

Endurhæfing

FIMMTUDAGUR 15. september 2022

KYNNINGARBLAÐ

Kynningar: Reykjalundur, VIRK, ÁS sjúkraþjálfun, Krabbameinsfélagið, Stoð, SÁÁ, Ljósið



Þjálfun í vatni er fyrir marga mikilvægur hluti endurhæfingar á Reykjalundi.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Endurhæfingin á Reykjalundi hefur hjálpað mörgum landsmönnum

Endurhæfing skiptir sköpum þegar kemur að líkamlegri og andlegri heilsu. Markmiðið er að sjúklingar endurheimti fyrri getu sína eða bæti heilsu sína. Umhverfi Reykjalundar, aðstaða og búnaður styðja við að árangur endurhæfingarinnar verði sem mestur. **2**

Á Reykjalundi starfa tæplega 200 starfsmenn með mikla reynslu og 120-130 manns 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 alls 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 Happraðtti SÍBS. Almenn starfsemi er fjármögnuð með þjónustusamningi við Sjúkra-tryggingar Íslands. Starfsemin hófst árið 1945 og þá var markmiðið að endurhæfa sjúklinga eftir berklaveiki. Um 1960 fór berklaveikin að láta undan síga með tilkomu nýrra og öflugra lyfja og ljóst varð að ekki væri lengur þörf á endurhæfingu fyrir þennan sjúklingahóp í sama mæli og áður. Á næstu árum breyttist því starfsgrundvöllur Reykjalundar og áhersla í endurhæfingu varð fjölbreyttari. Reykjalundur þróaðist smám saman í alhliða endurhæfingarmiðstöð og er enn að þróast í takt við nýja þekkingu í heilbrigðisvísindum. Nýjasti sjúklingahópur Reykjalundar er nú þeir sem veikst hafa af Covid og glíma við langvinn eftirköst af þeim sökum.

Stærsta endurhæfingastofnun landsins
Reykjalundur er stærsta endurhæfingastofnun landsins. Endurhæfingin á Reykjalundi er teymisvinna sem er einstaklingsmiðuð og sérsniðin fyrir hvern sjúkling. Tekið er mið af getu hans og færni, sem og persónulegum þáttum eins



Á Reykjalundi fara fram öflugar mælingar á starfsemi hjarta og lungna.
FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

» **Eftir alvarleg veikindi, slys, áföll eða aðgerð getur endurhæfing hjálpað til við að ná aftur fótfestu í daglegu lífi og koma fólki aftur út á vinnumarkaðinn.**

og menntun, fjölskyldu, búsetu, kyni og vinnu, allt eftir því hvaða markmið er með vinnunni. Mikil áhersla er lögð á fræðslu og þátttöku sjúklings. Meginmarkmið endurhæfingar er að aðstoða fólk við að ná sem bestri líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu og færni. Þar meðtalið að bæta líðan og lífsgæði. Eftir alvarleg veikindi, slys, áföll eða aðgerð getur endurhæfing hjálpað til við að ná aftur fótfestu í

daglegu lífi og koma fólki aftur út á vinnumarkaðinn.
Átta þverfagleg teymi
Á Reykjalundi starfa átta þverfagleg meðferðarteymi heilbrigðisstarfsfólks með mismunandi áherslur og sérhæfingu. Þau eru: Hjartateymi, lungnateymi, taugateymi, geðheilsuteymi, offitu- og efnaskiptateymi, gigtarteymi, verkjateymi og starfsendurhæfingarteymi. Niunda teymið er svo

sólarhringsdeild Reykjalundar, Miðgarður, en það er legudeild sem sinnir þeim skjólstæðingum sem þurfa sólarhringsþjónustu. Hlein er heimili á lóð Reykjalundar sem er starfrækt samhliða starfsemi Reykjalundar en þar búa einstaklingar með fötlun af völdum sjúkdóma eða slysa. Auk þessa eru starfræktar ýmsar einingar innan Reykjalundar eins og Hjarta- og lungnarannsókn, innskriftarmiðstöð og fleira. ■

Ánægja með uppbyggingu meðferðar á Reykjalundi

Miðvikudaginn 29. júní héldu gæðastjórar Reykjalundar, þær Berglind Gunnarsdóttir og Hlín Bjarnadóttir, kynningu fyrir starfsfólk á þróun, gerð, framkvæmd og niðurstöðum þjónustukönnunar Reykjalundar á meðal sjúklinga.

„Auknar kröfur eru á heilbrigðisstofnanir hérlandis að setja fram víðeigandi gæðavísir í sinni starfsemi sem og að skila inn gæðauppgjöri í lok hvers starfsárs. Gæðastjórar hafa nú í vetur unnið að þróun gæðavísra til notkunar í endurhæfingu og er gerð þjónustukönnunar einn liður í því ferli, ásamt því að setja fram gæðavísir varðandi skipulag, ferli og árangursmat,“ segir Hlín.
„Í kjölfar hlutaúttektar Embættis landlæknis á Reykjalundi í nóvember 2019 voru stofnaðir nokkrir vinnuhópar til gæða- og umbóta- starfa, þar á meðal umbóta- hópur um þjónustukannanir. Vinnuhópurinn skilaði af sér yfirgripsmikilli skýrslu í apríl 2021 með tillögum að aðferðafræði og spurningabanka tengdum starfseminni. Vorið 2021 sótti gæðaráð Reykjalundar um og hlaut gæða- og nýsköpunarstyrk frá heilbrigðisráðuneytinu til að þróa þjónustukannanir á Reykjalundi til framtíðar,“ segir Berglind.
Berglind segir að gæðastjórum hafi næst verið falið að þróa og hanna þjónustukönnun á Reykjalundi til að meta upplifun sjúklinga á þeirri þjónustu, mati og meðferð sem þeir fá meðan á endurhæfingu stendur. Í framhaldi af vinnu gæðaráðs og umbóta- hóps um þjónustukannanir



» **Almenn ánægja var með uppbyggingu meðferðar og viðmót starfsfólks. Margir lýstu ánægju sinni með að fá tækifæri til að vera virkir þátttakendur í eigin meðferð.**

Berglind Gunnarsdóttir

huguðu gæðastjórar að því hvaða leiðir væru færar fyrir heilbrigðisstofnanir til að framkvæma slíkar kannanir út frá reglugerðum um upplýsinga- og gagnasöfnun og hvaða hugbúnaður hentaði við gagnasöfnun og tölfraeðiúrvinnslu. Einnig var unnið að gerð víðeigandi spurninga og framsetningu þeirra í samstarfi við gæðaráð. Hluti starfsfólks tók þátt í að rýna spurningar.

Niðurstöður heilt yfir jákvæðar fyrir stofnunina
Spurð út í niðurstöðu könnunarinnar segir Berglind:
„Í fyrstu umferð verkefnisins var lagt upp með rafræna forkönnun á meðal allra skjólstæðinga á dagdeildum sem útskrifuðust á

tímabilinu 29. apríl til 3. júní 2022. Skjólstæðingar Reykjalundar á þessu tímabili tóku vel í framkvæmdina þar sem svarhlutfall á meðal útskrifaðra var 90,7% eða 88 manns af 97 alls sem tóku þátt. Niðurstöður könnunarinnar voru meira og minna á jákvæðum nótum varðandi flesta þætti starfseminnar. Um fjölvalsspurningar var að ræða en þátttakendum gafst einnig kostur á að koma á framfæri skriflegum ábendingum. Flestir nýttu sér þetta tækifæri til að koma á framfæri hrósi til starfsfólks og einnig að koma fram ábendingum um þætti sem bæta má í framtíðinni. Reykjalundi og þeim sem sækja þar endurhæfingu til hagsbóta. Almenn ánægja var með uppbyggingu meðferðar og viðmót

starfsfólks. Margir lýstu ánægju sinni með að fá tækifæri til að vera virkir þátttakendur í eigin meðferð,“ segir Berglind og bætir við:
„Eins og áður sagði voru niðurstöður heilt yfir jákvæðar fyrir stofnunina. Áherslur í spurningum sneru aðallega að þjónustunni sjálfri og eigin mati á upplifudum árangri. Ábendingar sneru þegar á heildina er litið mestmegnis að aðstöðu og búnaði og upplýsingagjöf auk þess sem eindregin ósk kom fram um nútímalegri vinnubrögð svo sem rafrænt kerfi í kringum stundaskrár sjúklinga.“

Þjónustukannanir mikilvægar
En hvers vegna er svona könnun framkvæmd?
„Í þetta sinn var um forkönnun að ræða en fyrirhugað er að gera reglulegar kannanir á upplifun notenda í framtíðinni. Upplifun skjólstæðinga á þjónustunni og ábendingar eru stofnuninni dýrmætari til að styðja við umbætur og til að veita góða þjónustu til framtíðar. Þjónustukannanir eru mikilvægar þegar stefnt er í átt að notendavænni þjónustu og liður í áætlun Embættis landlæknis um gæðaþróun í heilbrigðisþjónustu,“ segir Berglind.
Um hlutverk gæðastjóra segja Berglind og Hlín:
„Gæðastjórar koma að öllu gæðastarfi tengdu meðferðarteymum, faghópum og starfsstöðvum og vinna að uppbyggingu gæðakerfis, endurskoðun gæðastefnu, vali á gæðavísrum og árangursmælingum og uppbyggingu gæðahandbókar. Gæðastjórar koma þannig beint eða óbeint að flestum þeim þáttum sem lúta að þjónustunni.“ ■



Árni Baldvin Ólafsson, Ingi Björn Ágústsson og Svanur Snær Halldórsson þróðu app fyrir snjallheilsulausnina HEALO í samstarfi við sænska sérfræðinga.

