

Endurhæfing

FÖSTUDAGUR 3. september 2021

KYNNINGARBLAÐ

Kynningar: Reykjalundur, Heilsustofnun, Félagsráðgjafafélag Íslands, Starfsendurhæfing Vestfjarða, VIRK, Arctic Star, SÁÁ, Hrafnista, Ljósið, Breiðu bökin, Starfsendurhæfing Norðurlands, OsteoStrong, Stoð



Á Reykjalundi starfa tæplega 200 starfsmenn með mikla reynslu og 100-120 skjólstæðingar njóta þjónustunnar á hverjum degi.

MYND/ADSEND

Þverfagleg endurhæfing á Reykjalundi

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

Á Reykjalundi starfa tæplega 200 starfsmenn með mikla reynslu og 100-120 skjólstæðingar njóta þjónustunnar á degi hverjum. Nú eru um 1.500 á biðlista inn á Reykjalund en 1.000-1.200 manns fara í gegnum meðferð á ári. Flestir

eru 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 Hapdrætti 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 starfsgrundvöllur Reykjalundar og áhersla

í endurhæfingu varð fjölbreyttari. Reykjalundur þróaðist í alhliða endurhæfingarmiðstöð og er enn að þróa. Nýjasti sjúklingahópur Reykjalundar eru þeir sem veikst hafa af Covid-19 og glíma við langvinn eftirköst af þeim sökum. ■

Verkjaskólinn

Verkjaskólinn hefur verið starfræktur á Reykjalundi frá 1974 og hefur verið í stöðugri þróun samhliða nýrri þekkingu og reynslu. Hann stendur yfir í 2 vikur og eru um 10 einstaklingar í honum hverju sinni. Mestmegnis eru það skjólstaðingar af verkja- og gigtarsviði en einnig geta einstaklingar af öðrum sviðum nýtt sér hann. Það eru iðju- og sjúkráþjálfarar sem sjá um verkjaskólann.

„Markmið skólans er að fræða einstaklinga svo þeir verði meðvitaðri um líkama sinn, áhrif heilsutengdrar hegðunar, umhverfisþátta og líkamsbeitingar á líðan og lífsgæði,“ segir Þórlaug Sveinsdóttir sjúkráþjálfari.

„Þátttakendur fá fræðslu í formi fyrirlestra og taka þátt í verklegum tímum. Einnig eru tímar þar sem áhersla er á að bæta líkamsvitund og líkamsbeitingu. Það er svo yfirfært yfir á verklegu tímana, þar sem eru settar upp stöðvar sem líkja eftir ýmsum verkefnum í athöfnum daglegs lífs.“

Þórlaug segir fólk með langtímaverki oft komið með lélega líkamsvitund og þurfi að ná aftur tengslum við eigin líkama.

„Sé líkamsvitund góð erum við meðvituð um líðan okkar og þá þætti sem hafa áhrif á hana. Við tökum eftir því hvernig við



Hrefna Óskarsdóttir iðjuþjálfari og Þórlaug Sveinsdóttir sjúkráþjálfari.

hreyfum okkur þegar við beinum athyglinni að því, finnum hvernig okkur líður og hvort við séum meðvituð um hvort vöðvar séu spenntir eða slakir. Góð líkamsstaða byggir líka á ákveðnum umhverfisþáttum, eins og hvort við sitjum vel, séum að vinna í æskilegri vinnuhæð og hvort hægt sé að aðlaga umhverfið

þannig að okkur líði betur,“ segir hún.

Hrefna Óskarsdóttir iðjuþjálfari segir annars konar meðferð vera við langvinnun verkjum en bráðaverkjum.

„Á Reykjalundi er unnið með þverfaglega nálgun þar sem unnið er með líkamlega, andlega og félagslega þætti í lífi einstak-

ingsins. Það tekur langan tíma að hafa áhrif á lífeðlisleg ferli tengd streitu, verkjum, þreytu og svefntruflunum, það getur verið allt að 6 mánuðum til 2 ára. Því er nauðsynlegt að fólk fái fræðslu og þjálfun svo það geti breytt hjá sér hugarfari, hegðun og öðrum þáttum sem hafa áhrif á langvinna verki,“ segir hún.

„Fólk er almennt mjög ánægt með verkjaskólann og árangur hans er óumdeilanlegur. Við sjáum oft fljótlega jákvæðar breytingar á hreyfimyndri, fólk er óhræddara við að beita sér og taka þátt í því sem skiptir það máli, hlutum sem það hafði jafnvel forðast í lengstu lög að gera áður vegna verkja. Fólk finnst þolanlega að lifa með verkjum og því finnst það hafa meira vald yfir þeim þáttum sem hafa áhrif á verkina.“

Fyrirlestrarnir fjalla um flest sem við kemur langvinnun verkjum:

- Byggingu og starfsemi stoðkerfis og samspil þess við blóðrás og taugakerfi
- Orsakir langvinnra verkja og tengsl þeirra við starfræna getu
- Áhrif heilsutengdrar hegðunar á langvinna verki
- Mikilvægi góðrar líkamsstöðu og líkamsbeitingar
- Vinnustöður og hreyfimyndun
- Undirstöðuatriði þjálfunarfræða

Í verklegum tímum er unnið með:

- Vinnustellingar
- Lyftitækni
- Líkamsvitund

Á heimasíðu Reykjalundar, undir verkjasvið, má finna ítarefni um verki og verkjameðferð.



Eyþór Hreinn Björnson, læknir á Lungnasviði Reykjalundar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Endurhæfing vegna Covid-19

Eyþór Hreinn Björnson starfar sem læknir á lungnasviði Reykjalundar. Þar hefur hann tekið þátt í endurhæfingu þeirra sem veikt hafa af Covid-19.

„Aðkoma Reykjalundar í fyrstu bylgu af Covid var að taka við sjúklingum af Landspítala, sem voru á legudeildum sem fóru undir Covid-meðferð. Við tökum við þeim til að létta á spítalanum svo hægt væri að leggja þar inn Covid sjúklinga,“ segir Eyþór.

„Næst á eftir komu sjúklingar á legudeildina okkar sem höfðu fengið Covid en voru ekki tilbúnir til heimferðar. Svo barst hingað smit með sjúklingum frá Landakoti; þá þurfti að loka húsinu og dauðhreinna. Það var talsvert átak.“

Eyþór segir að eftir það hafi verið farið í að hólfa staðinn mikið niður svo sem fæstir þyrftu að fara í sóttkví ef smit kæmi upp aftur.

„Þegar ljóst varð í bylgu tvö að við gátum ekki haldið áfram hefðbundinni starfsemi út af smithættu, því við vorum að vinna með viðkvæman hóp, þá var upplagt að skipuleggja endurhæfingu fyrir þann hóp sem hafði þegar fengið Covid en náði ekki að jafna sig,“ segir hann.

„Í fyrstu var lagt upp með að sjúklingum yrði vísað á lungnasvið þar sem virtist að mestu leyti um lungnasjúkdóm að

ræða. Svo kom í ljós að lungnaeinkenni voru ekki ríkjandi hjá stórum hluta þeirra sem vísað var til okkar, heldur einkenni eins og mikil og erfið þreyta, taugaeinkenni, heilapoka, verkir, kvíði, andleg einkenni.“

Eyþór segir að fólk hafi verið flokkað í hópa út frá einkennum og dreift á mismunandi svið út frá þeim.

„Við komumst að því að hefðbundin lungnaendurhæfing hentaði ekki stórum hluta þessa fólks því hún er erfið líkamlega. Hjá þeim sem glimdu við mikla líkamlega þreytu hentaði endurhæfing á gigtar- og verkjasviði betur.“

Talsverður hópur kom inn á Reykjalund í endurhæfingu vegna eftirkasta eftir Covid. Til að meta árangur endurhæfingarinnar var hluti hans tekinn í vísindarannsókn til að sjá hvaða gagn hinir ýmsu þættir endurhæfingarinnar hafa gert.

„Það er ekki búíð að taka sama niðurstöðurnar ennþá. Þau einkenni sem eru að miklu leyti huglæg, eins og þreyta, er flókið að mæla, og erfiðara að meta árangur,“ segir Eyþór.

„Það háir okkur líka að við erum hölfuð niður og hvert okkar sér bara hluta hópsins. En tilfinning okkar er sú að fólk sé ánægt. Því líður vel með að hafa farið í endurhæfinguna og er ánægt með árangurinn.“



Berglind Gunnarsdóttir, gæðastjóri á Meðferðarsviði 1.

Þverfagleg samvinna

Á Reykjalundi starfa 8 meðferðarteymi með mismunandi áherslur og sérhæfingu. Þau eru:

- Hjartateymi
- Lungnateymi
- Taugateymi
- Geðheilsuteymi
- Offitu- og efnaskiptateymi
- Gigtarteymi
- Verkjateymi
- Starfsendurhæfingarteymi

Á Reykjalundi er einnig starfrækt legudeild, Miðgarður, sem sinnir þeim skjólstaðingum sem þurfa sólarhringsþjónustu. Hlein er heimili 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.

Berglind Gunnarsdóttir hjúkrunarfræðingur sinnir stöðu gæðastjóra á Meðferðarsviði 1.

„Reykjalundur leggur áherslu á heildræna, þverfaglega nálgun þar sem ólíkar fagstéttir leiða saman hesta sína, skjólstaðingnum til hagsbóta. Skjólstaðingurinn er ávallt í miðju teymisvinnunni og

áhersla á ábyrgð hans, valdeflingu og stjórn á eigin heilsu eins og hægt er,“ segir Berglind.

