilabrot mun bjóða upp á meðferð sem byggir á atferlisingendri tugaendurhæfingu sem gefið hefur góða raun erlendis og felst meðal annars í því að þjálf þessa einstaklinga í félagslega viðeigandi hegðun og auka færni þeirra í athöfnum daglegs lífs. Til þess að þjónustan geti farið af stað þarf samstöðu ríkis og sveitarfélaga til að fjármagna þessa mikilvægu endurhæfingu, þessi samstaða er ekki til staðar í dag. ■

Ef þú vilt leggja málefnið lið eftir lestur þessa blaðs, settu þig endilega í samband við Hugarfar, með því að senda póst á hugarfar@hugarfar.is.

## FERÐAST Í SUMAR

Þriðjudaginn 1. júlí gefur Fréttablaðið út sérblaðið: Ferðast í sumar.

Fyrsta helgin í júlí er ávallt ein stærsta ferðahelgi sumarsins og ætlum við því að vera tilbúin fyrir ferðabyrsta Íslendinga sem ætla að bruna um landið í leit að sól og gleði.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.



**FRÉTTABLAÐIÐ** **SÉRBLÖÐ**

Áhugasamir auglýsendur geta haft samband við:

Jóhann Waage, sölu- og markaðsfulltrúa

Sími 550 5656 / johannwaage@frettabladid.is

# Farsæl endurkoma á vinnumarkað er mikilvæg

VIRK Starfsendurhæfingar-sjóður vinnur að farsælli endurkomu fólks með ákominn heilaskaða í sitt gamla eða nýtt starf.

„Þegar kemur að starfsendurhæfingu hentar enginn einn ferill ólíkum einstaklingum. Því er hlutverk mitt að yfirfara þær beiðnir sem berast til VIRK frá tilvisandi læknum, sem meta sem svo að orsök óvinnufærni megi rekja til afleiðinga ákomins heilaskaða, heilahrístings eða sjúkdóma í miðtaugakerfi sem hafa áhrif á heilastarfsemi,“ upplýsir Guðrún Rakel Eiríksdóttir, sálfræðingur og sérfræðingur hjá VIRK.

Þegar sótt er um starfsendurhæfingu þurfa allir einstaklingar að svara spurningalista áður en umsóknir eru yfirfarnar af sérfræðingum hjá VIRK.

„Á spurningalistanum er skimað fyrir ákveðnum þáttum. Spurt er hvort einstaklingur hafi orðið fyrir slysi, höfuðhöggi eða öðru sem hafði áhrif á heilastarfsemi hans. Svári einstaklingur játandi bætast við fleiri spurningar þar sem gefa þarf ítarlegri upplýsingar um aðdraganda heilaskaðans, vitræn (e. cognitive) og önnur einkenni sem komu fram í kjölfarið, áhrif einkenna á starfsgetu og svo framvegis. Svörin draga upp ákveðna mynd af vanda hvers og eins og hjálpa til við að velja þjónustu sem talið er að einstaklingur þurfi til að auka við starfsgetu og líkur á endurkomu á vinnumarkað,“ útskýrir Guðrún.

**Margt hefur áhrif á starfsgetu** Algengt er að fólk glími við fjölþættan vanda sem hefur áhrif á starfsgetu þess, þar á meðal annan heilsufarsvanda eða erfiðar, félagslegar aðstæður.

„Þegar lagt er upp með úrræði í starfsendurhæfingu þarf að taka alla þessa þætti inn í myndina. Einnig er skoðað hvort einstaklingurinn hafi fengið greiningu og endurhæfingu í heilbrigðiskerfinu. Í vissum tilvikum getur verið gagnlegt að hafa samráð við þá fagaðila sem komið hafa að málinu, til dæmis á Grensásdeild og Reykjalundi; meðal annars með tilliti til þess að tryggja samfellu í endurhæfingu, meta hvort einstaklingur sé tilbúinn í starfsendurhæfingu og fleira,“ greinir Guðrún frá.

Hafi einstaklingur ekki fengið greiningu eða kortlagningu á einkennum sem tengd eru heilaskaða er möguleiki að skima fyrir slíkum einkennum hjá sérfræðingi VIRK.

„Það er gert með taugasálfræðilegri skimun og skal tekið fram að ekki er um fullt mat eða greiningu að ræða heldur skimun á vitrænum einkennum með tilliti til þess að kortleggja styrk- og veikleika til vinnu. Í vissum tilfellum er metið sem svo að vandi einstaklings sé það umfangsmikill að þörf sé á frekari þjónustu í heilbrigðiskerfinu. Oft á tíðum er starfsendurhæfing talin eiga við, þar sem þessi einkenni hindra til vinnu og/eða náms. Þá er lagt upp með áætlun í starfsendurhæfingu þar sem úrræði eru valin sem talin eru auka líkur á farsælli endurkomu til vinnu,“ skýrir Guðrún frá.