FRÉTTABLAÐID/ERNIR

Snjallsjúkrabjálfun komin til að vera

ÁS Snjöll Heilsa hefur í samstarfi við sænskt heilsutæknifyrirtæki búið til snjallheilsulausnina HEALO. Það er stafrænn sjúkrabjálfi sem býður sérsniðna meðferð fyrir notandann og stýttir biðina eftir þjónustu.

Stofnendur og eigendur fyrirtækisins eru Árni Baldvin Ólafsson og Svanur Snær Halldórsson, sjúkrabjálfarar með framhaldsmenntun í hnykkingum, nálastungum og stoðkerfis-ómskoðun, ásamt Inga Birni Ágústssyni, sérfræðingi í snjalllausnum.

Árni segir að upphafið að HEALO megi rekja til ársins 2019 þegar hann fékk símtal frá gömlum bekkjarfélaganum úr sjúkrabjálfuninni sem sérhæfði sig í fjarheilbrigðisfræðum í Svíþjóð.

„Hún vinnur hjá fyrirtæki sem er með þessa snjalllausn og vildi hitta mig og kynna hana fyrir mér. Þetta var fyrir Covid. En þegar Covid skall á vorum við nýbúinir að fá leyfi hjá landlækni til að nota HEALO sem verkfæri í sjúkrabjálfun. Við byrjuðum að nota HEALO mikið þegar við þurfum að loka vegna Covid og þá komst smá reynsla á þetta. En þegar allt var opnað fórum við aftur að vinna með fólki á staðnum og þessi lausn sat á haknum,“ segir Árni.

„En svo nefnum við þessa lausn við Inga Björn félagan okkar. Hann hafði þá nýlega úlnliðsbrotnað og fékk blað frá spítalanum varðandi liðkun á úlnlið. Hann hugsaði að það gæti verið gott að hafa æfingar sjúkrabjálfa og aðgang að honum beint með appi og þá fórum við að þróa appið í sam-

vinnu við sérfræðingateymið í Svíþjóð.“

Sérniðin snjallbjálfun
HEALO virkar þannig að fólk fer inn á vefinn healo.is til að skrá sig í þjónustuna. Í kjölfarið fer fólk í gegnum staðlaðan spurningalista með aðstoð HEALO og út frá því metur kerfið hvaða æfingar henta viðkomandi og býr til persónu- miðaðar æfingaáætlun. Æfingararnar eru í myndbandsformi og á rauntíma, einnig getur fólk haft samband við sjúkrabjálfa í öruggu spjalli og þeir geta þá leiðbeint því með æfingarnar.

„Kerfið metur hæfni einstaklings til meðferðar eða hvort nánari rannsóknir þurfi með því að gefa viðkomandi flagg, rautt, gult eða grænt. Ef þú færð rautt flagg þá þarftu að fara beint til læknis eða hitta sjúkrabjálfa. Þá höfum við samband og getum gripið einstaklinginn. Grænt flagg merkir að það megi byrja stafræna sjúkrabjálfun strax en gult flagg þýðir að hægt er að hefja endurhæfingu í gegnum appið en viðkomandi gæti samt þurft nánari skoðun. Þegar einhver skráir sig í kerfið fær sjúkrabjálfi tilkynningu um það og er í beinu sambandi við skjólstæðinginn sem gerir æfingar sem annað hvort kerfið velur eða við breytum,“ útskýrir Árni.

Hver meðferð er 3-5 æfingar sem yfirleitt taka um 2 mínútur hver, að sögn Árna. En hægt er að svara spurningum um fleiri en eitt vandamál í appinu. Þannig er til dæmis hægt að fara í meðferð vegna verks í öxl og mjóbaki á sama tíma ef vandamálin eru þar. „Notendur meta verkina sína á

Þegar einhver skráir sig í kerfið fær sjúkrabjálfi tilkynningu um það og er í beinu sambandi við skjólstæðinginn.

Árni Baldvin Ólafsson

skalanum 0-100 á mjög auðveldan máta í appinu, bæði fyrir og eftir hverja notkun. Þannig getum við fylgst með hvernig ástandið er að þróast yfir tíma og bætt við eða breytt æfingunum ef þess þarf. Þannig er fylgst með hvernig fólk er að bregðast við meðferðinni, hvort fólk er að gera ráðlagðar æfingar og þá gripið inn í ef þarf, verið með hvatningu, markmiðasetningu, skipulögð almenn hreyfing og annað heilsutengt, allt í samvinnu við notandann. Markmiðið er jú að gera hann verkjamineiri, virkari og að hann geti stundað sín áhugamál án vandamála. Fólk er ekki alltaf að gera sömu æfingarnar því við erum að vinna í að bæta einstaklinginn.“

Enginn biðtími
„Kosturinn við HEALO-kerfið er að það hentar flestum, bæði sem endurhæfing en líka sem forvarnartæki, til að fyrirbyggja krónísk vandamál. Annar kostur er að þetta stýttir biðtíma eftir sjúkrabjálfun töluvert. Þú þarft ekki að biða eftir að komast að hjálækni sem gefur þér tilvísun og biða svo áfram eftir að komast að

hjá sjúkrabjálfa. En það getur alveg verið nokkurra mánaða bið í að komast að sjúkrabjálfun og á meðan er beðið er ekki verið að lækna eða meðhöndla verkina. Með þessu kerfi getur fólk strax hafið meðhöndlun á sínum vandamálum í samráði við sjúkrabjálfa og það getur gert æfingarnar á hvaða tíma sem því hentar. Æfingarnar miða við að þú getir gert þær í stofunni heima eða við skrifborðið í vinnunni, þú þarft ekki sal eða tæki,“ segir Árni.

„Kerfið getur fækkað endurkomum á sjúkrahús og heilsgæslur því skjólstæðingurinn þarf ekki að mæta á svæðið til að fá uppfærðar æfingar. Þar sem HEALO er samþykkt lækningartæki þá getur fólk treyst því að þjáfunin er fagleg, ekki YouTube-lækningar,“ bætir hann við og heldur áfram:

„Snjallsjúkrabjálfun er komin til að vera. Þjónustan er persónuleg. Hún er góð bæði sem forvörn og líka til að meðhöndla vanda sem er þegar til staðar. Hún er mikilvæg til að létta á heilbrigðiskerfinu til að stytta biðtíma og við getum alltaf gripið inn í ef við teljum þörf á að hitta skjólstæðinginn. Það að fólk geti sinnt endurhæfingunni sjálft, heima og undir eftirliti, hefur þegar fram í sækir haft áhrif til að minnka króníska verki. En algengustu orsakir krónískra verkja eru einhæfar endurtekna hreyfingar.“

Heilsufarspakki fyrir fyrirtæki
ÁS Snjöll Heilsa býður upp á heilsufarspakka fyrir fyrirtæki. Fyrirtæki fá þá aðgangi að HEALO fyrir starfsmenn sína. Því er fylgt

Kosturinn við HEALO-kerfið er að það hentar flestum, bæði sem endurhæfing en líka sem forvarnartæki.

Árni Baldvin Ólafsson

eftir með fyrirlestur um meðal annars stoðkerfi og vinnuvernd. Einnig er boðið upp á heimsóknir hjúkrunarfræðinga sem gera heilsufarsmælingar á starfsfólki. Allar mælingar eru skráðar í HEALO-appið.