„Lykilatriði í slíkri teymisvinnu er að traust ríki milli skjólstaðings og meðferðaraðila til að árangurinn sé sem bestur til framtíðar. Upplag meðferðar byggir á faglegu mati meðferðaraðila sem er grundvöllurinn til að hægt sé að byggja upp árangursríka meðferð.“

Berglind segir hlutverk Reykjalundar vera að sinna sjúklingum með langvinnan fjölbættan vanda sem krefst þverfaglegrar nálgunar sem stök úrræði í nærumhverfi nái ekki utan um. Það fléttast oft saman líkamlegur og sálfélagslegur vandi.

„Í eðli sínu er um langtíma-verkefni að ræða og ein áskorun Reykjalundar er að skoða hvernig best sé að koma til móts við það. Það skiptir miklu máli að fólk komi sem best undirbúið á Reykjalund. Undirbúningur getur ýmist farið fram á vegum Reykjalundar á göngudeild eða í stökum úrræðum, námskeiðum og fleira en einnig er gríðarlega mikilvægt að Reykjalundur sé hlekkur í stærri keðju, samskipti við meðferðarúrræði í nærumhverfi

þurfa að vera þétt,“ segir hún.

Endurhæfingartímabilið á Reykjalundi spannar oftast 4-6 vikur en Berglind segir mikilvægt að meðferðaraðilar og skjólstaðingar liti svo á að endurhæfing hefjist við fyrsta samtal. Þá á hún við forskoðanir, kynningarfundir, endurhæfingarmat og fleira.

„Markmiðið er oft að efla áhuga- hvöt og hvetja til lífsstílsbreytinga og breytinga í heilsutengdri hegðun. Úrræðin miða að því að efla sjálfshjálpu og sjálfsmönnum. Oft eru þetta flókin mál og mikilvægi eftirfylgdar er sífellt að verða ljósara. Mikilvægt er að tengja skjólstaðinga aftur í úrræði í nærumhverfi auk þess sem eftirfylgd í formi göngudeildar á Reykjalundi kemur til greina,“ segir hún.

Berglind segir Reykjalund hafa þróast og breyst í gegnum tíðina og svo verði áfram. Það sé mikilvægt að þróast í takt við þjóðfélagslega þörf og að þarfir skjólstaðinganna séu í forgrunni. „Það er mikilvægt að kortleggja mismunandi þarfir skjólstaðinga sem þurfa á þverfaglegri endurhæfingu að halda og meta með hvaða hætti þeim þörfum verði best mætt í oft mjög flóknum heilsufarsvanda.“

Árangursrík endurhæfing í Hveragerði

Einstaklingsmiðuð endurhæfing og faglega viðurkenndir mælikvarðar einkenna starfsemi Heilsustofnunar. Þangað koma um 1.350 einstaklingar árlega.

Á Heilsustofnun í Hveragerði koma um 1.350 einstaklingar á ári hverju í endurhæfingu og er dvalartími fjórar vikur. Beiðni frá lækni er skilyrði fyrir dvöl og eru mismunandi meðferðarlínur eftir eðli vandamáls hvers og eins, segja þær Steina Ólafsdóttir yfirsjúkraþjálfari og Halldóra Sigurðardóttir sjúkraþjálfari hjá Heilsustofnun. „Undanfarin ár hafa verið innleiddir faglega viðurkenndir mælikvarðar til að meta og sýna fram á árangur meðferðar á Heilsustofnun. Heilsutengd lífsgæði er gagnreynt próf fyrir fólk að sjötugu, gerð er könnun í upphafi og lok dvalar og hefur prófið sýnt verulega bætingu á lífsgæðum eftir endurhæfingu,“ segir Steina.

Þær segja einstaklingsmiðuð meðferð byggja á áratugareynslu og það hafi sýnt sig að dvöl allan sólarhringinn á Heilsustofnun á endurhæfingartíma gefi skjólstaðingum tækifæri og svigrúm til að hlúa að sjálfum sér fjarri amstri hversdagsins. „Einstaklingsmeðferðir eru til að mynda sjúkraþjálfun, nálastungur, nudd, stuðningsviðtöl, næringarráðgjöf, heilsuþöð, leirböð og dáleiðsla. Þátttaka í hóppjálfun er einnig mikilvæg, svo sem vatnsleikfimi, leikfimi, háls- og herðaæfingar, jóga, tai chi, bakæfingar, jóga í vatni og að ganga úti í náttúrunni í öllum veðrum er stór þáttur í endurhæfingunni,“ segir Halldóra.

Helsti ávinningur hjá eldra fólki sem kemur í endurhæfingu á Heilsustofnun er aukinn líkamlegur styrkur, þol og liðleiki.

Steina Ólafsdóttir

Þær nefna einnig að núvitund og slökun henti mörgum og fjölþætt fræðsla sé vaxandi þáttur í endurhæfingunni, en þar má nefna streitufyrirlestra, húmor, svefnfræðslu, erindi um kvíða og þunglyndi, svefn og markmiðasetningu.

Öldrunarendurhæfing er gríðarlega mikilvæg

Um þriðjungur skjólstaðinga Heilsustofnunar er á öldrunarlínu og fær sálfélaglega og líkamlega endurhæfingu, að þeirra sögn. „Mikil umræða hefur verið undanfarið um mikilvægi þess að sinna þessum hópi betur og auka þjónustu til þeirra sem þurfa á henni að halda. Helsti ávinningur hjá eldra fólki sem kemur í endurhæfingu á Heilsustofnun er aukinn líkamlegur styrkur, þol og liðleiki,“ segir Steina. Gönguþróf, mat á styrk og byltumat er meðal annars í boði og lögð er sérstök áhersla á að koma fólki af stað í hæfilega hreyfingu sem það heldur áfram að stunda í heimabyggð.

Félagslegi og andlegi þátturinn



Starfsfólk sjúkraþjálfunardeildar Heilsustofnunar er vel mannaður hópur sérfræðinga.

MYND/ERNIR



Halldóra Sigurðardóttir sjúkraþjálfari leiðbeinir hér skjólstaðingi Heilsustofnunar.

MYND/ERNIR

Meðferðarlínur Heilsustofnunar

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

er einnig mjög mikilvægur, bætir Halldóra við. „Oft er verulegt álag á þeim sem eiga veika maka og vantar úrræði. Þessi hópur kemur gjarnan til okkar og fær mikið út úr dvölinni, bæði líkamlega og ekki hvað síst andlega og félagslega. Hér nær fólk andrými og getur aðeins kúplað sig út úr erfiðum aðstæðum sem bíða þess heima við.“ ■

Núvitund og samkennd

Bridget Ýr McEvoy, sem alltaf er kölluð Bee, hefur starfað sem verkefnastjóri hjá Heilsustofnun um nokkurra ára skeið, þar sem hún hefur meðal annars þróað námskeið tengd núvitund. „Frá árinu 2006 fórum við að fíkra okkur áfram með núvitund og voru ýmsar aðferðir prófaðar. Samhlíða þeim þróuðum við fjögurra vikna námskeið sem hafa gefist mjög vel. Þeir sem til að mynda glíma við langvinna verki og/eda andlega erfiðleika, endurtekið þunglyndi, kvíða og jafnvel lágt sjálfsmat, hafa náð góðum árangri með þessum námskeiðum.“

Áhugaverð námskeið

Auk námskeiða í núvitund hefur Bridget ásamt samstarfsfólki sínu þróað námskeið í samkennd. „Við höfum þróað þau námskeið á síðustu árum, en þar gefst fólki tækifæri til að finna jafnvægi í tilfinningum og auka tilfinningu fyrir vellíðan. Þessi námskeið eru vinsæl og haldin 4-5 skipti á ári hverju. Þess utan hafa dvalargestir möguleika á að byrja morgnana á því að taka þátt í núvitundarhugleiðslu-æfingum sem eru 20-30 mínútur, sem er sannarlega góð byrjun á deginum.“ ■



Bridget Ýr McEvoy.

Núvitund er að beita athyglinni á sérstakan hátt með ásetningu, í núinu og hlutlaust.

Jon Kabat-Zinn

Berum ábyrgð á eigin heilsu

Góður árangur í endurhæfingu vegna Covid-19

Á Heilsustofnun hefur síðastliðið ár farið fram endurhæfing fólks með eftirköst eftir Covid-19 veikindi. Rúmlega 40 manns hafa lokið meðferð hjá stofnuninni og fimmtán eru væntanleg á næstunni, segir G. Birna Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri lækninga hjá Heilsustofnun. „Meðferðin tekur að jafnaði fjórar vikur og allir eru hjá okkur í sólarhringsdvöl. Um fjórðungur þurfti sjúkrahúsinnlögn vegna Covid-19 en aðrir veiktust minna en glíma samt við alvarleg eftirköst. Algengustu eftirköstin eru óeðlileg þreyta og flestir eru ekki vinnufærir nema þá að litlu leyti. Önnur algeng einkenni eru minnisleysi, einbeitingarskortur, verkir í brjóstakassa og vöðvum, mæði, óþol fyrir hávaða, svefntruflanir og höfuðverkur auk bragð- og lyktarskynsbreytinga.“

Miklar framfarir hjá flestum
Hún segir mjög mikilvægt að fólk með óeðlilega þreytu forðist að ofgera sér og alltaf sé sett í forgang að kenna því að stjórna orku sinni og byggja sig upp hægt og rólega. „Meðferðin er alltaf einstaklingsbundin og ræðst af getu og þörfum hvers og eins. Áherslan er á hæfilega hreyfingu og vatnsmeðferðir, hita- og slökunarméðferðir, fræðsla og andlegan stuðning. Sjúkraþjálfarar gera álagspróf



Vatnsleikfimi er alltaf sívinsæl meðal dvalargesta.