## Viðvarandi einkenni

Þegar höfuðáverki leiðir til heilaskaða er hægt að nota heitið vægur heilaskaði (e. mild traumatic brain injury; mTBI).

„Viðmið fyrir vægan heilaskaða eru meðal annars minnisleysi í kringum atburðinn (0-24 klst.) og meðvitundarleysi í allt að 30 mínútur. Breytingar í heila sjást ekki endilega með myndrannsókni. Algengt er að fólk fái höfuðverk,



Guðrún Rakel Eiríksdóttir er sálfræðingur á sviði kortlagningar og forvarna hjá VIRK Starfsendurhæfingarsjóði.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

**Þegar fólk er enn að glíma við eftirköst heilaskaða geta tilraunir til endurkomu á vinnumarkað leitt til mikillar streitu og að einstaklingar upplifi að þeir standi sig ekki.**

flökurleika og svima strax í kjölfar höfuðáverkans. Breyting á meðvitundarástandi getur einnig orðið og fólk finnst það vera ruglað og jafnvel óáttátt. Þegar einkenni verða langvarandi er mögulega um heilahrístingsheilenni (e. post-concussion syndrome) að ræða. Samansafn vitrænna, líkamlegra og geðrænna einkenna getur komið fram. Dæmi um slík einkenni er minnisvandi, einbeitingarskortur, skapbreytingar, þreyta, svefntruflanir, minnkað þol fyrir hljóði og ljósi, sjóntruflanir, þunglyndi og kvíði,“ útskýrir Guðrún.

Áhugaverð rannsókn frá 2018 sýnir að af öllum þeim einstaklingum sem leituðu á bráðamóttöku þriggja sjúkrahúsa í Noregi á rúmlega einu og hálfu ári vegna höfuðáverka uppfylltu 67 prósent greiningarskilmerki fyrir vægan heilaskaða. Algengustu orsakir voru föll (37%), umferðarslys (24%), ofbeldi (20%) og íþróttir (11%).

## Vitræn skerðing hamlandi

Vægir höfuðáverkar eru fremur algengir hjá börnum og fullorðnum. Langflestir jafna sig að fullu innan nokkurra daga eða vikna, á meðan aðrir glíma við langtíma-afleiðingar í vikur, mánuði eða ár eftir atburðinn.

„Ákveðinn hluti situr uppi með langvarandi einkenni og uppfyllir þá greiningarskilmerki fyrir heilahrístingsheilenni. Vitræn skerðing, auk fleiri einkenna, getur verið afar hamlandi og truflað getu til að stunda vinnu eða nám. Auk þess getur vitræn skerðing truflað

árangur í öðrum meðferðum. Dæmi um slíkt er hugræn atferlis-meðferð (HAM) en sumir einstaklingar með heilaskaða geta átt í erfiðleikum með að nýta sér þá meðferð sökum skerðingar sinnar,“ útskýrir Guðrún.

Rannsóknir benda til að snemmtækt inngrip, kortlagning á viðvarandi einkennum, fræðsla og einstaklingsmiðuð starfsendurhæfing geti skipt sköpum þegar kemur að farsælli endurkomu á vinnumarkað.

„Þar sem vitræn einkenni geta haft veruleg áhrif á starfsgetu einstaklinga hafa margir rannsakendur athugað hversu langan tíma það taki að komast aftur til vinnu. Í yfirgrípismikilli rannsókn (e. meta-analysis) Bloom og fleiri var farið yfir tæplega 1.000 rannsóknir á einstaklingum með vægan heilaskaða eða heilahrístingsheilenni, með tilliti til endurkomu til vinnu. Rannsóknin leiddi í ljós að af öllum þeim sem leita til bráðamóttöku í Englandi og Wales í kjölfar höfuðáverka má greina allt að 90 prósent með vægan heilaskaða. Af þeim hópi upplifa um 15 prósent langvarandi einkenni og skerta virkni,“ segir Guðrún.

Heilahrístingsheilenni, mikil þreyta, þunglyndi, höfuðverkur, meiðsli og heilablæðing eða heilamar voru þættir sem virtust spá fyrir um fjarveru af vinnumarkaði eftir 12 mánuði.

„Aðrir þættir sem ekki tengjast höfuðáverkanum með beinum hætti virðast einnig skipta máli. Rannsóknir benda meðal annars til þess að herra menntunarstig spái fyrir um farsæla endurkomu til vinnu eftir sex mánuði. Fjöldi veikindadaga á árinu fyrir skaðann, sálræn streita og minnkuð virkni almennt virtist einnig hafa forspárgildi þegar kom að fjarveru af vinnumarkaði 12 mánuðum síðar,“ upplýsir Guðrún.