„Starfsmaðurinn getur þá séð sínar niðurstöður í appinu og getur borið saman niðurstöðurnar á mælingum, jafnvel þótt hann skipti um vinnu. Upplýsingarnar eru alltaf til staðar í appinu,“ segir Árni. „Tveir af hverjum þremur glíma við stoðkerfisverki og þurfa að nota sjúkrabjálfun að einhverju leyti. Fyrir íslenskan vinnumarkað þýðir það að um 125 þúsund manns glími við verki reglulega. Það er því mikill akkur fyrir fyrirtæki að geta boðið starfsfólki sínu upp á betri þjónustu með því að stytta tímann til að fara til sjúkrabjálfa.“

Heilsa starfsfólks er forsenda góðs vinnuanda og afkasta, gott aðgangi að heilbrigðisþjónustu og að geta tæklað vandamálin strax getur hjálpað fyrirtækjum að búa til frábært starfsumhverfi.“ ■

Nánari upplýsingar á healo.is

Krabbameinsfélagið býður ókeypis stuðning og ráðgjöf

Þorri Snæbjörnsson sálfræðingur, starfar sem teymisstjóri ráðgjafar og stuðnings hjá Krabbameinsfélaginu sem aðstoðar fólk við að ná jafnvægi í lífinu við þær breyttu aðstæður sem greining krabbameins skapar.

Krabbameinsfélagið býður upp á ráðgjöf og stuðning við þá sem hafa greinst með krabbamein, aðstandendur og þá sem misst hafa ástvin úr krabbameini, þeim að kostnaðarlausu. Að sögn Þorra hóf Krabbameinsfélagið að bjóða upp á ráðgjafar- og stuðningsþjónustu árið 2007 en áður hafði félagið rekið símaráðgjöf hjúkrunarfræðinga í mörg ár. Þjónustan hefur í gegnum árin þróast í takt við þarfir skjólstaðinga því sífellt er leitað nýrra leiða til þess að koma betur til móts við hópinn.

Með Þorra starfa hjúkrunarfræðingar, sálfræðingar, félagsráðgjafar og kynfræðingur. „Við bjóðum upp á ráðgjöf og stuðning, viðtöl, símaráðgjöf og ýmis námskeið. Allt miðar þetta að því að gefa þeim sem til okkar leita verkfæri í hendurnar til að takast á við tilfinningar, hugsanir, streitu og líkamleg einkenni sem geta komið upp, bæði í veikindunum og eftir þau.

Auk þess veitum við hagnýtar upplýsingar um réttindi fólks með krabbamein því það er ekki alltaf auðvelt að átta sig á hvaða úrræði viðkomandi geti hugsanlega nýtt sér. Einnig bjóðum við handleiðslu fyrir fagfólk skóla og heilsugæslu sem vinnur með börn sem misst hafa foreldri og veitum vinnustöðum ráðgjöf ef vinnufélagi greinist með krabbamein. Haldið er úti Stuðningsneti í samstarfi við aðildarfélög Krabbameinsfélagsins en í gegnum það er tengt saman fólk sem gengið hefur í gegnum svipaða reynslu. Auk þess



eru mismunandi stuðningshópar starfandi. Krabbameinsfélagið á átta íbúðir sem standa fólki utan af landi til boða þegar það þarf að sækja rannsóknir eða meðferð til Reykjavíkur. Jafnframt býðst akstursþjónusta fyrir þá sem eiga erfitt með ferðir vegna meðferða eða rannsókna á höfuðborgarsvæðinu.

Eins og sjá má á þessu er þjónustan sem við hjá Krabbameinsfélaginu veitum mjög fjölbreytt og miðar öll að því að mæta fólkinu okkar þar sem það er statt í sinni vegferð til að reyna að létta undir með því eins og við getum,“ segir Þorri.

Þjónustan miðuð að þörfum hvers og eins
Það er alltaf áfall að greinast með krabbamein og að sögn Þorra getur fólk fundið fyrir ólíkum sálrænum

Við sjáum það æ betur hve endurhæfing skiptir miklu máli eftir svona veikindi og í raun mælum við með að endurhæfing sé hluti af öllu ferlinu og hefjist helst strax við greiningu.

Þorri Snæbjörnsson

einkennum. „Mörg upplifa tilfinningalegt uppnám, mikla þreytu, einbeitingarskort, minnstruflanir, erfiðleika með svefn og tilfinningasveiflur sem dæmi. Fyrst um sinn getur verið mikilvægt að

Þorri Snæbjörnsson sálfræðingur segir það lykilatriði að endurhæfing henti hverjum og einum einstaklingi og taki mið af aukaverkunum meðferðar hans.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

hjálpa fólki að ná utan um þessar fréttir og styðja við fjölskylduna á þessum erfiða tíma. Flest finna að lokum leið til að aðlagast þessum nýja veruleika en önnur þurfa meiri stuðning í gegnum ferlið. Það eru síðan alltaf einhver sem þróa með sér alvarlegri vandamál eins og mikinn kvíða eða þunglyndi sem krefst meðhöndlunar.“

Eftir að meðferð lýkur er síður en svo sjálfgefið að þörfin fyrir stuðning hverfi. Margir finna einmitt á þeim tímamarki fyrir mjög miklu óöryggi. „Sem betur fer eru sífellt fleiri sem læknastráðgjöf hjúkrunarfræðingur frá Krabbameinsfélaginu starfar á Akureyri í samstarfi við Krabbameinsfélag Akureyrar og nágrennis auk þess sem fagaðili fer reglulega á Selfoss, Suðurnes og Austurland enda mikilvægt að sem flestir geti fengið þjónustu í sinni heimabyggð. „Ekki er þó hægt að mæta öllum á þann hátt og því bjóðum líka upp á fjarviðtöl og símaráðgjöf,“ segir Þorri. ■

svona veikindi og í raun mælum við með að endurhæfing sé hluti af öllu ferlinu og hefjist helst strax við greiningu. Auðvitað þarf endurhæfingin svo að henta hverjum og einum einstaklingi og taka mið af aukaverkunum meðferðar.

Við setjum ekki tímamörk eða takmörk á fjölda skipta sem fólk getur leitað til okkar hjá Krabbameinsfélaginu. Við mætum þörfum hvers og eins og veitum aðstoð eftir þörfum.

Við leitum sífellt nýrra leiða til þess að koma betur til móts við þarfir þeirra sem til okkar leita. Þjónusta Krabbameinsfélagsins stendur öllum sem greinst hafa með krabbamein, aðstandendum og syrgjendum til boða, þeim að kostnaðarlausu. Fólk getur haft samband við okkur í síma, gegnum tölvupóst eða einfaldlega mætt á staðinn og óskað eftir viðtali við fagaðila okkar.“

Þjónusta í heimabyggð
Nokkur aðildarfélög Krabbameinsfélagsins reka skrifstofur á landsbyggðinni þar sem fólk getur leitað eftir upplýsingum og stuðningi. Hjúkrunarfræðingur frá Krabbameinsfélaginu starfar á Akureyri í samstarfi við Krabbameinsfélag Akureyrar og nágrennis auk þess sem fagaðili fer reglulega á Selfoss, Suðurnes og Austurland enda mikilvægt að sem flestir geti fengið þjónustu í sinni heimabyggð. „Ekki er þó hægt að mæta öllum á þann hátt og því bjóðum líka upp á fjarviðtöl og símaráðgjöf,“ segir Þorri. ■

Nánari upplýsingar um þjónustu Krabbameinsfélagsins og yfirlit yfir viðburði má finna á krabb.is. Hægt er að hafa samband í síma 800 4040 eða í tölvupósti: radgjof@krabb.is.

ATVINNA

Sjúkrabjálfarar óskast til starfa



Tvær stöður sjúkrabjálfara eru lausar til umsóknar. Starfshlutfall er 80% og 100%. Starfið er fjölbreytt, auk hefðbundinnar sjúkrabjálfunar felur það í sér kennslu í hóprímum, fræðslu, útigöngur og þátttöku í þverfaglegu teymisstarfi.

Möguleiki er á húsnæði á staðnum og einnig er starfsmannarúta til og frá Olís við Rauðavatn, í Reykjavík.

Viðkomandi þurfa að hafa íslenskt starfsleyfi, góða íslenskukunnáttu, góða samskiptahæfileika og faglegan metnað

Nánari upplýsingar veita Aldís Eyjólfsdóttir mannauðsstjóri, aldis@heilsustofnun.is og Steina Ólafsdóttir yfirsjúkrabjálfari, steina@heilsustofnun.is, s. 483 0300.