G. Birna Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri lækninga hjá Heilsustofnun



við komu og aftur fyrir útskrift og einnig metum við andlega og líkamlega heilsu við komu og fyrir útskrift. Árangurinn hefur verið mjög góður, nánast allir ná talsverðum framförum og útskrifast með leiðbeiningar um hvernig best er að halda áfram að efla heilsuna og forðast bakslag.“ ■

Félagsráðgjafar ein lykilstétta í endurhæfingu

Félagsráðgjafar koma að endurhæfingu á ýmsum sviðum. Þeir hafa heildræna þekkingu á úrræðum velferðarkerfisins, svo sem á sviði skóla-, dóms- og heilbrigðismála, félagsþjónustu og barnaverndar.

„Félagsráðgjafar hafa sérþekkingu í að greina félagslegan vanda og meta þörf á úrræðum og þeir sinna meðferðarvinnu með börnum og fjölskyldum. Þeir halda utan um ýmsa þræði endurhæfingar og leiðbeina um hvort einstaklingar eiga rétt á veikindagreiðslum, sjúkradagpeningum, endurhæfingarlífeyri, lífeyrisgreiðslum, fjárhagsaðstoð sveitarfélaga eða annarri félagslegri aðstoð. Þá hafa félagsráðgjafar þróað fjölmörg endurhæfingaráttæði innan félagsþjónustu, svo sem Grettistak, Kvennasmiðjuna og Tinnu; úrræði á vegum Reykjavíkurborgar,“ segir Steinunn Bergmann, félagsráðgjafi MPA og formaður Félagsráðgjafafélags Íslands.

Steinunn segir mikilvægt að fagfólk sem veiti samtalsmeðferð við sálfélagslegum vanda hafi starfsleyfi frá Embætti landlæknis.

„Margir félagsráðgjafar hafa sérhæft sig í úrvinnslu áfalla og ofbeldis, en vinna með slík áföll er mikilvægur þáttur í endurhæfingu. Einstaklingur með áfallasögu hefur þörf fyrir að vinna úr henni til að verða aftur tilbúinn á vinnu- markað og reynsla og rannsóknir síðustu ára hafa sýnt aukna þörf á sérhæfðum úrræðum og meðferðar- arnaldunum á þessu sviði – einmitt til að endurhæfa einstaklinginn með heilðrænum hætti.“



Steinunn Bergmann, formaður Félagsráðgjafafélagsins.

Þjónusta við skjólstaðinga VIRK
Hjá VIRK endurhæfingarsjóði starfa margir félagsráðgjafar og nýtist þekking þeirra og reynsla vel í hlutverki virkniráðgjafa. Þá eru félagsráðgjafar með þjónustusamning við VIRK og veita viðtöl um félagslegan vanda og erfðleika í samskiptum, auk þess að halda námskeið í sjálfstærkingu eða öðru sem nýtist í endurhæfingu.

„Margir félagsráðgjafar hafa sérhæft sig, svo sem í fjölskyldumeðferð, en rannsóknir sýna að slík meðferð bætir árangur samhliða öðrum meðferðum,“ segir Ingibjörg Þórðardóttir, félagsráðgjafi og stofnandi Hugrekki – ráðgjafar og fræðslu á Akureyri.

Að baki kvíða eða þunglyndi séu oft flókin fjölskyldumál sem trufli endurhæfinguna og geti verið ástæða fyrir brotthvarfi úr vinnu.

„Börn sem alast upp við vanrækslu og/eða ofbeldi eru oft í þörf fyrir endurhæfingu í formi fjölskylduráðgjafar eða meðferðar síðar á lífsleiðinni. Í endurhæfingu þarf einnig að hafa hugfast að konur eru gjarnan í krefjandi umönnunarhlutverki innan fjölskyldu, sem svo hefur áhrif á endurhæfingu þeirra. Handleiðsla félagsráðgjafa er því bæði forvörn og viðbragð við einkennum streitu og kulnunar og ætti að vera í boði fyrir fagstéttir sem vinna náið með fólki,“ segir Ingibjörg.

Margvísleg störf félagsráðgjafa
Á undanförunum árum hefur einkareknum félagsráðgjafarstofum fjölgað mikið og vonar Ingibjörg að sú þróun haldi áfram. „Margir vinna náið með sveitarfélögum og barnavernd í að veita



Ingibjörg Þórðardóttir, stofnandi Hugrekki á Akureyri.

meðferð og ráðgjöf, til dæmis fyrir foreldra og bör, en einnig einstaklinga með vanda sem þarf að takast á við,“ segir Ingibjörg.

Þá hafi sjálfstætt starfandi félagsráðgjafar sérhæft sig á ýmsum sviðum og sinni margvíslegum hópum.

„Þeir sinna til að mynda handleiðslu fyrir fagfólk, en félagsráðgjafar voru brautryðjendur í að innleiða handleiðslu í íslenskt heilbrigðiskerfi. Sumir hafa sérhæft sig í ráðgjöf og meðferð fyrir stjúpfjölskyldur, aðrir við meðferð og úrvinnslu áfalla, listmeðferð eða fjölskyldumeðferð, og svo eru það þeir sem hafa sérhæft sig í fjar- meðferð, og áfram mætti telja. Því er óhætt að segja að félagsráðgjafar séu mikilvægur hluti af hópi fagfólks sem sinnir endurhæfingu hér á landi,“ segir Ingibjörg.

Fjarþjónusta er vaxandi

Fyrsta sjálfstætt starfandi fjarheilbrigðisstofan á Íslandi var félagsráðgjafarstofa sem var opnuð 2013.

„Þá var fjarþjónusta í heilbrigðis- og félagsþjónustukerfum mjög stutt á veg komin og fáir sem buðu upp á valkostinn nema sem „vara- leið“. Þannig var það fram undir að Covid-19 skall á samfélaginu í ársbyrjun 2020. Þá varð mikilvægt, og jafnvel nauðsynlegt, að finna leiðir til að þjónusta fólk, hvort sem var í endurhæfingu eða annars staðar, án þess að fólk kæmi á staðinn, og síðan hefur orðið mikil þróun,“ upplýsir Ingibjörg.

Bæði sveitarfélög, heilbrigðisþjónusta, VIRK, starfsendurhæfingarstöðvar á landsbyggðinni og aðrir sem koma að endurhæfingu, hafa í auknum mæli boðið upp á fjarviðtöl, skilaboðaþjónustu og snjallmenni á vefsíðum til að auka aðgengi að þjónustu, þrátt fyrir fjarlægðir og samkomutakmarkanir.

„Hugbúnaður til fjarþjónustu er í stöðugri þróun og hefur landlæknir gefið út fyrirmæli um upplýsingaöryggi við veitingu fjarheilbrigðisþjónustu. Þá hefur verið ráðinn verkefnastjóri fjarheilbrigðisþjónustu hjá Embætti landlæknis og segir það mögulega til um mikilvægi slíkrar þjónustu, stefnumótun og þróun á sviðinu,“ greinir Ingibjörg frá og nefnir Kara og Memaxi sem dæmi um vel heppnaðan hugbúnað fyrir fjarþjónustu.

„Í tækniheiminum gerast hlutirnir oft hratt og því verður spennandi að sjá hvað fleira kemur fram á næstu misserum.“ ■

Endurhæfingarúrræði í náttúru Vestfjarða

Starfsendurhæfing Vestfjarða, eða SEV, er ein af mörgum sérhæfðum starfsendurhæfingarstöðvum á landinu.

„Sérhæfing okkar eru náttúrutengd endurhæfingarúrræði sem byggja á viðurkenndum alþjóðlegum rannsóknum og meistaraverkefni sem ég vann á Heilbrigðisvísindasviði við Háskólann á Akureyri í samvinnu við landbúnaðarháskólann í Alnarp í Svíþjóð,“ segir Harpa Lind Kristjánsdóttir, forstöðumaður SEV og iðjuþjálfari.

SEV býður upp á heildstæða, einstaklingsmiðaða og þverfaglega starfsendurhæfingu. Tekið er á vanda hvers þátttakanda í samvinnu við VIRK starfsendurhæfingarsjóð, félags- og heilbrigðismálayfirvöld, mennta- og fræðslustofnanir, annað fagfólk og úrræðaaðila sem og fjölmarga vinnustaði á starfssvæði SEV.

„Við erum tvær hjá SEV í föstu starfi. Þar fyrir utan ráðum við til okkar fagfólk svo sem sjúkraþjálfara, næringarráðgjafa og sálfræðinga og nýtum þjónustu stofnana á svæðinu til að veita þátttakendum okkar faglega fræðslu, ráðgjöf og endurhæfingu sem hentar hverjum og einum. VIRK gerir fyrst grunnmat á stöðu þátttakanda og vísar þeim til okkar. Þá gerum við ítarlegra mat og áætlum í samvinnu við hvern og einn um endurhæfingarferlið,“ segir Harpa.

Alla jafna eru um 15-20 þátttakendur hjá SEV hverju sinni. „Við bjóðum upp á fjölbreytt úrræði og margs konar heilsutengda fræðslu, vinnusmiðjur, hreyfingu og námskeið. Fólk fær tækifæri til að styrkja sig andlega og líkamlega og vinna að sínum markmiðum. Einn-



Harpa Lind í Bambagróðurhúsi sem SEV eignaðist í vor og hefur bætt mikið aðstöðu endurhæfingarstöðvarinnar til náttúrutengdrar iðju. MYND/ADSEND

ig er tenging inn á vinnu- markaðinn alltaf hluti af endurhæfingunni. Þá er reynt að gefa fólki tækifæri til að taka skrefin út á vinnu- markaðinn á þeim hraða sem því hentar. Þó markmiðið sé alltaf að fólk komist aftur í vinnu, er það ekki síður mikilvægt að lífsgæði hvers einstaklings og fjölskyldu hans aukist.“

Náttúrutengd úrræði

Sérstaða SEV er áhersla á náttúrutengd úrræði. Harpa kynntist þessu hugtaki þegar hún bjó í Danmörku. „Þegar ég flutti aftur heim vestur, þar sem ég er uppálin, og byrjaði að vinna hjá SEV, byrjuðum við að byggja starfið upp á hefðbundinn hátt þar sem nær öll endurhæfing fer fram inni í kennslustofum, viðtalsherbergjum og líkamsræktarsölum.