## Einstaklingsbundin einkenni

Þeir sem gert hafa rannsóknir á endurkomu til vinnu eftir vægan heilaskaða hafa staðið frammi fyrir ýmsum áskorunum. Ótal þættir skipta máli eins og alvarleiki einkenna, fyrri staða á vinnumarkaði, menntunarstig, geðrænn vandi, innsæi einstaklinga

varðandi eigin heilsu og svo mætti lengi telja.

„Vitræn geta virðist gegna mikilvægu hlutverki þegar kemur að farsælli endurkomu á vinnumarkað í kjölfar heilaskaða. Auk þess er skerðing og breyting vitrænnar færni eitt mesta áhyggjuefni einstaklinga með vægan heilaskaða og aðstandenda þeirra. Þessi breyting felur meðal annars í sér skerta minnisgetu, hægara hugarstarf, erfiðleika í rökhusun, erfiðleika við að halda utan um flókin verkefni og skerta skipulagsfærni,“ segir Guðrún.

Samansafn einkenna og umfang skerðingar er einstaklingsbundið.

„Hægt er að meta vitræna þætti með taugasálfræðilegu mati þar sem próf og verkefni eru notuð til að meta styrk- og veikleika. Afar sjaldgæft er að fyrir liggja niðurstöður á taugasálfræðilegu mati fyrir slys. Því skiptir viðtal fyrir prófum miklu þegar mat er lagt á fyrri getu. Þá er meðal annars skoðuð skólaganga, menntun, ferill á vinnumarkaði, geðsaga og upplifun einstaklings á breytingu í kjölfar heilaskaðans. Stundum er mikilvægt að taka viðtal við aðstandendur sem lýsa jafnvel persónubreytingum og telja einstaklinginn ekki „þann sama“ í kjölfar höfuðáverkans,“ upplýsir Guðrún.

Hún segir suma fara beint í fyrri starf en finna eftir stuttan tíma að illa gengur að ráða við verkefni sem þeir áður fóru létt með.

„Skiljanlega er erfitt fyrir fólk að hafa ekki greiningu eða staðfestingu á sínum vanda í heilbrigðiskerfinu. Niðurstöður á taugasálfræðilegum prófum kortleggja styrkleika og veikleika sem hægt er að nýta í starfsendurhæfingu. Með því er hægt að setja raunhæf markmið varðandi endurkomu til vinnu eða náms. Rannsóknir á endurkomu til vinnu í kjölfar heilaskaða hafa skilgreint stöðu á vinnumarkaði með misjöfnum hætti. Sumar þeirra flokka ólaunaða vinnu og atvinnu með stuðningi sem árangursríka endurkomu á vinnumarkað, á meðan aðrar skoða eingöngu þá sem komast í fullt starf á almennum vinnumarkaði.“

Taugasálfræðilegt mat getur verið mikilvægt þegar kemur að því að hjálpa einstaklingum

að aðlagast vinnumarkaði á ný og gera raunhæfar væntingar varðandi ýmsa atvinnuöguleika.

„Ekki má gleyma að skert, vitræn færni getur haft áhrif alvarlegar afleiðingar í för með sér. Einstaklingar eiga oft erfiðara með félagsleg samskipti og finna fyrir vanmætti sínum sem getur dregið úr félagslegri virkni. Vegna skertrar vinnugetu verða lífsgæði minni og oft koma upp erfiðleikar í samböndum. Stuðningur og fræðsla um einkenni, bæði fyrir aðstandendur og einstaklinginn sjálfan, geta því skipt sköpum varðandi líðan og framtíðarhorfur.“

## Snemmtækt inngrip mikilvæg

Þörf er á snemmtæktu inngripi og kortlagningu á vanda hvers og eins. Þannig er hægt að veita viðeigandi endurhæfingu og aðstoða þennan hóp við að komast aftur á vinnumarkað með farsælum hætti.

„Þó svo að fólk hafi ekki möguleika á endurkomu í sitt fyrri starf er hægt að meta þá færni sem er til staðar í kjölfar skaðans og með þeim hætti finna starf sem hentar getu hvers og eins,“ segir Guðrún.

Hlutverk starfsendurhæfingar fyrir einstaklinga með vægan heilaskaða og heilahrístingsheilenni getur verið flókið vegna einstaklingsbundinna einkenna og samslátur við geðraskanir auk líkamlegra einkenna og verkja.