Umsóknarfrestur er til 30. september. Umsóknir berist til Aldísar Eyjólfsdóttur mannauðsstjóra aldis@heilsustofnun.is.



Þörf fyrir endurhæfingu eykst

Endurhæfing er mikilvægur hluti alhlíða heilsuverndar. Endurhæfing hjálpar fólki á öllum aldri að vera eins sjálfstætt í daglegu starfi og kostur er.

Endurhæfing eykur möguleika fólks á þátttöku í námi, starfi, afþreyingu og að eiga innihaldsríkt líf með fjölskyldu og vinum. Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni (WHO) eru 2,4 milljarðar manna í heiminum sem þurfa á endurhæfingu að halda, en því er spáð að sá fjöldi muni aukast á komandi árum. Ástæðurnar eru meðal annars þær að fólk lifir lengur en áður. Því er spáð að fjöldi fólks yfir 60 ára hafi tvöfaldast árið 2050. Einnig lifa fleiri með langvinnum sjúkdómum en áður. Má þar nefna sykursýki, heilablóðfall og krabbamein. Einnig er fleira fólk en áður með ýmiss konar fatlanir sem gera það að verkum að það þarf á endurhæfingu að halda.

Þörfin fyrir endurhæfingu er að mestu óuppfyllt og í sumum lág- og meðaltekjulöndum fá meira en 50% íbúanna ekki þá endurhæfingu sem þeir þarfnast. Samkvæmt upplýsingum frá WHO er endurhæfing ein sú heilbrigðisþjónusta sem hefur orðið fyrir hvað mestri röskun vegna Covid-19 faraldursins.

Ávinningur endurhæfingar
Endurhæfing getur dregið úr áhrifum ýmissa sjúkdóma og meiðsla. Hún getur verið viðbót við önnur inngrip eins og lækni meðferð og skurðaðgerðir og er þá hugsuð til að auka árangur af þeim inngripum. Endurhæfing



Endurhæfing getur dregið úr áhrifum ýmissa sjúkdóma og meiðsla.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

getur til dæmis hjálpað til við að draga úr eða koma í veg fyrir fylgikvilla sem tengjast ýmsum heilsufarsvandamálum, eins og mænuskaða, heilablóðfalli og beinbroti. Endurhæfing getur einnig hægt á áhrifum langvinnra sjúkdóma eins og hjarta- og æðasjúkdóma, krabbameins og sykursýki, með því að gefa fólki tæki og ráð til að takast á við veikindin.

Endurhæfing er kostnaðarsöm en getur samt haft fjárhagslegan ávinning fyrir þau lönd sem fjárfesta í henni. Samkvæmt WHO getur endurhæfing komið í veg fyrir kostnaðarsamar sjúkrahúsinnlagnir, stýtt legutíma á sjúkrahúsum og komið í veg fyrir endurinnlagnir. Einnig gerir

endurhæfing einstaklingnum kleift að mennta sig og vinna launaða vinnu og lifa sjálfstæðu lífi heima fyrir. Þannig lágmarkar hún þörfina fyrir fjárhagslegan stuðning eða aðstoð við umönnun.

WHO setti af stað átaksverkefnið Endurhæfing 2030, árið 2017. Þar er lögð áhersla á samstilltar og samræmdar aðgerðir allra hagsmunaaðila til að styrkja heilbrigðiskerfið svo það geti veitt góða og tímanlega endurhæfingu. WHO styður lönd við að bæta endurhæfingu til dæmis með því að veita tæknilega aðstoð og þróa leiðbeiningar og verkfæri sem koma að gagni í endurhæfingunni. ■



Stefán Ólafur Stefánsson atvinnulífstengill og Jónína Waagfjörð sviðsstjóri ráðgjafar og atvinnutengingar.

FRÉTTABLAÐID/
ANTON BRINK

Starfsendurhæfing samhliða vinnu – öflug þjónustuleið hjá VIRK

VIRK Starfsendurhæfingar-sjóður eflir starfsgetu einstaklinga með heilsubrest sem stefna að aukinni þátttöku á vinnumarkaði. Vinnan sjálf getur oft verið besta úrræðið í starfsendurhæfingunni og rannsóknir hafa sýnt að úrræði sem tengjast vinnustaðnum eru oft árangursríkari.

Rannsóknir hafa einnig sýnt fram á mikilvægi þess að gefa kost á vinnuaðlögun til að auðvelda starfsmönnum að vera áfram í vinnunni eða snúa aftur eftir fjarveru og þannig auðvelda þeim að skila vinnu sinni á fullnægjandi hátt. Þess vegna meðal annars hefur VIRK lagt aukna áherslu undanfarin misseri á starfsendurhæfingu samhliða vinnu.

Þjónustuþegar VIRK sem nýta sér starfsendurhæfingu samhliða vinnu þurfa að hafa tíma til að sækja viðeigandi úrræði auk þess sem mikilvægt er að geta hvílt sig og safnað kröftum. Því er ekki mögulegt að vera í fullri vinnu eða námi samhliða starfsendurhæfingunni. Að taka virkan þátt í starfsendurhæfingu þarf sinn tíma og það er erfitt ef viðkomandi er í fullu starfi eða námi.

Ef einstaklingar vilja og hafa fengið samþykki á sínum vinnustað til að taka þátt í starfsendurhæfingu samhliða vinnu þá er mikilvægt að þeir láti ráðgjafa sinn í starfsendurhæfingu vita en einnig getur þetta komið fram í beiðninni um starfsendurhæfingu frá lækni viðkomandi.

Stefnt er að sama markmiði hvort sem fólk er að sækja starfsendurhæfingu með vinnu eða

hefur farið alveg af vinnumarkaðinum – að ná heilsu aftur til að verða virkur þátttakandi á vinnumarkaði

Fyrir hverja?

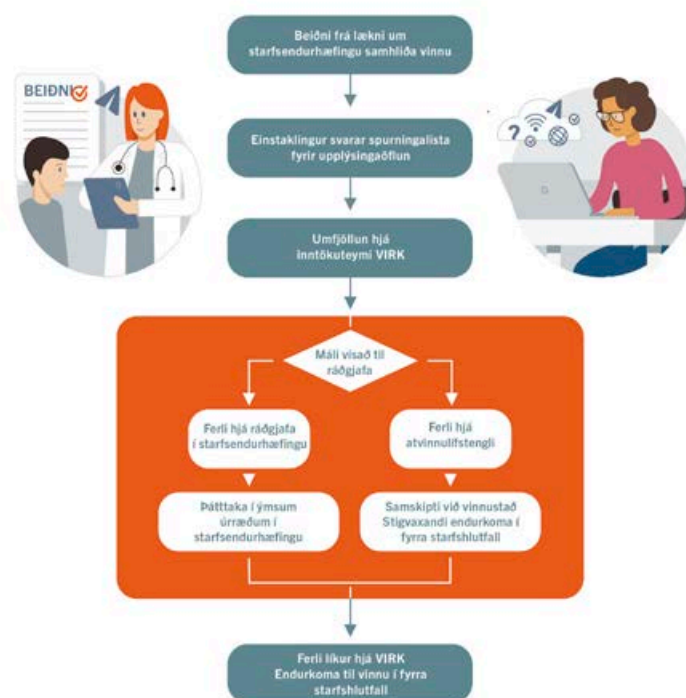
Starfsendurhæfing samhliða vinnu gæti komið til greina fyrir starfsmenn sem eiga erfitt með að skila vinnu sinni á fullnægjandi hátt vegna heilsubrests. Oft er vinnustaðurinn þegar búinn að koma til móts við starfsmanninn með aðlögunum á vinnustað, vinnutíma og/eða verkefnum sem hefur ekki náð að breyta starfsgetu starfsmannsins. Þá væri kannski gott að skoða starfsendurhæfingu samhliða vinnu.

Starfsmaðurinn fær úthlutað ráðgjafa sem sér um að halda utan um einstaklingsmiðaða starfsendurhæfingaráætlun og atvinnulífstengil sem sér um samskiptin við vinnustaðinn. Það sem er frábrugðið hér frá almennri starfsendurhæfingu er að vinnustaðurinn tekur þátt í ferlinu og kemur til móts við starfsmanninn með möguleika á aðlögun á vinnustað, vinnutíma og/eða verkefnum og vinnustaðurinn styður starfsmanninn í gegnum allt ferlið. Starfsendurhæfingin og úrræðin sem standa þjónustuþeganum til boða hjá VIRK eru hins vegar þau sömu.

Hvernig fer þetta fram?