Ég vann lengi með hugmyndina um hvernig nýta mætti náttúruna með virkum hætti í endurhæfingunni. Svo fékk ég tækifæri til að vinna hana áfram í meistaranáminu mínu, með leiðbeinendum

mínum, þeim Sigrúnu Sigurðardóttur, dósent við HA, og Önnu Maríu Pálsdóttur, dósent við sænska landbúnaðarháskólann í Alnarp, sem er sérfræðingur á þessu sviði. Við gerðum rannsókn árið 2019 þar sem við þróuðum gagnreynd náttúrutengd endurhæfingarúrræði. Þá vildum við nýta heilandi eiginleika og krafta náttúrunnar í endurhæfingunni sjálfri. Verkefninu lauk vorið 2020, og er þetta ein affyrstu rannsóknum á þessu sviði á Íslandi. Þess má geta að ritrýnd grein um hluta verkefnisins var birt í alþjóðlegu fræðitímariti á slóðinni: mdpi. com/1660-4601/17/23/9095.

Erlendis hafa rannsóknir á heilsuefandi eiginleikum náttúrunnar og náttúrutengdri endurhæfingu aukist mikið undanfarin ár og sýnt hefur verið fram á að dvöl og iðja í náttúrunni hefur heilandi og endurnærandi áhrif. Sér í lagi hafa náttúrutengd úrræði reynst vel fyrir fólk sem glímur við kulnu, kvíða, þunglyndi eða áfallastreitu,

sem á einnig við um stóran hluta þeirra einstaklinga sem koma í starfsendurhæfingu.“

Dvöl og iðja í náttúrunni

„Í náttúrutímum, eins og við köllum þá, nýtum við náttúrustaði í nágreinni starfsendurhæfingunni, en hluti af rannsókn minni fólst í að meta heilsuefandi eiginleika staðanna út frá þeim viðmiðum sem sett eru upp í fræðunum. En mér fannst mikilvægt að styðjast við nýjustu rannsóknir við þróun úrræðanna.

Einnig er stunduð ýmis náttúrutengd iðja bæði inni og úti. Farið er í núvitundargöngur út á umrædda náttúrustaði, þar sem þátttakendur ganga um og fá að vera í einrómi í félagslegri kyrrð. Það gefur fólki gífurlega mikið að læra að njóta náttúrunnar, veita henni athygli og skynja hana með öllum skynfærum. En það er ein sú besta streitulosun sem til er.

Náttúrutengda iðjan felst í mismunandi iðju, eins og garðyrkju og ræktun bæði inni og úti, og tómtundum og leik eins og kajak- siglingum, fjallgöngum, sjósundi og jafnvel að renna á sleða. Einnig eru nytjar náttúrunnar kannaðar. Við tinum ber, fjallagrös, sveppir, sól og annað sem náttúran hefur upp á að bjóða.“

Fjaran er áhrifarík

Náttúrutengd endurhæfing er áhrifarík viðbót við þá þjónustu sem SEV býður upp á og hefur gert það mögulegt að koma til móts við þarfir stærri hóps með fjölbreyttari úrræðum. „Með þessum leiðum kynnist fólk náttúrunni út frá mismunandi vinklum. Fólk sem hefur lokið endurhæfingu hjá okkur talar oft um að það haldi áfram að nýta

sér náttúrustaðina. Því þykir nær- andi að geta farið og notið þess að horfa á sjóinn.

Í Evrópu og á Norðurlöndunum er mikil áhersla lögð á heilandi áhrif gróðurlendis og skóga. Við höfum séð í okkar starfi hér á Ísafirði að upplifun fólks af dvöl á svæðum við sjóinn kemur í það minnsta jafn vel ef ekki aðeins betur út en af dvöl á grónu svæðunum. Ein ástæða getur verið að mörg okkar eru alin upp við sjóinn, við þekkjum þessi svæði og þau geta haft meiri áhrif á okkur en önnur náttúrusvæði. Það er líka óneitanlega dáleidiandi að horfa á hafið. Kraftarnir sem sjórinn býr yfir, hljóðin og brimið, stundum er hann sléttur og stundum er hann úfinn. Maður getur setið og horft á hafið endalaust.“

Áskoranir

„Okkar áskoranir er sú að hanna úrræði sem gagnast sem flestum því það getur reynst erfitt að sérhæfa þjónustuna þar sem SEV er afar fámennt stöð. Náttúrutengd úrræði gagnast svo mörgum.

Starfsstöðin okkar er staðsett á Ísafirði og þeir sem koma hingað í endurhæfingu eru velflestir af norðanverðum Vestfjörðum. Einnig erum við með tengilið á sunnanverðum Vestfjörðum sem starfar þar með þátttakendum á einstaklingsmiðaðri nótum. En þátttakendur sem ekki eiga kost á að mæta á Ísafirði daglega geta tekið þátt í mörgum námskeiðum okkar í gegnum fjarfundi.

Í Covid hefur okkur tekist nokkuð vel að laga okkur að breyttum samkomutakmörkunum og með fjarlægðartakmörkunum og grímuskyldu getum við í dag haldið nokkuð eðlilegu skipulagi. ■



Áð sögn Vigdísar gátu þjónustupegar mætt í viðtöl hjá ráðgjafa sínum í faraldrinum, enda var áhersla lögð á það að loka aldrei starfsemi.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Starfsendurhæfing er mikilvæg og nauðsynleg

VIRK starfsendurhæfingar-sjóður hefur það að markmiði að efla starfsgetu einstaklinga með heilsuþrest sem stefna að aukinni þátttöku á vinnumarkaði. VIRK er sjálfseignarstofnun stofnuð árið 2008 þegar ASÍ og SA sömdu um nýtt fyrirkomulag starfsendurhæfingar á Íslandi í kjarasamningum.

„Við byrjuðum smám saman að veita þjónustu og í dag, eftir 13 ára starf, höfum við tekið á móti yfir 20.000 einstaklingum frá upphafi,“ segir Vigdís Jónsdóttir, framkvæmdastjóri VIRK.

Árangur VIRK

VIRK gegnir afar mikilvægu hlutverki á íslenskum atvinnumarkaði og starfsendurhæfingarsjóðurinn er fjármagnaður af atvinnurekendum, lífeyrissjóðum og ríkinu. Það að fólk þurfi á starfsendurhæfingu að halda er þó ekki bara íslenskt fyrirbrigði. „Starfsendurhæfing er tiltölulega nýtt fag og er vaxandi um allan heim. Viðast hvar hafa stjórnvöld og aðilar atvinnulífs gert sér grein fyrir gríðarlegu mikilvægi hennar og verja miklum fjármunum og fyrirhöfn í að efla starfsemi af þessum toga.“

Að jafnaði eru um 2.600 manns í þjónustu hjá okkur á hverjum tíma. Í dag eru til að mynda 2.540 einstaklingar í starfsendurhæfingu á vegum VIRK. Algengast er að fólk glími við geðrænan vanda og/eða stoðkerfisvanda, flókinn og margþættan vanda sem krefst mikils utanumhalds og þjónustu.“

Árangurinn af starfsemi VIRK er mikill. „77% þeirra 13.000 einstaklinga sem útskrifast hafa frá VIRK eru virkir á vinnumarkaði við útskrift; geta snúið aftur til vinnu,

í hlutastarf, farið í nám eða tekið þátt í atvinnuleit. Þá sýna þjónustukannanir VIRK að þjónustupegar eru undantekningalítið mjög ánægðir með þjónustuna og telja hana auka verulega bæði lífsgæði sín og vinnugetu, 80% þeirra telja sig hafa náð aukinni vinnugetu og lífsgæðum eftir þjónustu VIRK.“

Margþætt starfsemi

Hjá VIRK starfa samtals um 120 manns. „Af þeim eru um 90 starfsendurhæfingarráðgjafar, atvinnulífstenglar og sérfræðingar sem koma með beinum hætti að málum einstaklinga. Flestir ráðgjafa VIRK eru staðsettir hjá stéttarfélögum um allt land en eru undir faglegrri stjórn VIRK. Ráðgjafar taka á móti einstaklingum, halda utan um þeirra mál og hafa sterkt hvatningarlutverk líka.“

VIRK á í góðu samstarfi við starfsendurhæfingarráðgjafa um land allt sem veita daglega þjónustu til einstaklinga sem þurfa á því að halda. Þá erum við með samninga við nokkur hundruð þjónustuaðila eins og sálfræðinga, sjúkráþjálfara, símenntunaraðila og fleiri fagaðila.

Einstaklingur sem óskar eftir þjónustu VIRK þarf að byrja á að panta tíma hjá lækni og ræða við hann hvort starfsendurhæfing hjá VIRK sé viðeigandi á þessum tímamarki. Ef lækni er til staðar telur starfsendurhæfing viðeigandi þá sendir hann beiðni til okkar og fagfólk VIRK metur hvort viðkomandi uppfylli skilyrði sem kveðið er á um í lögum um atvinnutengda starfsendurhæfingu.