„Rannsóknir á árangri starfsendurhæfingar í kjölfar vægs heilaskaða eru af skornum skammti. Þælikvarði árangurs í flestum þessara rannsókna er endurkoma á vinnumarkað, en þegar fólk er enn að glíma við eftirköst heilaskaða geta tilraunir til endurkomu í fyrri starf leitt til mikillar streitu. Útkoman getur því orðið minni framleiðni í vinnu og sú upplifun einstaklinga að finnast þeir ekki standa sig, sem getur leitt til niðurrifshugsana og vanlíðunar. Því skiptir máli að endurkoma á vinnumarkað sé viðeigandi fyrir hvern og einn og í því sambengi er mikilvægt að einstaklingar ráði vel við starfið sitt,“ greinir Guðrún frá.■

VIRK er í Borgartúni 18. Sími 535 5700. Sjá nánar á virk.is

# Veit að mér mun halda áfram að batna

Sara Pálmadóttir, tómstunda- og félagsmálafræðingur og fyrrverandi körfuknattleikskona, varð fyrir ákomnum heilaskaða þegar hún lenti í bilslysi í fyrra.

thordisg@frettabladid.is

„Ég hefði ekki getað lent í slysinu á betri stað eða tíma. Það var engu líkara en herskari engla stjórnáði aðstæðum á slystað,“ segir Sara, sem var að bíða þess að taka vinstri beygju heim til móðursystur sinnar á Ísafirði þegar eldri maður ók aftan á bíl hennar á 70 kílómetra hraða, en við það kastaðist bíll Söru fram um 60 metra og staðnæmðist á bílastæði móðursystur hennar.

„Ég rotaðist við höggið en steig út úr bílnum skammri stund síðar á orginu. Ég man að hafa horft á bílinn fyrir aftan sem þá virtist í órafjarlægð, en ég hafði staðnæmst til að hleypa bíl sem kom á móti fram hjá, áður en ég tók beygjuna. Í honum reyndist vera sjúkraflutningamaður á leið á vakt og ásamt honum komu advífandi til hjálpar bæði mamma og pabbi, móðursystir mín og hennar maður, hjúkrunarkona sem býr í húsinu á móti og sjúkraflutningamaður sem einnig býr í nærliggjandi húsi, en líka tveir bílar frá Landhelgisgæslunni sem voru að störfum í bænum,“ segir Sara, sem var umvafin kærleika og send með sjúkrabíl á sjúkrahúsið á Ísafirði.

„Pabbi hringdi í Neyðarlinuna og sjúkraflutningamaðurinn í bílnum



Sara ákvað að taka erfiðu verkefninu með jákvæðum huga. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

á móti sagði við mig: „Sara, ég þarf að skjótast til að sækja sjúkrabílinn og kem svo til að sækja þig.“ Það reyndist þó stutt spítalaferð því ég var komin heim 62 mínútum síðar. Mamma sá að ég var langt frá því að vera eins og ég á að mér að vera og seinna um daginn var ég kölluð inn í myndatöku og nánari skoðun.“

## Heilinn, sjónin og hjartað

Í slysinu fékk Sara áverka á bak og öxl. Hún fór í aðgerð á öxl og hefur náð þar nokkuð góðum bata.

„Það sem hefur truflað mig mest eru heilinn og sjónin, sem aldrei verður söm. Ég fékk heilahristing og í kjölfarið heilahristingseinkenni, sem geta verið margvísleg. Mér hefði aldrei dottið í hug að

heili minn, augu og hjarta myndu bila eftir árekstur þar sem enginn brotnaði, blæddi eða dó, en heilinn er stjórnþæki líkamans og þegar hann verður fyrir áverka getur það haft ófyrirsjáanleg áhrif,“ segir Sara, sem fann fljótlega fyrir ein-kennum frá hjarta eftir slysið og var greind með POTS-heilkenni.

„Það er ástand sem hefur áhrif á blóðflæði, með svima, yfirliði og óþægilegum, hröðum hjartslætti þegar upp er staðið úr liggjandi eða sitjandi stöðu. Hjá heilbrigðu fólki dælir hjartað blóði frá fótum jafnóðum og sest er upp, en POTS veldur því að hjartað erfiðar svo mikið að pulsinn rýkur upp í 140 slög við það eitt að standa upp,“ útskýrir Sara, sem þarf að taka hjartalýf það sem eftir lifir.

Sjón hennar breyttist líka snögg og hefur Sara verið í sjónþjálfun síðan slysið varð í ágúst í fyrra.

„Eftir slysið fékk ég lesglæraugu og eftir sjónþjálfunina er ég komin með tvískipt glæraugu. Lengi vel sá ég hlutina ekki á réttum stöðum og var mikið í því að hella niður og brjóta hluti þegar sjónin sveik mig og munaði tíu sentimetrum á staðsetningu hluta og því sem ég sá, en það er orðið miklu betra eftir sjónþjálfunina og ekki nema þrjár millimetrar í dag. Ég varð líka mjög ljósfælin og er enn með alla skjái á dimmstu stillingu til að geta horft með góðu móti,“ greinir Sara frá.