Atvinnulífstengill frá VIRK, starfsmaðurinn og yfirmaður hans á vinnustaðnum koma að því að skipuleggja ferlið hvað varðar stigvaxandi endurkomu í fyrra starfshlutfall. Skipulagið þarf að virka fyrir bæði starfsmanninn og vinnustaðinn og saman verður

SAMSTARF VINNUSTAÐAR OG VIRK



Starfsendurhæfing samhliða vinnu gæti komið til greina fyrir starfsmenn sem eiga erfitt með að skila vinnu sinni á fullnægjandi hátt vegna heilsubrests.

til stigvaxandi virkniaætlun sem allir viðkomandi telja að muni geta gengið upp. Atvinnulífstengill frá VIRK fylgir síðan þjónustuþeganum eftir á vinnustaðnum.

Þátttaka starfsmanns á vinnustaðnum eftir því sem hann getur er líka mjög mikilvæg til þess að starfsendurhæfingin skili tilhlyðilegum árangri. Þar sem vinnustaðurinn er með í ferlinu, þá skiptir það öllu máli að stjórnendur hafi samþykkt að vera með og séu tilbúnir að koma til móts

við starfsmanninn með vinnuaðlögun að getu hans sem stundum þýðir að það þarf að fara tvö skref aftur á bak til þess að taka þrjú skref áfram.

Endurmat á virkniaætlun á vinnustað á sér stað reglulega í gegnum starfsendurhæfingarferlið. Auðvitað koma stundum upp aðstæður sem kalla á endurmat á áætlun og þá er bókaður tími til að fara yfir hlutina. Niðurstaða þessara funda getur verið að halda áætlun eins og sett var upp í byrjun, eða gefa í eða draga úr, allt eftir því hvernig gengur hjá starfsmanninum í starfsendurhæfingunni.

Hver eru skilyrðin?

Allir sem telja sig þurfa starfsendurhæfingu hjá VIRK þurfa að skila vottorði frá lækni þar sem fram kemur staðfesting á heilsubresti sem hindri fulla þátttöku á vinnumarkaði – sjá nánar um rétt til þjónustu VIRK á virk.is.

Athugið að þjónustuþegar VIRK geta ekki verið í fullri vinnu eða námi samhliða starfsendurhæfingu. Miðað er við 60–70% starfshlutfall eða lægra ef einstaklingar stefna á starfsendurhæfingu samhliða vinnu. Í sumum tilfellum þarf að byrja í enn lægra starfshlutfalli sem síðan er aukið í ferlinu upp í fullt starfshlutfall eða fyrra starfshlutfall ef einstaklingur var í hlutastarfi. ■

Upplýsingar um starfsendurhæfingu samhliða vinnu má nálgast á vefsíðu VIRK og hjá sérfræðingum í atvinnuteymi VIRK. Hægt er að senda póst á atvinnutenging@virk.is eða hringja í 535 5700.

Horft fram á veginn eftir endurhæfingu í Ljósinu

Tímamót – ný hlutverk, er námskeið á vegum Ljóssins fyrir þá sem eiga ekki aftur-kvæmt á vinnumarkað.

„Það eru viðbrigði að hætta í Ljósinu og fara út í lífið á ný. Fólki líður vel hjá okkur en þegar það er komið vel á veg með að byggja sig upp er gott að fá hvatningu og hjálp til að horfa út fyrir Ljósið.“

Þetta segir Guðný Katrín Einarsdóttir, iðjuþjálfí í Ljósinu, sem heldur utan um námskeiðið Tímamót – ný hlutverk, sem hefst í Ljósinu um miðjan október.

„Námskeiðið er hugsað fyrir fólk sem er að ljúka sinni endurhæfingu hjá Ljósinu og sér ekki fram á að snúa aftur á vinnumarkað eftir veikindin, annað hvort vegna langvarandi heilsufarsvanda sökum sjúkdómsins eða afleiðinga hans. Námskeiðið er líka fyrir þá sem eru að nalgast eftirlaunaaldur þegar þeir greinast með krabbamein og hætta þá aðeins fyrr að vinna en þeir ætluðu sér. Þetta er stór hópur sem er læknaður af krabbameini en er að hefja nýtt æviskeið,“ segir Guðný.

Námskeiðið var fyrst sett á laggirnar vorið 2021 og verður nú haldið í fjórða sinn.

„Ljósið hafði lengi boðið upp á námskeiðið Aftur til vinnu, en svo sáum við að stór hópur fer ekki til vinnu á ný. Tímamóta-námskeiðið er á svipuðu stigi í endurhæfingu, eða þegar fólk er komið vel á veg með að byggja sig upp, en nýttist nú breiðari hópi,“ útskýrir Guðný.

Hvatning og tækifæri

Mikill hugur er í fólki eftir námskeiðið Tímamót.

„Námskeiðið hentar vel þeim sem eru komnir á þann stað



Guðný Katrín Einarsdóttir er iðjuþjálfí hjá Ljósinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

að horfa út fyrir Ljósið og fram á veginn, og svo sannarlega er ánægjulegt að heilsufarið sé svo gott að maður þurfi ekki lengur á Ljósinu að halda. Við settum námskeiðið af stað til að undirbúa fólk undir það og draga fram að hverju það vill stefna eftir endurhæfingu í Ljósinu. Við hjálpum því að finna styrkleika sína, hvað því þykir skemmtilegt, hvað það vill gera við tíma sinn og orku, og hverjir möguleikarnir eru úti í samfélaginu þegar ekki verður aftur snúið til vinnu, og til að fólk verði ekki óvirkt þegar það hættir hér heldur sé komið með áætlun um hvað það vilji gera,“ greinir Guðný frá.

„Okkar skjólstæðingar hafa verið

duglegir að notfæra sér námskeiðið og ég veit að þeim þykir mjög gagnlegt að spjalla saman, heyra að það eru fleiri í sömu stöðu og þeir og fá hvatningu frá hinum. Það á við um mörg námskeið Ljóssins. Við reynum að tengja fólk saman og því þykir mjög áhugavert að fá inn-sýn í í ýmis úrræði í samfélaginu sem það vissi ekki um áður, eins og félagsmiðstöðvar, Vöruhús tækifæranna og U3A sem er háskóli þriðja æviskeiðsins og félagasamtök fólks 50 ára og eldri, sem hittist og er með fræðslu og viðburði,“ upplýsir Guðný.

„Það sem tekur við eftir Ljósið þarf að vera spennandi tilhugsunar og það er sannarlega margt

spennandi sem biður þeirra sem snúa ekki aftur til vinnu eftir veikindin. Á námskeiðinu förum við á stúfana og gerum hitt og þetta forvitnilegt, því það er auðveldara að heimsækja nýja staði í hóp en að skoða þá einn. Það opnar augu fólks fyrir því sem er í boði og það getur frekar hugsað sér að koma seinna og taka þátt í starfinu.“

Finna styrkleika sína

Hver er ég? er annað vinsælt námskeið hjá Ljósinu sem margir taka þegar þeir eru búnir með sína meðferð, til að átta sig á sinni stöðu og byggja sig upp á ný.

„Það er mikilvægt að styrkja sjálfsmyndina eftir veikindi og

Það sem tekur við eftir Ljósið þarf að vera spennandi tilhugsunar og úti í samfélaginu er svo sannarlega margt spennandi í boði.

setja sér nýja stefnu. Það þarf að setta sig við að maður verður ekki aftur sá sami og maður var áður þegar kemur að úthaldi, orku, minni og fleiri mögulegum afleiðingum veikindanna. Því þarf að endurstilla sig, finna út hvað skiptir mann mestu máli og hvað hentar manni fyrir innihaldsríkt líf eins og staðan er nú,“ segir Guðný.

Námskeiðið Tímamót fer fram einu sinni í viku, sex vikur í senn.

„Námskeiðið er uppbyggjandi og hvetjandi fyrir þá sem hafa gengið í gegnum erfið veikindi og meðferð; að staldra við og finna hverjir styrkleikar þeirra eru. Margir hafa farið út fyrir boxið á hvers kyns námskeiðum í Ljósinu og uppgötvad þar ný áhugamál og styrkleika sem þeir hafa svo unnið með áfram. Allt skiptir það máli því ég held að erfiðast við að hætta á vinnumarkaði sé félagslega tengingin við vinnufélagana, og að hafa rútinu og hlutverk,“ segir Guðný. ■

Ljósið er á Langholtsvegi 43. Sími 561 3770. Nánari upplýsingar um námskeið Ljóssins er að finna á ljosis.is

Hefur tekið á sálartetrið

Knattspyrnumaðurinn Halldór Smári Sigurðsson, oft nefndur herra Víkingur, hefur sannarlega verið óheppinn með meiðsli á þessu tímabili.

gummi@frettabladid.is

Varnarmaðurinn öflugi Halldór Smári Sigurðsson, sem á dögnum lék sinn 400. mótisleik fyrir Víkinga og er orðinn leikjahæsti leikmaður félagsins frá upphafi, hefur aðeins náð náð að spila 11 af 21 leik Víkinga á Íslandsmótinu. Halldór Smári sneri aftur inn á völinn í síðustu viku og ætlar að harka af sér til loka leiktíðarinnar áður en hann fer í aðgerð.