Ef eða þegar umsóknin um starfsendurhæfingu hefur verið samþykkt er hún send til ráðgjafa VIRK. Ráðgjafinn aðstoðar þjónustupega að setja sér markmið um endurkomu til vinnu og gerir með

Þessar rannsóknir benda til að það séu ýmis teikn á lofti um minnkandi starfsgetu í hinum vestræna heimi og hafa menn jafnvel talað um faraldur skertrar starfsgetu.

Vigdís Jónsdóttir.

honum áætlun um hvernig best er að ná markmiðum.

Hver áætlun er byggð upp í samstarfi við hvern og einn einstakling og hefur hann þar mikið að segja um allt sitt ferli.“

Forvarnir eru mikilvægar

VIRK hefur undanfarin ár lagt aukna áherslu á forvarnir. „Ein birtingarmynd þess er vefsíðan velvirk.is sem gagnast hvort tveggja atvinnulífnum og einstaklingum þar sem markmiðið er að stuðla að velliðan í vinnu og jafnvægi í lífinu. Þarna má finna mikið af fræðsluefni, leiðbeiningum og öðru fyrir fólk í atvinnulífnum, stjórnendur og starfsmenn, en líka fyrir fólk sem þarf að ná jafnvægi í lífinu. Á velvirk.is er einnig mikið af tækjum og tólum sem hægt er að nota til að bera kennsl á stöðuna sem og taka á málunum.“

Þá erum við að ljúka við að undirbúa rannsókn í samstarfi við sjúkrasjóði og stéttarfélög um allt

land þar sem á að skoða hvað valdi því að sumt fólk fari í vinnu eftir veikindi, áfall eða slyss og annað ekki. Niðurstöðurnar gefa okkur vonandi innsýn í það hvernig hægt er að koma í veg fyrir að fólk missi vinnu til lengri tíma vegna heilsuþrests.

Svo má nefna „Heilsueflandi vinnustað“, samstarfsverkefni okkar og Landlækniseimbættisins og Vinnueftirlitsins, þar sem sett eru fram ákveðin viðmið sem vinnustaðir geta speglað sig í. Viðmiðin eru unnin sérstaklega með það í huga að hjálpa vinnustöðum við að halda utan um og efla heilsu starfsfólks.“

VIRK í Covid

Covid hafði nokkur áhrif á VIRK og starfsemi. „Faraldurinn gerði það að verkum að erfiðara var að veita ýmsa þjónustu. Þó lögðum við áherslu á það allan tímann að loka aldrei. Suma þjónusta varð að aðlagast ástandinu og mikið af þjónustunni færðist yfir á netið. Bodið var upp á fjarfundi og viðtöl við ráðgjafa og aðrir þróðu námskeið á netinu. Mjög margir nýttu sér þá kosti, en fólk gat þrátt fyrir það alltaf mætt á staðinn í viðtöl til ráðgjafa ef það kaus svo, og þá báru einstaklingar grímur, gætt var að fjarlægðum og spritt notað til að tryggja sóttvarnir.“

Covid hafði að sama skapi mikil áhrif á þjónustupega okkar, þá sérstaklega fólk sem glímir við kvíða og þunglyndi. Þar gat Covid haft mjög slæm áhrif. Að auki var erfiðara fyrir marga að finna vinnu og heldur fleiri fóru í atvinnuleit að lokinni þjónustu. Ég vil samt taka fram að þrátt fyrir erfitt ástand þá fóru margir þjónustupegar okkar í vinnu í beinu framhaldi af starfsendurhæfingu á tímum Covid. Við náðum alveg

árangri á þessum tíma þó hann væri mörgum erfiður. Svo vorum við líka með einstaklinga sem leið ekkert endilega illa í Covid. Það hægði á samfélaginu og sumir þurftu á því að halda.

Almennt voru þjónustupegar VIRK ánægðir með þjónustuna í Covid en í þjónustukönnun töldu 85% þeirra að VIRK hefði tekist vel að aðlagast þjónustuna á erfiðum tímum.“

Faraldur skertrar starfsgetu

Á þeim 13 árum sem VIRK hefur starfað hefur faglegrri þekkingu á eðli og umfangi skertrar starfsgetu fleytt fram. „Þessar rannsóknir benda til að það séu ýmis teikn á lofti um minnkandi starfsgetu í hinum vestræna heimi og hafa menn jafnvel talað um faraldur skertrar starfsgetu. Þetta hefur verið staðfest af WHO og hagstofum ýmissa landa.“

Í þessu samhengi er góð og öflug þjónusta á sviði þverfaglegar starfsendurhæfingar bæði mikilvæg og nauðsynleg, en hún tekst að mestu á við afleiðingar þessara vanlíðunar og heilsuþrests, en ekki mögulegar orsakir. Mikilvægt er að skoða þessa þróun betur, greina orsakir og áhrifavalda og finna fleiri færar leiðir. Þegar horft er á velferð og velsæld innan samfélagsins þá er ekki nægjanlegt að skoða bara tölur um hagvöxt og efnahagsleg gæði. Það þarf líka að gæta þess að uppbygging, kröfur og viðhorf í samfélaginu stuðli einnig að andlegri velliðan, jafnrétti og jafnvægi milli einstaklinga og hópa. Einnig þarf að huga sérstaklega vel að velferð, uppeldi og umgöngu barna og ungs fólks. Það er forsenda þess að okkur takist að byggja upp gott og sjálfbært samfélag til framtíðar,“ segir Vigdís að lokum. ■

Kröftug og breiðvirk blanda

Arctic Star sæbjúgna-hylkin innihalda riflega 50 tegundir næringarefna sem hafa ýmis heilsuefandi áhrif, eins og að draga úr stirðleika og liðverkjum, auka blóðflæði og styrkja ónæmiskerfið.

Sandra Yunhong She, framkvæmdastjóri hjá Arctic Star, segir sæbjúgu hafa verið notuð í Asíu um langt skeið við margs konar kvillum. „Í Kína eru þau stundum kölluð „ginseng hafsins“ en Kínverjar eru stærstu neytendur sæbjúgna í heiminum. Þau eru notuð þar til að meðhöndla háan blóðþrýsting, draga úr liðverkjum og auka kynorku og eru einnig vinsæl í Indónesíu þar sem þau eru talin búa yfir lækningamætti vegna græðandi eiginleika og eru meðal annars notuð á magasár.“

Kollagen og vítamín

Arctic Star hefur verið með sæbjúgu á markaðinum í um fimm ár og hafa vörurnar frá þeim hlotið góðar undirtektir. Nú hefur Arctic Star bætt við úrvalið með sérstakri blöndu af sæbjúgum, D-vítamíni og kollageni. Sæbjúgun (Cucumaria Frondosa) sem Arctic Star notar eru veidd í Norður-Atlantshafi við strendur Íslands og innihalda mikið magn kollagens. Þau eru veidd úr sjónum en að sögn Söndru eru villt sæbjúgu með umtalsvert meiri virkni en eldisræktuð sæbjúgu.



Sandra Yunhong She segir sæbjúgu mikið notuð víða í Asíu. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFAN



Það nýjasta frá Arctic Star eru sæbjúgnahylki sem eru D3-vítamínþætt.

„Sæbjúgun sem við notum eru ekki eldisafurð. Þetta er lindýr sem vex á botni sjávar og þessi ákveðna tegund inniheldur mjög hátt hlutfall prótíns eða um 70% og einungis 2% fitu. Blandan inniheldur að auki fiskiprótein sem unnið er úr þorskrödi ásamt steinefnum og vítamínum.“ Ávinningur af neyslu kollagens er talinn margþættur. „Blandan hefur sérstaklega góð og styrkjandi áhrif á liði, húð, neglur og hár. Við bættum svo við C-vítamíni en það eykur virkni kollagensins og styrkir brjós, bein og húðina, ásamt því að efla starfsemi taugakerfisins og ónæmiskerfisins. Þá er C-vítamín talið verja frumur líkamans gegn oxunarálagi og draga úr þreytu og sleni.“ útskýrir Sandra.

„Við höfum einnig bætt við D-vítamíni en það styrkir líka ónæmiskerfið, stuðlar að eðlilegri upptöku líkamans á kalsíum og fosfóri ásamt því að styrkja bein, tennur og vöðva.“

Ríkulegt magn amínósýra

Sæbjúgu innihalda einnig mikinn fjölda amínósýra en þær eru undirstaða og byggingarefni prótína. „Meðal amínósýra sem er að finna í sæbjúgum má nefna metiónín sem er blóðaukandi, eykur orku líkamans ásamt því að stuðla að myndun húðpróteins og insúlíns. Þá er einnig að finna amínósýruna lýsín sem talin er efla þroska heilans, stýra heilakönglinum, mjólkurkirtlum, eggjastokkum

og vernda frumur líkamans gegn hrörnun. Lýsín er líka mikilvægur þáttur í starfsemi lifrar og gallblöðru og tryptófan er talið aðstoða við myndun magasafa og insúlíns. Amínósýran valín er líka í sæbjúgum, en hún er sögð stuðla að eðlilegri virkni í taugakerfi og hefur góð áhrif á gulbú, brjóst og eggjastokka,“ segir Sandra.