## Kippt snögglega út úr lífinu

Höggið við áreksturinn var harkalegt, þungt og afdrifarikt, og báðir bílarnir eyðilögðust.

„Ég man að mér fannst ég hafa sloppið vel fyrir horn og mat það sem svo að ég yrði orðin jafn góð eftir vikunni. Þar hafði ég rangt fyrir mér. Þetta er langerfiðasta verkefni sem ég hef fengið í lífinu og kom sannarlega aftan að mér. Manni er hreinlega kippt út úr lífinu, en þótt ég sé ekki orðin 100 prósent góð er ég örugglega nálægt 70 til 80 prósentum af því sem ég var,“ segir Sara, sem starfar við Hraunvalla-skóla í Hafnarfirði.

„Ég var í veikindaleyfi fram í janúar þegar ég kom aftur í hálf dags vinnu, þangað til ég fór í aðgerðina, og nú í vikunni fékk ég 100 prósent starfshæfnivottorð, 309 dögum eftir slysið. Ég get því unnið fullan vinnudag en ekki

meira en það. Áður vann ég tíu til tólf tíma á dag, fór þaðan í ræktina og var mjög félagslega virk, en nú er ég úrvinda að vinnudegi loknum. Ég fór frá því að mæta sex sinnum í viku í ræktina yfir í að labba 200 metra og fá þá hausverk, sjóntruflanir og ógleði. Þá fer hávaði og áreiti illa í mig, en ég vinn með kátum krökkum og mikið í kringum körfuboltann hjá Haukum og KKÍ og nota þá eyrnatappa og hjálpartæki sem létta mér lífið. Þetta er því mikil breyting á lífinu, en ég geri það sem ég vil á góðum degi þótt því fylgi iðulega einhver fórnarkostnaður og ég verði örmagna á eftir.“

## Full vonar og bjartsýni

Batinn hefur gengið vel eftir þrotlausu vinnu og Sara lítur framtíðina björtum augum.

„Ég ákvað strax að fara í gegnum þetta verkefni með jákvæðni að vopni. Ég er þakklát fyrir að vera þolinmóð að eðlisfari og það hefur hjálpað mér mikið. Ég veit að þetta verður allt í lagi og mér mun halda áfram að batna. Ég þarf bara að lifa lífinu aðeins öðruvísi en ég gerði. Ég þakka líka fyrir að hafa verið líkamlega og andlega sterk fyrir slysið og að hafa átt bjartsýni og von í brjósti mér,“ segir Sara.

„Það veit enginn hvernig hann á að komast í gegnum þetta fyrir fram. Manni finnst maður kannski vera einn í heiminum, en er það alls ekki. Það er líka gott að ræða hlutina og ef ég get hjálpað öðrum með minni sögu er það frábært.“ ■

## Brýn þörf á búsetuúrræðum fyrir fólk með heilaskaða

Langur tími getur liðið áður en í ljós kemur að höfuðáverka hefur valdið heilaskaða, en margir einstaklingar lýsa skorti á eftirfylgd eftir höfuðáverka.

Litill hluti þessa hóps fer í heilaskaðamat eða fær markvissa eftirfylgd. Margir mánuðir og jafnvel ár fara í leit að skýringum og fólki með ákominn heilaskaða er oft vísað í úrræði sem henta ekki, þar sem rétt greining liggur ekki fyrir. Einstaklingar með heilaskaða geta upplifað hugrænar breytingar og geta átt erfið með að átta sig á hvað þeir eru að takast á við. Persónuleikabreytingar geta einnig komið fram, ekki síst við framheilaskaða og félagsleg færni getur versnað. Fólk með heilaskaða getur upplifað umhverfi sitt neikvætt og að fáir skilji það. Félagslegar afleiðingar í kjölfar heilaskaða geta valdið breytingum, skerðingum eða útilokun og geta haft slæm áhrif á námstækifæri, atvinnu- og búsetumöguleika. Við slíkar breytingar getur fjárhagurinn versnað verulega. Skilnaðartíðni er hærrí hjá þeim sem glíma við heilaskaða og ljóst að stuðnings- og þjónustuþörf er umtalsverð.

### Breytt hlutverk

Ákominn heilaskaði felur í sér breytt hlutverk allra í fjölskyldunni. Rannsóknir sýna að fjölskyldum getur reynst erfiðara að takast á við breytingar á persónuleika- og tilfinningalífi miðað við ýmsa annars konar fötlun, svo sem við skerta hreyfingu. Maki getur ósjálfrátt orðið umönnunaraðili án þess að eiga vísan stuðning frá velferðarkerfinu. Samskipti við



Búsetumál þeirra sem glíma við heilaskaða er sérstakt áhyggjuefni að sögn Huldu, Sveindísar, Þorgerðar og Rakelar, FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

börn geta breyst og hlutverkaruglingur getur orðið, þar sem börn þurfa að axla ábyrgð fullorðinna. Færniskerðing getur valdið því að fólk missir vinatengsl og margir taka minni þátt í félagslífi, íþróttum og áhugamálum.