„Ég er sennilega kviðslitinn báðum megin. Það kom í ljós snemma í vor en með aðstoð lyfja hef ég náð að spila í gegnum það. Svo fékk ég högg á bakið í úti-leiknum á móti Malmö í Meistaradeildinni í byrjun júlí. Þar brotnaði ég á tveimur hryggjarliðum og er nýkominn til baka eftir þau meiðsli. Af því að það greindist brot þá mátti ég ekki gera neitt í fjórar vikur og það var alveg hræðilegur tími. Eftir það prófaði ég mig áfram hægt og rólega. Það var lítið um endurhæfingu í þessu ferli. Ég fór í myndatökur reglulega til að sjá hvar staðan væri og beidd svo eftir grænu ljósi frá læknum þegar þetta leit ágætlega út,“ segir Halldór Smári.

Spurður út í endurhæfingu varðandi kviðslitið segir Halldór: „Þetta sést svo sjaldan á myndum en það er ákveðið próf sem er tekið til að greina þetta. Það lítur út fyrir að ég sé kviðslitinn. Læknarnir

ætlðu að reyna að skjóta mér í aðgerð eftir bakmeiðslin. Það tókst ekki svo hún verður framkvæmd eftir tímabilið,“ segir Halldór.

Innkoma Rúnars reynst guðsgjöf

Halldór segir lækna og sjúkraþjálfarateymi Víkings eigi mikið hrós skilið en mikil meiðsli hafa herjað á leikmannahóp liðsins á leiktíðinni. „Þetta er alveg kúvending frá síðasta ári. Það var nánast ekkert um meiðsli í fyrra en í ár hafa orðið meiðsli ofan á meiðsli. Arnar þjálfari hefur spilað frábærlega úr þessum vandræðum. Það hefur ekki skipt máli hver kemur inn í liðið og hvar menn spila.

Við fengum Rúnar Pálmarsson sjúkraþjálfara til okkar fyrir tímabilið og það hefur reynst guðsgjöf. Hann er búinn að standa sig frábærlega og þökk sé honum greindist ég með þessi meiðsli í bakinu. Honum fannst vera eitthvað skrítið og sendi mig í myndatöku rúmri viku eftir að ég meiddist. Hann er algjör topp maður og gott að hafa hann í klfanum.“

Halldór Smári og samherjar hans í Víkingsliðinu upplifðu algjört draumatímabil í fyrra en liðið varð bæði Íslands- og bikarmeistari. Sá möguleiki er enn fyrir hendi að Víkingar endurtaki leikinn. Þeir eru komnir í úrslit bikarkeppinnar þar sem þeir mæta FH-ingum í úrslitaleik þann 1. október og í deildinni eru þeir sex stigum á eftir Breiðabliki þegar einni umferð af deildarkeppninni er ólokið áður en úrslitakeppnin um titilinn hefst en þar bætast við fimm leikir.

„Það er ekkert annað að gera en að harka af sér og reyna að taka



Halldór Smári að skora fyrir Viking í Evrópuleik gegn Levadia Tallinn í sumar.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Það er ekkert annað að gera en að harka af sér og reyna að taka þátt í lokasprettinum eins mikið og maður getur. Ég er eðlilega töluvert á eftir hvað varðar líkamlegt form en ég er klár í slaginn ef kallið kemur,“ segir Halldór Smári, sem segist aldrei hafa lent í svona meiðslaveseni áður á sínum ferli.

„Þetta er nánast í fyrsta sinn sem ég meiðist á ferlinum. Ég hef verið ótrúlega heppinn. Við unnum tvöfalt í fyrra og það er eins og líkaminn hafi gefist upp á mér. Þetta er öðruvísi og það tekur á mann að geta ekki verið með. En um leið og maður getur mætt á æfingar og verið á bekknum þá finnst manni maður vera orðinn þátttakandi á

þátt í lokasprettinum eins mikið og maður getur. Ég er eðlilega töluvert á eftir hvað varðar líkamlegt form en ég er klár í slaginn ef kallið kemur,“ segir Halldór Smári, sem segist aldrei hafa lent í svona meiðslaveseni áður á sínum ferli.

„Þetta er nánast í fyrsta sinn sem ég meiðist á ferlinum. Ég hef verið ótrúlega heppinn. Við unnum tvöfalt í fyrra og það er eins og líkaminn hafi gefist upp á mér. Þetta er öðruvísi og það tekur á mann að geta ekki verið með. En um leið og maður getur mætt á æfingar og verið á bekknum þá finnst manni maður vera orðinn þátttakandi á

nýjan leik. Það er virkilega erfitt að vera uppi í stúku og það tekur á sálartetrið. Þetta tímabil hefur verið ákveðin lífsreynsla,“ segir Halldór.

Eins og áður segir fer Halldór Smári í aðgerð strax eftir tímabilið. „Ég mæti tvíefldur til leiks inn í mótin í vetur. Það er ekkert annað í stöðunni. Það eru skemmtilegar vikur fram undan. Fyrst bikarúrslitaleikur og svo baráttan um titilinn. Við megum ekki misstíga okkur og þurfum helst að vinna alla þá leiki sem við eigum eftir og vonast til þess að Blikarnir tapi stigum.“ ■

Fjölbreyttar leiðir til langvarandi bata

Mörg úrræði eru í boði hjá SÁÁ, hvort sem um er að ræða inniliggjandi afeitrun á Vogí eða grunnmeðferð á göngudeild SÁÁ.

„Við bjóðum upp á mörg úrræði við fiknsjúkdómi hjá SÁÁ. Það þekkja öll Vog þar sem við erum að bjóða upp á inniliggjandi afeitrun fyrir þau sem þurfa. Það er sérhæfður spítali sem er öflugur út af fyrir sig; eini sérhæfði spítalinn sem fæst eingöngu við þetta. En það eru mörg sem geta stoppað sjálf og þurfa í sjálfu sér ekki á inniliggjandi spítalavist að halda og geta komið á göngudeildina í staðinn en það köllum við grunnmeðferð á göngudeild. Grunnmeðferð er líka til að auka fjölbreytni úrræða og þar fær fólk fræðsluna sem það fær vanalega á Vogí en er í sínum heimahögum,“ segir Gísli Atlason, áfengis- og vímuefnaráðgjafi hjá SÁÁ.

„Hvort sem það er inniliggjandi afeitrun á Vogí eða hvort fólk kemur í grunnmeðferð á göngu-deild í tvær vikur þá erum við að bjóða upp á miklu meiri eftirfylgni. Í kjölfarið býðst meðferðarúrræði á göngudeild í fjórar vikur. Við vitum að það er meira en að segja það að taka ákvörðun um að hætta í neyslu og við erum að hjálpa fólki að viðhalda bindindinu með sterku utanumhaldi því að fólk er að gera miklar breytingar í lífi sínu. Það er álag að hætta, taugakerfið er í ólagi, fólk er almennt lengi að jafna sig andlega og gott að taka sér tímann á göngudeild. Inniliggjandi meðferð á Vík á Kjalarnesi í fjórar vikur er jafnframt dýrmætur kostur og nauðsynlegur mörgum, áður en göngudeildarmeðferð hefst.“

Gísli segir að starfsfólk SÁÁ finni að jafnvel sex til átta vikur sé stuttur tími þegar fólk er að hefja bata frá fiknsjúkdómi og gera breytingar í lífi sínu og þess vegna er jafnframt boðið upp á svokallaða eftirfylgni fyrir ólíka hópa. „Þessi eftirfylgni varir þá í allt frá þremur mánuðum upp undir ár ef þeir kjósa en þá mætir fólk í göngudeild SÁÁ vikulega, hittir hópinn sinn og ráðgjafa og vinnur að batamarkmiðum. Fólk er að gera svo heildstæða breytingu á lífi sínu og við sjáum að tíminn vinnur vel með fólki þegar það er í virkri meðferð og eftirfylgni í kjölfarið.“

Minnkar líkur á dauðsföllum af völdum óþíóíðaneyslu

Lyfjameðferð við óþíóíðafíkn hófst á Vogí árið 1999 og í dag þiggja um 250 manns þessa þjónustu. „Þetta er fólk á öllum aldri og alls staðar að úr þjóðfélaginu,“ segir Ásdís Finnbogadóttir, hjúkrunarfræðingur á Vogí. „Aðgengi að meðferðinni er mjög gott og allir sem þurfa fá þessa meðferð.“

Ásdís segir að lyfjameðferð við óþíóíðafíkn tengist sálfélagslegri meðferð sem sé í boði á Vogí. „Þessi meðferð miðar að því að minnka óþíóíðaneyslu og fækka óþíóíðatengdum dauðsföllum, lög-brotum og smitsjúkdómum. Þetta eykur félagslega virkni og það er góð meðferðarheldni í þessu hjá okkur.“

Meðferðin fer fram á göngu-deildinni á Vogí og sjá hjúkrunarfræðingar um þetta í sameiningu með læknum. Í upphafi meðferðar er byrjað á því að greina óþíóíðafíknina.