„Aðrar amínósýrur sem er að finna í sæbjúgum eru meðal annars treónín sem stuðlar að jafnvægi amínósýra, leucine sem getur lækkað blóðsykur í blóðinu og styrkt húðina auk þess sem sár og bein gróa betur. Einnig má nefna isoleucine sem hefur jákvæð áhrif á kirtlastarfsemi líkamans, milta, heila og efnaskipti og fenýlalanín sem styrkir nýrun og þvagblöðruna ásamt því að auka virkni ónæmisfruma líkamans og þannig stuðla að myndun mótefna.“

Sandra byrjaði að taka inn sæbjúgnahylki upp úr þritugu og segist raunar ekki hafa veikt síðan hún hóf reglulega inntöku á þeim. „Ég var alltaf með flensu á hverju ári en það hefur ekki gerst núna í langan tíma eða frá því að ég byrjaði að taka þetta daglega. Húðin á mér varð mun betri og hár og neglur urðu sterkari. Þetta er griðarlega öflug blanda.“

Framleiðandi sæbjúgna er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á arcticstar.is. Arctic Star sæbjúgnahylki+D3 fást í flestum apótekum og heilsuþúðum ásamt Hagkaupum og Fjarðarkaupum. ■

Kulnun er skilgreind á mismunandi hátt



Starri Freyr Jónsson starri @frettabladid.is

Þótt kulnun hafi mikið verið í umræðunni undanfarin ár er hún alls ekki nýtt fyrirbæri.

Kulnun hefur verið mikið í umræðunni hér á landi undanfarin ár. Nýlega var sett á laggirnar formlegt rannsóknasamstarf VIRK og Sálfræðideildar Háskólans í Reykjavík varðandi kulnun í starfi. Þetta samstarf er hugsað sem upphaf rannsókna og þróunar á málfninu hærlandis, en ekki síður sem mikilvægur vettvangur aðkomu ýmissa aðila er málið getur varðað, segir Linda Bára Lýðsdóttir, doktor í sálfræði og forstöðukona MSc-náms í klínískri sálfræði í Háskólanum í Reykjavík. „Upphaflega var talað um kulnun sem ástand sem rekja mætti til aðstæðna í starfi, þá



„Upphaflega var talað um kulnun sem ástand sem rekja mætti til aðstæðna í starfi, þá sérstaklega í störfum sem fólu í sér þjónustu og umönnun. Í dag eru fagaðilar að skilgreina kulnun á mismunandi hátt,“ segir Linda Bára Lýðsdóttir.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Linda Bára Lýðsdóttir, dr. í sálfræði og forstöðukona MSc-náms í klínískri sálfræði við Háskólann í Reykjavík, segir kulnun ekki nýtt fyrirbæri.

MYND/ADSEND

streituástands í að minnsta kosti sex mánuði. „Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni eru dæmigerð einkenni kulnunar þrenns konar: líkamleg og tilfinningaleg örmögnun, aftenging (e. mental distancing) og dvinandi persónulegur árangur í starfi.“

Kulnun ekki nýtt fyrirbæri

Rannsóknur ber ekki saman um hvort kulnun er að verða stærra vandamál en áður. „Kulnun hefur alltaf verið til, það hefur bara verið kallað öðrum nöfnum. Í dag er kulnun mikið í umræðunni. Álag er mikið hjá til dæmis heilbrigðistofnunum, skólastofnunum og á öðrum vinnustöðum sem veita þjónustu.“

Meðhöndlun enn ekki á hreinu

Það er enn ekki búð að finna út hvernig best er að meðhöndla einstakling sem finnur fyrir alvarlegum einkennum kulnunar segir Linda. „Alvarleg kulnun veldur því að fólk þarf að hætta tímabundið í vinnu en hvað nákvæmlega veldur því að það komist aftur í vinnu er ekki vitað. Oft er talað um mikilvægi hvíldar en það eru skiptar skoðanir á því.“

Til að fyrirbyggja kulnun er gott að hafa þessa hefðbundnu þætti í huga, til dæmis hreyfingu, svefn, mataræði og að viðhalda félagslegum samskiptum. „Mikilvægt er að vera vakandi fyrir því hvernig maður túlkar streituvaldandi aðstæður. Þannig hugsanir auka vanlíðan og hafa áhrif á það hvernig maður bregst við streituvaldandi aðstæðum. Ef við nálgumst kulnun sem vinnutengt fyrirbæri þá er náttúrulega mikilvægast að vinnustaðurinn skóði þá þætti sem áður voru nefndir til að fyrirbyggja að starfmenn finni fyrir kulnun.“ ■

Lengri útgáfa á frettabladid.is

ÁHERSLUATRÍÐI 2021

ATVINNU- OG MENNTAMÁL



6. AÐLÖGUN Á VINNUMARKAÐI

Mikilvægt er að tryggð sé viðeigandi aðlögun á vinnumarkaði og sérstakur sjóður stofnaður í þeim tilgangi að mæta kostnaði atvinnurekenda vegna aðlögunar eða hjálpartækja.



SRFF 4. mgr. 2. gr., 5. gr., 27. gr.





Hver er rétta **rafskutlan** fyrir þig?



Orion metro

Sterk og áreiðanleg rafskutla. Vinnuvistfræðilega hönnuð sem eykur þægindi og öryggi. Gott úrval aukahluta. Hámarksdrægni 54 km. Hámarkshraði 10 km/klst. Verð 549.000,-



Colibri

Létt og lipur rafskutla fyrir stuttar vegalengdir sem hægt er taka í sundur og setja í skottið á bíl. Hámarksdrægni 16 km. Hámarkshraði 8 km/klst. Verð 269.000,-



Comet pro

Kröftug rafskutla með afar góða drægni og aukin stöðugleika sem hentar vel fyrir krefjandi aðstæður. Hámarksdrægni 59 km. Hámarkshraði 15 km/klst. Verð 749.000,-



Comet Ultra

Rafskutla fyrir þyngri notendur sem vilja örugga og þægilega rafskutlu. Hámarksdrægni 49 km. Hámarkshraði 10 km/klst. Sérpöntun.

Fagfólk STODAR veitir nánari upplýsingar og ráðgjöf

STOD Trönuhrauni 8, Hafnarfirði og stod.is



Endurhæfing eftir Covid er langhlaup

Hlín Bjarnadóttir hefur til margra ára starfað sem sjúkráþjálfari á Reykjalundi og hefur hún meðal annars sinnt endurhæfingu þeirra sem veikt hafa af Covid. Hún segir mikilvægt að fara rólega af stað og byggja upp andlegu hliðina samhliða líkamlegri þjálfun.

sandragudrun@frettabladid.is

Frá því í fyrstu bylgju Covid hefur Reykjalundur tekið á móti fólki í endurhæfingu sem setið hefur eftir með veikindi í kjölfar Covid-sýkingar. Fólkið hefur fengið þverfaglega endurhæfingu, en Hlín hefur sinnt líkamlegri þjálfun og annarri meðferð sem sjúkráþjálfari.

„Við skiptum skjólstaðingum í tvo meginhópa eftir einkennum. Þá sem eru með einkenni frá lungum eða hjarta og þá sem glíma við þreytu, verki, slappleika, andlega vanlíðan og hugrænar truflanir. Í fyrstu bylgjunum þjáðist fólk einnig oft af depurð, kvíða, skömm eða ótta yfir að hafa fengið þessa nýju sýkingu. Ég hef mest sinnt þessum hópi,“ segir Hlín.

„Þetta er fólk sem var jafnvel í toppformi fyrir veikindin og fólk sem var fyrir Covid-veikindin með undirliggjandi stoðkerfisvanda. Stundum mjög ungt fólk, aldursbilið var frá 25 ára upp í 75 ára. Áhersla sjúkráþjálfara með þennan hóp fólks, hvort sem við störfum á endurhæfingarstöðvum



Hlín Bjarnadóttir segir sjúkráþjálfun einstaklinga sem glíma við eftirköst eftir Covid fjölpætta og mikilvægt að byrja rólega.

eða á stofum sjúkráþjálfara, er að miklu leyti fræðsla og stuðningur. Við fræðum fólk um sjúkdóminn, áhrif einkenna og videigandi meðferðar, eins vel og við getum. Fræðum það um núverandi stöðu og það sem koma skal til að ná bata eins og hægt er.“

Hlín segir algengt að fólk sem komi til hennar kvarti undan þrekleysi, mæði, þreytu, verkjum, vöðvaslappleika, minnkuðum vöðvastyrk og einbeitingarskortri.

„Við reynum að setja upp þjálfunar- og æfingaáætlun við hæfi einstaklingsins. Í upphafi gerum við ítarlegt mat á heilsufari, færni og líðan með spurningalistum og líkamlegri árangursmælingu sem er gerð í upphafi og við lok meðferðar. Við gerum meðal annars hámarksáreynslupróf á þoli, öndunarmælingar, úthalds-, styrktarlíðleika- og jafnvægisprófanir, til að meta líkamlegt ástand og setja fram áherslur í þjálfun. Út frá því

Við kennum fólki að taka fyrstu skref þjálfunar í litlum skrefum. Að þjálfra minna og styttra í einu en oft.

Hlín Bjarnadóttir.

er búin til einstaklingsmiðuð meðferðaráætlun þar sem videigandi líkamspjálfun er stór hluti.“

Álagsstjórnun mikilvæg

Hlín segir að fólk æfi meðal annars á þrekhlösum og geri styrktaræfingar undir litlu álagi, til að ýfa ekki upp yfirgengilega þreytu eða örmögnun eftir álag, sem eru eitt einkennið sem fólk glímir við.

„Þegar fólk er að koma upp úr löngum veikindum og langri rúmlegu er mikil áhersla í þjálfun á líðleika-, jafnvægis- og öndunaræfingar. Fólk þarf oft að vinna upp góða snerpu í hreyfingum og ná upp samhæfingu hreyfinga. En það er svolítið misjafnt á hvaða líffæraakerfi fyrir utan öndunarkefið Covid-sýking leggst. Það getur verið hjartað, taugakerfið eða ónæmiskerfið. Sýkingin getur einnig haft áhrif á ýmis efna-skipti hormóna og boðefna, sem veldur einkennum eins og þreytu, verkjum og andlegri vanlíðan. Það fer eftir einkennum hvernig við þjálfum,“ segir hún.