### Langir biðlistar óásættanlegir

Búsetumál þeirra sem glíma við heilaskaða er sérstakt áhyggjuefni. Langir biðlistar eru eftir hentugu húsnæði og oft fylgir töluverð vinna því að ítreka og endurnýja húsnæðisumsóknir. Fólk með heilaskaða getur átt erfið með að fylgja eftir slíkum málum enda glímur það oft við minnisskerðingar. Brýn þörf er á búsetuúrræði við hæfi þess heilaskaðaða þar sem þjónustuþörf er mætt, en dæmi eru um að ungir einstaklingar með heilaskaða hafi orðið að flytjast á hjúkrunarheimili þar sem engin

önnur úrræði voru í boði eða talin henta. Félagsráðgjafar hafa iðulega bent á að biðlistar eru ekki þjónusta og að langir biðlistar eru óásættanlegir þegar verið er að tala um lögbundna þjónustu ríkis eða sveitarfélaga.

Hlutverk félagsráðgjafa í endurhæfingu er að veita ráðgjöf og leiðbeiningar með það að leidarljósi að tryggja samfellu í þjónustu þvert á þjónustustofnanir, hvort sem um er að ræða framfærslumál, endurkomu á vinnumarkað eða að veita fjölskyldum stuðning og ráðgjöf með margvísleg málefni, stór og smá. ■

Fyrir hönd Fagdeildar félagsráðgjafa í endurhæfingu,

Hulda Gunnarsdóttir, Rakel María Oddsdóttir, Sveindís Anna Jóhannsdóttir og Þorgerður Valdimarsdóttir.

## Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

**Beinn sími: 550 5625**

### Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is  
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

# Leikur sér að jafnvæginu

OsteoStrong er nýlegt kerfi sem hjálpar fólki að bæta líkamlegt atgervi hratt og örugglega í stuttri heim-sókn einu sinni í viku. Ástundun tekur stuttan tíma úr vikunni og getur hjálpað alls konar fólki af stað. Fólk svitnar ekki og því þarf engin fataskipti eða sturtu.

„Ég lenti í tveimur bílslysum með tiltölulega skömmu millibili. Það var keyrt inn í vinstri hlið bílsins þannig að ég var með mjög erfiða áverka á allri vinstri hlið líkamans. Í bæði skiptin fékk ég slæmt höfuðhögg og var með lélegt jafnvægi vinstra megin,“ segir Gunnar B. Pálsson sem starfar sem grunn-skólakennari. Hann segir að margt í hans daglega lífi hafi verið erfið.

„Ég var með mikla verki og illa haldinn. Ég fór í endurhæfingu í tvígang en kom þreyttari út á eftir en áður en ég fór inn. Ég reyndi að byggja mig upp á venjulegum líkamsræktarstöðvum en það fór bara illa í mig og ég varð bara verri,“ segir Gunnar.

## Fann mjög fljótt mun á verkjum

„Í stað þess að versna stöðugt í líkamanum ákvað ég að prófa stutta tíma hjá OsteoStrong. Eftir tímana þar fór ég að finna vel fyrir því hvernig líkaminn fór að vinna með mér. Ég fór fljótt að byggja mig upp líkamlega. Samt eru æfingarnar í mjög stuttan tíma,“ segir Gunnar. „Ég fann hvernig ég varð sterkari og verkirnir minnkuðu, sérstaklega í brjóstbaki.“

Það sem mér fannst þó magnaðast var hversu jafnvægið jókst mikið. Ég og konan mín erum bæði í áhættuhóp þannig að í Covid tók ég mér langt frá OsteoStrong en jafnvægið hélt sér þrátt fyrir það. Nú geri ég mér það að leik að klæða mig á auðveldan hátt í sokkana úti á miðju gólfi á öðrum fæti. Það eru miklar framfarir,“ segir Gunnar.

Í 20 mínútna heimsókn í OsteoStrong tekst notendum að auka styrk sinn og jafnvægi hraðar en annars staðar, án þess að finna fyrir harðsperrum. Notendur auka styrk vöðva, bein, sinar og liðbönd umtalsvert auk þess að losa sig við verki.

Notendum bjóðast sérhæfð tæki til að styrkja vöðva í hámarks aflstöðu.

Notendur 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

## Engar harðsperrur

Fólk mætir 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 prósent á ári. Eftir að hafa gert æfingar í 10 mínútur er fólk svo boðið að leggjast á PEMF-bekki, púlsaðar rafsegulbylgjur, í slökun, sem eykur blóðflæði og dregur úr bólgum í líkamanum,“ segir Örn Helgason, annar eigandi OsteoStrong á Íslandi.