„Það er ákveðið greiningarferli og er það gert af teymi hjúkrunarfræðinga, lækna og ráðgjafa. Við skimum alltaf fyrir smitsjúkdómum þegar fólk er að koma í þessa meðferð auk þess sem athugað er hvort fólk sé að nota önnur efni samhliða þessu. Með-



Gísli Atlason er áfengis- og vímuefnaráðgjafi hjá SÁÁ.
FRÉTTABLAÐID/
ANTON BRINK



Katrín Jónsdóttir er sálfræðingur ungmennteymis SÁÁ.
FRÉTTABLAÐID/
ERNIR

Rannsóknir sýna að ef fjölskylda einstaklings sem glímir við fiknisjúkdóm leitar sér aðstoðar aukast batalíkur fyrir ástvinina.

Katrín Jónsdóttir

hvern veginn endurheimtir getuna og getur hugsað skýrt en þegar fólk er undir áhrifum tekur það ekki skynsamlegar ákvarðanir. Stór hluti skjólstæðinga á lyfjameðferðinni er í bata frá fíkn og eru virkir þátttakendur í samfélaginu í dag.“

Námskeið fyrir foreldra og aðstandendur

Foreldrafærninámskeið er haldið á göngudeild SÁÁ og er ætlað foreldrum og/eða öðrum nánum aðstandendum ungmenna á aldrinum 15-25 ára sem eiga í áfengis- eða vímuefnavanda. Ekki skiptir máli hvort ungmennin séu í meðferð hjá SÁÁ eða ekki.

„Þetta námskeið byggir á gagnreyndum aðferðum og ber sérstaklega að nefna áhugahvetjandi samtal sem hefur reynst vel í tengslum við einstaklinga sem eru að glíma við fíknivanda,“ segir Katrín Jónsdóttir, sálfræðingur ungmennateymis SÁÁ. Það sé mjög streituvaldandi að eiga ástvin sem er í virkri neyslu og því mikilvægt að geta þjónustað aðstandendur og reynt að hjálpa þeim að takast á við þetta krefjandi verkefni.

„Það sem við einblínum á á þessu námskeiði er að auka þekkingu aðstandenda á fíknivandanum, þróun hans, birtingarmynd og hvernig hann hefur áhrif á fjölskylduna. Við ræðum líka um liðan foreldra, upplifun þeirra og gefum þeim verkfæri til þess að hlúa betur að sér og minnka streituna.

Við tölum líka um samskipti, en þau fara oft í óefni í þessum aðstæðum. Við kennum fólki hvernig betur er hægt að ræða ýmis mál og hvernig það getur sett mörk. Við kynnum fólk fyrir skaðaminnkandi hugmyndafræði og ræðum hvernig bataferli getur litið út. Það eru nefnilega ekki alltaf tengsl milli væntinga foreldra og áætlunar ungmennis og því mikilvægt að þekkja öll skref í átt að bata.

Þetta stuðlar allt að bata. Oft heldur fólk að það sé nóg að sá sem glímir við vandamálið fari í meðferð og þá verði allt betra en það er ekki síður mikilvægt fyrir batann að foreldrar sækji sér fræðslu og stuðning. Þetta snýst um að öll fjölskyldan nái að græða sig og liða betur.“

Aðrir aðstandendur geta líka sótt þjónustu til SÁÁ. Fjölskyldunámskeið er fyrir alla aðra aðstandendur en með svipuðu sniði og foreldranámskeiðið. Þá er börnum sem eiga foreldra eða aðra nákomna með fiknisjúkdóm boðið upp á sálfræðiþjónustu.

„Markmiðið er að veita börnum viðurkenningu á stöðu sinni og aðstæðum í fjölskyldunni og reyna að hjálpa þeim að skilja áfengis- og vímuefnavandann og hvernig hann hefur áhrif. Rannsóknir sýna að ef fjölskylda einstaklings sem glímir við fiknisjúkdóm leitar sér aðstoðar aukast batalíkur fyrir ástvininn.“ ■

ferðin hefst oftast inni á Vogí en stundum hefst hún á geðdeildum eða í fangelsum og svo tókum við við af þeim. Meðferðin er fólgin í lyfjagjöf í töfluformi eða mixtúru og sú nýjasta er forðasprautu undir húð, forðalyf sem hefur sýnt sig að henti mörgum vel, til dæmis í skaðaminnkandi tilgangi.“

Ásdís segir að mikil breyting sjáist á því fólki sem fer í þessa meðferð.

„Fólk snýr til dæmis aftur út á vinnumarkaðinn, það stofnar fjöl-

skyldu og verður aftur virkir þjóðfélagsþegnar þannig að það er til mikils að vinna með þessari meðferð. En það eru vissulega ótrúlega margir sem eiga langt í land sem hafa ekki náð markmiðum sínum og þau geta komið til okkar endurtekið. Það verður stundum bakslag og fólk fer að nota önnur fíkniefni samhliða þessari lyfjameðferð.“

Markmið meðferðarinnar er ýmist skaðaminnkun eða bati án neyslu vímuefna.

„Markmið þessarar meðferðar er

skaðaminnkandi og minnkar líkur á óþíóíðatengdum dauðsföllum. Frá því við byrjuðum með lyfjameðferðina 1999 hafa 73 einstaklingar úr hópnum látið, meðalaldur 41 ár við andlát, en heildarfjöldinn sem byrjað hefur meðferð hjá okkur er 593. Ef við værum ekki með þessa lyfjameðferð þá væri þessi tala líklega mikið hærri. Þetta dregur úr fíkn, kemur jafnvægi á tauga-brautirnar sem fiknisjúkdómurinn hefur breytt og gefur heilanum tækifæri til að jafna sig. Fólk ein-

Stóll sem léttir lífið og veitir frelsi

Hallfríður Jónsdóttir hóf nýlega að nota Eloflex D2 rafmagnshjólástólinn frá Stoð. Stóllinn er lipur og léttur, samanbrjótanlegur og veitir frelsi til að ferðast.

Hallfríður Jónsdóttir hóf nýlega að nota Eloflex D2 rafmagnshjólástólinn frá Stoð og finnur mikinn mun á lífi sínu. „Það var tekið af annarri löppinni fyrir ofan hné fyrir tveimur árum síðan sem hafði eðlilega mikil áhrif á hreyfingu mína og daglegt líf. Þótt ég hafi bara notað nýja Eloflex-stólinn í um þrjár vikur hefur líf mitt strax tekið miklum breytingum. Nú get ég skroppið úr húsi með skömmum fyrirvara, hvort sem það er að kíkja í garðinn eða bara út á gangstétt.“

Léttur og lipur stóll

Hún segir að eftir því sem hún venjist rafmagnshjólástólnum meira og læra inn á hann muni hann örugglega gagnast henni enn betur til að sinna hefðbundnum verkefnum sem flest fólk sinnir dagsdaglega. „Við erum búsett frekar langt frá verslun og þjónustu þannig að það hefur ekki enn reynt á það en það er aldrei að vita hvað gerist síðar. Ég bind vonir við að geta komist leiðar minnar hjálparlaust í framtíðinni.“

Eloflex D2 rafmagnshjólástólinn frá Stoð er af nýrri kynslóð rafmagnshjólástóla. Hann er léttur og lipur, samanbrjótanlegur og samþykktur í flug. Stoð býður upp á fjórar gerðir af Eloflex stólum og fjölda aukahluta og því ættu flestir að finna stól við hæfi. „Stóllinn



Hallfríður Jónsdóttir er mjög ánægð með Eloflex D2 rafmagnshjólástólinn frá Stoð. **FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI**



Eloflex D2 rafmagnshjólástóllinn er mjög meðfærilegur og auðvelt að setja hann í bílinn auk þess sem hann er samþykktur í flug.