Hlín segir skipta miklu máli í endurhæfingu Covid-sjúklinga að ná upp starfsþreki og betri almennri líðan.

„Sjúkráþjálfarar vinna með álagsstjórnun, í daglegu lífi, vinnu, skóla og í þjálfuninni. Við spyrjum fólk um einkenni í daglegu lífi og í þjálfun til að fá fólk til að meta áhrif álags á líkamann í þjálfun og eftir þjálfun. Margir sem glíma við einkenni eftir Covid finna ekki fyrir þreytu og slappleika fyrr en allt að sólarhring eftir ákveðið álag hvort sem það er í þjálfun eða í daglegu lífi,“ segir hún.

„Álagsstjórnun er mikilvæg fyrir líðan og starfsorku. Það er þarf að fara mjög hægt í stignun. Við kennum fólki að taka fyrstu skref þjálfunar í litlum skrefum. Að þjálfra minna og styttra í einu, en oft. Fólk þarf að hlusta á líðanina í gegnum þjálfunina og nema hvað það þolir. Svo þarf líka að hlusta á líðanina eftir þjálfunina.“

Mikilvægt að byrja rólega

Hlín segir að þverfagleg endurhæfing á Reykjalundi taki oftast um 4-6

vikur í senn, en þegar fólk kemur ekki inn á endurhæfingarstofnanir er lagt upp með að það mæti um það bil tvisvar í viku til sjúkráþjálfara þar sem það fær ráðleggingar og þjálfunaráætlun með sér heim.

„Við sjúkráþjálfarar ráðleggjum þeim sem eru með meðal til alvarlegra einkenna og eru heima, að þjálfra líkamann eitthvað á hverjum degi, eða annan hvern dag ef mikil þreyta er í kjölfar álags, því það þarf að taka hvíldardag inn á milli. Það ber að varast að fara of geyst af stað,“ segir Hlín.

„Þó að Covid sé nýr sjúkdómur og lítið vitað um langtímaáhrifin þá hafa aðrir vírus-sýkingafaraldrar geisad í heiminum og reynslan af veikindum í kjölfar þeirra er þetta mikla þrekleysi, þreyta, verkja-ástand og slappleiki. Þetta eru einkenni sem fólk getur glímt við í hálf til tvö ár. Fólk þarf að halda dampi í endurhæfingu og fara ekki of geyst svo það sé ekki alltaf að kyla sig til baka í verri einkenni.“

Eftir sýkingar er hægt að lenda í vítahring þreytu, magnleysis og verkja og Hlín segir að sjúkráþjálfarar reyni að vinda ofan af þessum vítahring með fólki á skynsamlegan hátt.

„Fólk þarf að setja sér ný viðmið og raunhæf markmið. Ef þrekið er minna en áður getur það ekki gengið jafn mikið, lagt eins mikið á sig í tækjasalnum eða lagt sig eins mikið fram í vinnunni, það er kominn nýr núllpunktur. Við hjálpum fólki að setja sér markmið og að meta hverju það vill ná á næstu vikum og mánuðum. Við þurfum alltaf að horfa á þetta sem langhlaup. Þessi uppbygging getur tekið eitt til tvö ár. Það tekur langan tíma fyrir líkamann að leiðrétta ferli eins og yfirgengilega þreytu, verki og streitu með þjálfun og æfingum eins og hægt,“ segir Hlín.

„Fólk þarf að setja sér ný viðmið og raunhæf markmið. Ef þrekið er minna en áður getur það ekki gengið jafn mikið, lagt eins mikið á sig í tækjasalnum eða lagt sig eins mikið fram í vinnunni, það er kominn nýr núllpunktur. Við hjálpum fólki að setja sér markmið og að meta hverju það vill ná á næstu vikum og mánuðum. Við þurfum alltaf að horfa á þetta sem langhlaup. Þessi uppbygging getur tekið eitt til tvö ár. Það tekur langan tíma fyrir líkamann að leiðrétta ferli eins og yfirgengilega þreytu, verki og streitu með þjálfun og æfingum eins og hægt,“ segir Hlín.

Flóknara en önnur veikindi

„Það sem gerir Covid-veikindi flóknari en önnur veikindi er að sjúkdómurinn hefur áhrif á svo mörg önnur líffæraakerfi en lungun. Fólk fer þess vegna á ólíka staði í heilbrigðiskerfinu. Við þurfum svolítið að hjálpa fólki að finna réttan stað. Það er athyglisvert að sjá að fólk sem var að glíma við væga eða meðal alvarlega sýkingu þegar það var veikt, er oft að glíma við einkenni eins og þreytu, verki, og skyntruflanir lengur en búist var við,“ segir hún.

„En svo er það fólkið sem lagðist inn á spítala, jafnvel á gjörgæslu. Það fólk þarf annars konar meðferð. Það er að koma úr langvarandi hreyfingarleysi og rúmlegu. Það er oft lengur að ná sér og þarf meira inngríp í meðferð sjúkráþjálfara. Það þarf að fara mjög rólega af stað með þennan hóp. Þetta er sá hópur sem þarf að hluta til að fara inn á endurhæfingarstöðvar og fá þverfaglega endurhæfingu og svo í áframhaldandi þjálfun á stofu sjúkráþjálfara með þau einkenni sem sitja eftir.

Hlín nefnir að andlegur stuðningur sé líka mikilvægur. Fólk geti verið hrætt við að hefja þjálfun eftir veikindi. Það óttist að einkenni versni og verður hreyffælið.

„Starf okkar sjúkráþjálfara felst að miklu leyti í því að hjálpa fólki af þessu óttastigi og styðja þegar það tekur sín fyrstu skref í hreyfingu eftir veikindi. Fólk er stundum með svo kallaða með Covid-skömm. Það er mjög leitt yfir því að hafa smitast og þykir óþægilegt hafa smitað aðra. Það er því mikilvægt að sjúkráþjálfarar og aðrir fagaðilar taki á þessum andlega þætti frá upphafi ásamt því að setja fram faglega og uppbyggjandi meðferðaráætlun með sínum skjólstaðingum. ■

fastus.is

LÍKAMSRÆKT ÞEGAR ÞÉR HENTAR HEIMA Í STOFU

Skoðaðu úrvalið á fastus.is/threkhljod



Tunturi Cardio Fit E30
Kasthjól 6 kg
18 prógröm
Max þyngd notanda 110 kg

55.000 kr



Tunturi F20
Kasthjól 9 kg
3 prógröm
Max þyngd notanda 135 kg

95.000 kr



Tunturi F40
Kasthjól 9 kg
20 prógröm
Max þyngd notanda 135 kg
Með bluetooth

115.000 kr

FASTUS

Veit á vandaða lausn

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

Viðtæk þjónusta í boði hjá SÁÁ

Hjá SÁÁ getur fólk með áfengis-, vímuefna- eða spilavanda og aðstandendur þess fengið fjölbreytta aðstoð. Þar er lögð mikil áhersla á síðasta hluta meðferðarinnar, sem er eftirfylgni á göngudeild.

„Miðað við alvarleika fíknisjúkdómsins eru batahorfur góðar, en framfarir í læknisfræði hafa sýnt að heili sjúklings er þreyttur og þarf rúman tíma til að jafna sig. Myndatökur af heilanum sýna greinilega að það tekur vikur eða mánuði að fá boðefnabúskapinn í lag. Þess vegna bjóðum við upp á meðferð á þremur stigum,“ segir Karl S. Gunnarsson, dagskrárstjóri göngudeildar SÁÁ. „Fyrsta stigið er greining, afeitrun og fræðsla á Vog. Annað stig er innliggjandi 28 daga meðferð á Vík eða í meðferðarhópi á göngudeild í samsvarendi tímabil og þriðja stigið er svo eftirfylgni á göngudeild.“

Það er ekki hægt að horfa á heildarmyndina án þriðja stigsins, því markmiðin sem er verið að vinna að eru til lengri tíma. Fólk er oft búð að vera veikt lengi og þá tekur batinn líka tíma,“ segir Karl. „Því er mikilvægt að skipuleggja eftirfylgnina vel.“

Sameiginlegur bati er bestur

„Markmið meðferðarinnar er að hjálpa fólki að komast aftur út í lífið án þess að nota áfengi og vímuefni. Í framhaldi hefst eftirfylgni sem varir í 3 til 12 mánuði,“ segir Karl. „Heili sjúklings sem kemur úr meðferð er enn þjakaður af breytingum vegna neyslu og það eru oft miklar áskoranir sem bíða hans við að byggja lífið upp á ný. Stóra verkefnið er að fara aftur út í umhverfið sem fólk kom úr.“

Markmiðið eftirfylgninnar er að virkja áhugavöt til bata og bindindis. Þetta byggist allt á bindindi og samtali, byggja upp traust og ná stjórn á innri líðan og lífi,“ segir Karl. „Oft þarf líka að læra að eiga við önnur veikindi sem hafa hlotist af neyslunni og læra inn á streitu, reiðistjórnun og vinna að sátt, bæði við sjúkdóminn og umhverfi sitt. Það þarf líka að eignast nýja vini, lagfæra vinabönd og fjölskyldusambönd.“

Við leggjum mjög mikla áherslu á að lagfæra traustið innan fjölskyldunnar. Bati heppnast best þegar aðstandandi fær aðstoð á sama tímabili og sjúklingsinn,“ segir Karl. „Þess vegna leggjum við áherslu á sameiginlegan bata fjölskyldunnar.“

Göngudeild með stórt hlutverk

„Göngudeild SÁÁ, Von, er mjög aðgengilegt og opið umhverfi sem er auðvelt að koma inn í. Oft byrjar fólk á því að koma í viðtal á göngudeild því það er stundum of stórt skref að fara bara beint inn á Vog,“ segir Karl. „Hér fer fram frumgreining og svo fer fólk áfram á Vog ef þörf krefur.“

„Þetta hús er líka félagsheimili SÁÁ og hér fer fram alls kyns félagsstarfsemi, málstofur og fundir. Þannig að göngudeildin hefur víða skírskotun í okkar starfi,“ segir Karl.