## Daglegar árangurssögur

„Flestir koma til okkar af því að þeir vilja losna við verki, auka jafnvægi og styrkja sig. Þó nokkrir hafa sagt mér með létti í röddinni að þeir „kviði ekkert fyrir að stunda OsteoStrong-æfingar“. Mér fannst erfið að hugsa til þess að þetta brosaði fólk hefði einhvern tíma upplifað kvíða en auðvitað er hann mjög algengur fylgifiskur



Gunnar B. Pálsson hafði reynt að styrkja jafnvægið og bæta líkamlega getu á margan hátt áður en hann hóf að stunda æfingar hjá OsteoStrong þar sem hann fann fljótt breytingu á liðan.



Fólk sem stundar OsteoStrong er á öllum aldri og mjög mismunandi á sig komið. Fyrir suma er þetta það eina sem þeir geta stundað.

## Ekkert dottið síðan

„Ég fór í prufutíma í febrúar og hef verið í OsteoStrong síðan. Ég er með minni bólgur í líkamanum, ég sterkari og liður betur. Ég er með sjaldgæfan taugasjúkdóm og ein af leiðinlegu birtingarmyndum hans er jafnvægisleysi. Það gerði það að verkum ég datt 1-3 sinnum í viku. Í þessa fjóra mánuði sem ég hef stundað OsteoStrong hef ég ekkert dottið. Læknirinn minn er svo ánægður með mig og fólk mitt á ekki orð.“

## Eyrún Ósk Sigurjónsdóttir

áfalla og verkja. Það er fátt jafn gefandi eins og að heyra svo að fólk hafi fengið það sem það leitaði að og hvernig það hefur breytt lífsgæðum þess. 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 Svan-

laug Jóhannsdóttir, hinn eigandi OsteoStrong. „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 starfseminu, eins og læknar, hjúkrunarfræðingar, sjúkrapjálfarar 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, sinar og liðbönd. Tæki OsteoStrong gera meðlimum kleift að losa sig við fleiri kíló en er mögulegt annars staðar. „Þess vegna gerast hlutirnir oft hraðar hérna heldur en við aðra hreyfingu. Fólk finnur í framhaldi oft fyrir minni verkjum, betra jafn-



Æfingatíminn hjá OsteoStrong er mjög stuttur og ekki þarf að klæðast íþróttafötum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Gott jafnvægi er afar mikilvægt fyrir alla.

## Aukin jákvæðni til eigin getu

„Ég brotnaði illa á upphandlegg. Það dró dilk á eftir sér því með því tapaði ég miklu af sjálfstrausti og jafnvæginu. Eftir ástundun hjá OsteoStrong liður mér á margan hátt betur, meðal annars hafa verkir í handlegg og mjóhrygg minnkað. Það mikilvægasta er aukin bjartsýni og jákvæðni til eigin getu.“

## Margrét Ólafsdóttir

vægi 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 búð að bæta það um 77 prósent. Fyrir suma þýðir það að þeir eru betri í golfi, eða stöðugri í jógatímum. Fyrir aðra þýðir þetta að þeir geta

sleppt göngugrindinni, eða átt auðveldara með að ganga.

## 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 þetta sé 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 þjálfuninni,“ bætir Örn við. ■

OsteoStrong býður upp á ókeypis prufutíma á fimmtudögum og föstudögum í Hátúni 12. Áhugasamir geta bókað prufutíma á [osteoststrong.is](http://osteoststrong.is) eða í síma 419 9200. OsteoStrong er í Hátúni 12.



Preyta er eitthvað sem hrjáir marga sem hafa orðið fyrir skaða á heila.

## Preyta, þrautinni þyngri

Heilinn er eitt mikilvægasta líffærið í líkamanum og hafa mismunandi hlutar heilans áhrif á ýmsa líkamlega og hugræna þætti. Til að mynda getur skaði á heila truflað einbeitingu, athygli, skynjun, rökhyggju, skipulag og úrlausn vandamála, tal og mál, hreyfistjórnun og tilfinningar.

Preyta er algeng í kjölfar heilaskaða. Hún getur komið beint vegna skemmdarinnar sjálfrar eða óbeint, það er vegna aukinnar orkuþarfar sem heilinn krefst í verkefnavinnu, sem áður fór fram hjá einstaklingi án frekari umhugsunar. Preyta getur haft neikvæð áhrif á líkamlega getu, athygli og einbeitingu, minni og samskipti.

Þessar afleiðingar geta reynst fólki erfiðar og fólki finnst endurbati oft hægur. Að átta sig á þessum þáttum er eitt skref í endurbataferlinu. Um helmingur fólks með heilaskaða þjáist enn af mikilli þreytu um tveimur árum eftir skaða, en með tímanum eykst úthald viðkomandi og orka og geta til þátttöku í daglegu lífi eykst. ■



Súkkulaði og hnetur eru heilsufæði fyrir heilann.