Stóllinn léttir mér lífið mjög mikið og gefur mér líka frelsi til að ferðast. Ég nota svo annan stól heima fyrir sem er minni og nettari og hentar betur innan veggja heimilisins.

Hallfríður Jónsdóttir

léttir mér lífið mjög mikið og gefur mér líka frelsi til að ferðast. Ég nota svo annan stól heima fyrir sem er minni og nettari og hentar betur innan veggja heimilisins.“

Þurfa ekki að greiða fyrir afnot

Eloflex D2 rafmagnshjólástóllinn er í samningi við Sjúkratryggingar Íslands sem þýðir að Hallfríður fékk stólinn til afnota frá Sjúkratryggingum án þess að þurfa að greiða fyrir hann. „Auðvitað mun-aði það mjög miklu fyrir okkur að þurfa ekki að bera þann kostnað sjálf. Það var starfsfólk heima-hjúkrunar sem kom þessu ferli öllu í gang og hjálpaði okkur að útvega stólinn. Við þurftum ekkert að betla eitt né neitt, hann kom bara til okkar. Starfsfólk heima-hjúkrunar á svo sannarlega heiður skilinn fyrir góð vinnubrögð.“

Mikill léttir

Eiginmaður Hallfríðar, Sigurður Karlsson, finnur líka mikinn mun eftir að eiginkona hans hóf að nota Eloflex-stólinn. „Ég finn líka mikinn mun eftir þennan stutta tíma enda mikill léttir fyrir hana að vera ekki of háð mér eða öðrum alla daga. Nú bjargar hún sér að mestu leyti sjálf og breytingar á daglegu lífi hennar eru miklar. Í öllu þessu ferli höfum við bara mætt jákvæðni og faglegum vinnubrögðum, hvort sem það er hjá Stoð, heimahjúkruninni eða Sjúkratryggingum Íslands.“ ■

Stoð er staðsett bæði í Trönuhrauni 8 í Hafnarfirði og Bílds-höfða 9 í Reykjavík. Þar er hægt að

Endurhæfingin var baráttan við sjálfa mig

Margrét Adamsdóttir greindist með æxli við heila í desember árið 2020. Í dag starfar hún sem fréttamaður hjá RÚV og segir lífsreynsluna hafa markað ákveðin hvörf í lífi sínu.

„Þetta var nokkuð stórt æxli hægra megin í heilanum, að aftan, rétt fyrir ofan hálsinn, og það þurfti að fjarlægja það sem fyrst svo það ylli ekki jafnvægisvandamálum eða flogaköstum,“ segir Margrét sem mörg kannast eflaust við sem fréttakonu á RÚV og jafnframt fyrsta einstaklinginn til þess að starfa á íslenskum fréttamiðli með annað móðurmál en íslensku.

Fékk áfall í vinnunni

Þegar Margrét fékk fréttirnar frá heimilislækni var hún stödd á leikskólanum þar sem hún starfaði. „Ég hafði ekki tök á að mæta til læknis á næstu dögum svo ég bað hann um að segja mér hvað væri að í símanum. Þetta var stórt áfall. Ég er einstæð móðir og hugsaði strax um það hvað yrði um börnin mín ef ég myndi deyja. Aðstoðarleikskólastjórinn á leikskólanum hafði sjálf gengið í gegnum krabbamein. Hún og leikskólastjórinn töluðu við mig og sögðu mér að fara heim og jafna mig. Aðstoðarleikskólastjórinn benti mér á Ljósíð því hún hefði sjálf verið þar í endurhæfingu. Hún hringdi meira að segja í þau og fékk viðtal fyrir mig. Ég er ekki viss um að ég hefði vitað um Ljósíð ef hún hefði ekki bent mér á það.“

Eins og endurhæfingarwikipédia

„Ég var ótrúlega heppin að vinnu-veitandi minn sagði mér frá Ljósínu. Það benti mér enginn frá heil-

brigðiskerfinu á möguleikana sem mér stæðu til boða.“ Margrét fór í viðtal hjá Ljósínu og hitti iðjuþjálfu og umsjónaraðila fyrir nýgreint fólk. „Hún sagði mér frá starfsemi Ljössins, öllum pappírnum sem ég þurfti, öllu sem læknir þyrfti að sækja um fyrir mig og þeim möguleikum sem mér stæðu til boða. Hún var eins og endurhæfingar-wikipedia. Mér var ráðlagt að taka mér frí úr vinnu og ég hætti að vinna sex vikum fyrir aðgerð og fór á fullt í endurhæfingu.“

Skiptir mestu máli að mæta

Margrét var svo búkuð í uppskurð í byrjun mars. Eftir aðgerðina hélt hún áfram í endurhæfingu hjá Ljósínu. Hún fékk prógramm með sjúkraþjálfun, námskeiðum og fleiru sem henni var frjálst að mæta í.

„Ég get vart munað eftir fyrsta mánuðinum eftir uppskurðinn enda er maður á sterkum verkjalyfjum til að deyfja verkinn og geta sofið. Ég byrjaði smám saman að mæta til sjúkraþjálfara og fara í jóga. Það var bæði yfirþyrmandi og sársaukafullt að byrja að hreyfa sig aftur. Það er dapurlegt að standa aftur á fætur því ég var ólýsanlega þreytt eftir allt saman. Lengi fannst mér sem líkaminn væri engan veginn tilbúinn í neitt. Endurhæfingin var í raun

baráttan á móti sjálfri mér. Það koma tímabil þar sem þú ert svo þunglynd og döpur að þú nennir ekki að mæta. Svo þegar þú lætur sjá þig aftur, skammastu þín fyrir að hafa ekki mætt fyrr. En þau er ótrúlega skilningsrík í Ljósínu. Þau sögðu mér að það væri eðlilegt að líða illa og að hafa þessar tilfinningar og maður þyrfti ekki að skammast sín.



Margrét Adamsdóttir segir Ljósíð hafa veitt sér einstakan stuðning í gegnum allt ferlið, frá greiningu og gegnum alla endurhæfinguna. **FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI**

Þú ert mætt í dag og það skiptir mestu máli. Það hafði líka mikið að segja fyrir mig að mæta í Ljósíð. Þarna er fólk að þrjóna, tala saman og borða saman og allir að ganga í gegnum það sama og ég. Það fór ekki á milli mála að þau skildu mig.“

Viðsnúningur í lífinu

Það tók Margréti eitt ár eftir uppskurðinn að mæta aftur til vinnu. „Ég byrjaði fyrst í 20% starfi. Það var gott að byrja smátt. Þegar ég var tilbúin að byrja í fullu starfi hafði samningurinn minn í leikskólanum runnið út. Ég hitti því

Aðstoðarleikskólastjórinn benti mér á Ljósíð því hún hefði sjálf verið þar í endurhæfingu. Ég er ekki viss um að ég hefði vitað um Ljósíð ef hún hefði ekki bent mér á það.

Margrét Adamsdóttir

markþjálfu hjá Ljósínu til að finna út hvað ég vildi gera. Þar sem ég hafði unnið í ferðaþjónustu áður, datt mér í hug að prófa það aftur. Markþjálfinn benti mér á að svona lífsreynsla gæti valdið viðsnúningi í lífinu. Það er eins og það skiptist í tvo þætti. Fyrir og eftir veikindin og það getur breytt svo miklu um það hvað mann langar til að gera. Ég fann starf í ferðaþjónustu og byrjaði í fullu starfi í febrúar á þessu ári. Fyrstu tvo mánuðina var ég búin á því eftir vinnuvikuna og svaf heilu helgarnar.“

Stuttu síðar bauðst Margréti starf hjá RÚV og hún hóf þar störf í maí, spennt að takast á við nýjar áskoranir. Margrét er 44 ára gömul og segist þakklát fyrir allt sem Ljósíð veitti henni í endurhæfingu. „Ég er búin að ná mér og í dag er ég ekki með verki lengur. Ég er þó enn þá í eftirliti og fer árlega næstu fimmtán árin í segulómun, til að fylgjast með hvort æxlið vaxi nokkuð aftur. Það breytti öllu fyrir mig að vera í Ljósínu. Ég gat stólað á þau gegnum allt ferlið. Ég hef frábæra reynslu af þeim og ég get mælt með þeim fyrir alla sem upplifa það að greinast með krabbamein.“ ■