## Holl og góð næring fyrir heilann

Margar fæðutegundir gera heilanum gott, til dæmis ávextir, grænmeti, prótín og heilkorn, en eftirtaldir eru sérlega heilsusamlegar.

Lárperur innihalda heilsusamlega fitu sem styður við heilbriggt blóðflæði og heilastarfsemi.

Bláber, hindber, krækiber, trönuber og jarðarber innihalda mikilvæg andoxunarefni, draga úr bólgum og bæta heilastarfsemi.

Í dökku súkkulaði eru andoxunarefni sem draga úr streitu sem getur verið skaðleg heila og líkama. Það eykur framleiðslu endorfíns og getur létt skap, og inniheldur auk þess flavín sem kemur að gagni við minnistap.

Villtur lax er góður fyrir heilbrigða heilastarfsemi, enda ríkur af DHA omega 3-fitusýrum.

Möndlur, kasjúhnetur, pekanhnetur, valhnetur og makadamiahnetur eru vítamínrikt heilsu- og heilafæði. Valhnetur hafa hátt DHA-innihald sem er mikilvægt fyrir góða heilaheilsu.

Egg eru rík af B-vítamíni og kólíni. B-vítamín hægir á heila-hrörnun og hefur skortur á því verið tengdur við heilabilun og þunglyndi. Líkaminn notar kólín til að skapa taugaböðefni sem vinna með skap og minni. ■

## Sveigjanleiki heilans

Í heilanum eru 86 milljarðar taugafurmu og annað eins af öðrum tegundum furmu. Taugafurmu mynda þéttrið net heilans, sem hefur einnig áhrif á sjálfráða taugakerfið og hormónamyndun líkamans. Þannig hefur heilinn áhrif á önnur líffæri líkamans með fráferandi boðum. Aðferandi boð koma síðan til heilans, sem fær upplýsingar frá líkamanum og umhverfi hans.

Frumurnar, tengingar þeirra



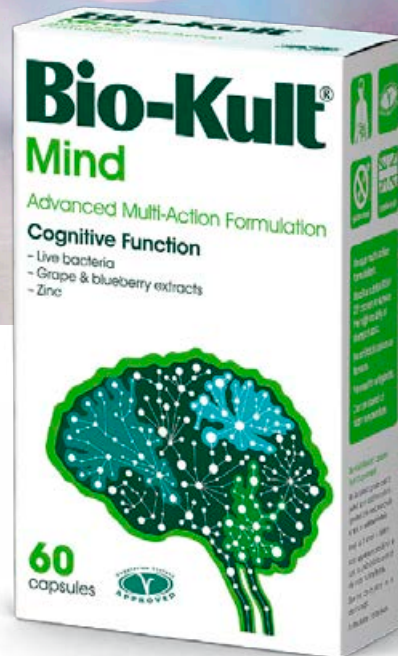
Taugafurmu mynda net í heilanum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

» Frumurnar, tengingar þeirra og netið sem þær mynda gefa heilanum ótrúlega möguleika á að endurskipuleggja sig.

og netið sem þær mynda, gefa heilanum ótrúlega möguleika á að endurskipuleggja sig með því að mynda ný tengsl milli tauga-

frumna og breyta öðrum frumum. Þessi sýbreytanleiki kallast sveigjanleiki heilans. Þeir þættir sem skipta máli í þessum verkefnum eru erfðaþáttur, umhverfi einstaklingsins og eigin virkni hans. Þessar breytingar gerast bæði í byrjun ævinnar þegar smábörn þroskast, alla ævi þegar viðkomandi lærir eitthvað nýtt og eftir skaða eða sjúkdóm, þegar viðkomandi þarf að finna leiðir fram hjá færniskerðingu sinni. ■

## Áttu erfitt með að halda einbeitingunni?



### Bio-Kult Mind

– fyrir hugræna virkni.

Þessi öfluga góðgerlablanda styður við meltingarveginn. Bio-Kult mind inniheldur sérvalin góðgerlastofn, villt bláber, vínberjabykkni og sink. Sink stuðlar m.a. að eðlilegri vitsmunastarfsemi.

Fæst í apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

## Bio-Kult Migréa

Gæti skipt höfuðmáli



14 góðgerlastofnar ■ B6-Vítamín ■ Magnesium

Bio Kult Migréa er sérhönnuð góðgerlablanda með það að markmiði að styðja við meltingarveginn og taugakerfið. Þessi öfluga blanda stuðlar að eðlilegri starfsemi taugakerfisins og dregur úr þreytu og lúá.

Bio Kult Migréa er vegan og hentar einnig fyrir ófrískar konur.



Fæst í apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.