Góð fræðsla fyrir aðstandendur

„Við erum með fjögurra vikna námskeið fyrir aðstandendur sem fara fram tvisvar í viku. Þar er veitt fræðsla um fíknisjúkdóminn og áhrif hans á fjölskyldur. Eftir hvern fyrirlestur er svo alltaf hópastarf,“ segir Halldóra Jónasdóttir, áfengis- og vímuefnaráðgjafi og dagskrárstjóri fjölskyldudeildar SÁÁ. „Við erum líka með fræðslu fyrir foreldra ungmenna sem eru 25 ára og yngri sem er byggð upp á svipaðan hátt.“



Karl S. Gunnarsson, dagskrárstjóri göngudeildar SÁÁ, og Halldóra Jónasdóttir, áfengis- og vímuefnaráðgjafi og dagskrárstjóri fjölskyldudeildar SÁÁ, segja að eftirfylgni eftir meðferð sé mjög mikilvæg.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Heili sjúklings sem kemur úr meðferð er enn þjakaður af breytingum vegna neyslu og það eru oft miklar áskoranir sem bíða hans.

Karl S. Gunnarsson.

Við höfum samband við aðstandendur þeirra sem eru inni á Vog til að láta vita af göngudeildinni okkar en allir sem hafa áhyggjur af einhverjum geta komið á námskeiðin,“ segir Halldóra. „Þeir sem hafa áhyggjur geta líka komið til okkar og bókað ráðgjafarviðtal til að fá upplýsingar.“

Foreldrar þeirra sem eru 25 ára og yngri koma á sérstakt námskeið og foreldrar þeirra sem eru eldri geta komið á blandað námskeið með mökum, foreldrum, systkinum og nánnum vinum fólks í vímuefnavanda. Það er opið fyrir alla,“ segir Halldóra. „Fólk þarf bara að koma til okkar eða hringja til að fá upplýsingar. Þá er líka hægt að pantast viðtal, alveg án skuldbindinga.“



Páll Heiðar Jónsson sálfræðingur segir að spilafíkn sé raunverulegur vandi sem verði að taka á.

MYND/ADSEND

Eftirfylgni skiptir sköpum

„Kvennameðferðin byrjar á Vog þar sem konur eru í sér hóp og svo fara þær á Vík í 28 daga innlögn. Síðan koma þær á göngudeildina einu sinni eða tvisvar í viku í ársmeðferð sem er framhald af meðferðinni á Vík,“ segir Halldóra. „Í eftirfyldinni fá þær fræðslu um það sem þarf að takast á við til að breyta um lífsstíl og vera edru í gegnum hópastarf og verkefnavinnu. Það er líka oft feluleikur í kringum meðferðir og því styrkist fólk við að hitta aðra í svipaðri stöðu.“

Það er mjög mikilvægt að bjóða upp á þessa eftirfylgni, því eftir því sem hún er betri, því betri árangur næst af meðferðinni,“ segir Halldóra.

Sérstök dagskrá fyrir ungmenni

„Ungmennameðferðin er í boði fyrir alla sem eru yngri en 25 ára og þeim er komið að í meðferð eins fljótt og hægt er, yfirleitt innan tveggja vikna. Innlögn á Vog varir svo yfirleitt í 7-10 daga,“ segir Páll Heiðar Jónsson sálfræðingur. „Í upphafi þarf oftast að sinna afeitrun og um leið er hugað að líkamlegri og andlegri heilsu og lögð áhersla á að ungmenninum líði vel.“

Það er sérstök umgjörð um ungmennameðferðina og þau hafa sér dagskrá þar sem reynt er að koma til móts við þarfir þeirra,“ segir Páll. „Þau hafa þetta dagskrá alla daga sem er að mestu kynjaskipt, en fyrirlestur eru sameiginlegir.“

Ungmennum stendur einnig til að boða að fara í kynjaskipta innliggjandi eftirmeðferð á Vík, sem getur verið annað hvort 14 eða 28 dagar. Eftir það heldur ungmennið meðferðinni áfram á göngudeildinni okkar, alla miðvikudaga klukkan 17,“ segir Páll. „Öllum ungmennum með fíknivanda sem vilja vera edru er frjálst að mæta. Við reynum að hafa einhverja afþreyingu einu sinni í mánuði og pítu og spil í síðustu viku hvers mánaðar.“

Spilafíkn er raunverulegur vandi

„Það er að verða hugarfarsbreyting varðandi spilavanda í samfélaginu og erum við að auka þjónustu fyrir þennan hóp á öllum okkar starfsstöðvum,“ segir Páll. „Á göngudeildinni er boðið upp á átta vikna meðferð við spilavanda sem er öllum opin og ókeypis. Hún fer fram vikulega á mánudögum milli klukkan 16.30 og 18.30. Við tökum inn nýja þátttakendur í hverri viku. Það er líka boðið upp á stuðningshóp sem fólk getur sótt eins lengi og því hugnast, hann er alltaf klukkan 17.30 á mánudögum og er líka ókeypis. Einnig eru í boði viðtöl við áfengis- og vímuefnaráðgjafa í göngudeildinni eftir þörfum og samhliða hópmeðferð.“

Við bjóðum einnig upp á hugræna atferlismeðferð við spilavanda með sálfræðingi, sem er veitt í gegnum dulkóðaðan fjarfundabúnað,“ segir Páll. „Hún felur í sér greiningu og mat á spilavanda, vinnu með áhugavöt, atferlislega þætti og þær hugsanir og hugsanaskekkjur sem tengjast fjárhættuspilum. Þetta er í boði sem einstaklingsþjónusta en hópmeðferðir eru settar á laggirnar eftir þörfum.“

Það er mjög gott að koma í innliggjandi meðferð á Vog og Vík ef maður er með spilavanda enda er heilmargt sammerkt með spilafíkn og áfengis- og vímuefnafíkn,“ segir Páll. „Spilavandi getur birst sem mjög alvarleg og skæð fíkn. Hann ber að taka alvarlega og sinna heilsu hugar, annars getur hann læðst aftan að manni.“ ■

Styðja við áframhaldandi sjálfstæða búsetu

Dagendurhæfingarúrræði á Hrafnistu á sér ekki hliðstæðu hér á landi og er þverfagleg teymisvinna fjölda fagaðila með það markmið að endurhæfa og styðja við eldri aldurshópa.

Dagendurhæfing á Hrafnistu Laugarási er endurhæfingardeild fyrir eldri aldurshópa þar sem áhersla er lögð á líkamlega þjálfun, andlega liðan og félagslega virkni. Sjúkraþjálfarar, iðjuþjálfarar og íþróttafraeðingar sjá um markvissa endurhæfingaráttakerfi sem er sérstök í samræmi við þarfir hvers og eins segja þær Gíga Þórðardóttir, deildarstjóri sjúkraþjálfunar, og Finnbjörg Skaftadóttir, deildarstjóri dagendurhæfingar Hrafnistu. „Markmið dagendurhæfingar er meðal annars að einstaklingurinn auki og/eða viðhaldi færni sinni í athöfnum daglegs lífs sem styðji við áframhaldandi sjálfstæði búsetu. Endurhæfingin er tímabundið úrræði, oftast 8-10 vikur í senn og einstaklingar geta verið 3-5 daga vikunnar,“ segir Gíga.

Fjölbreytt félagsstarf

Þær segja starfsmenn Hrafnistu vera einstakleg heppna að vera með reynda bílstjóra sem sækja fólk heim að morgni og hjálpi við að halda utan um þennan fjölbreytta hóp. „Þátttakendum býðst einnig að taka þátt í fjölbreyttu félagsstarfi yfir daginn og má þar nefna söng, bingó, kvikmyndasýningar, spil, upplestur, slökun og samveru. Ekki má gleyma næringunni sem er ein af undirstöðum góðrar heilsu en maturinn á Hrafnistu í Laugarási er bæði bragðgóður og næringarríkur auk þess sem matsalurinn er notalegur,“ bætir Finnbjörg við.



Finnbjörg Skaftadóttir (fyrir miðju) er deildarstjóri dagendurhæfingar og Gíga Þórðardóttir (lengst til hægri) er deildarstjóri sjúkraþjálfunar Hrafnistu. Með þeim eru Jón Otti Sigurðsson og Anna Tryggvadóttir McDonald.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Einstakt úrræði

Dagendurhæfing er að þeirra sögn opin fyrir alla eldri borgara sem þurfa og vilja bæta heilsu sína og vinna markvisst að því að efla sig andlega og líkamlega. „Umsókn um dagendurhæfingu þarf að fylgja læknaþrátt og/eða hjúkrunarbréf ásamt beiðni um iðju- og/eða sjúkraþjálfun.“

Þær segja dagendurhæfingarúrræði á Hrafnistu ekki eiga sér hliðstæðu hér á landi. „Það eru til fjölmörg úrræði um land allt þar sem áherslan er fyrst og fremst á félagslegt samneyti og virkni en hjá okkur er að auki þverfagleg teymisvinna og einstaklingsmiðuð nálgun á líkama og sál.“

Þannig sé gert heilsufarsmat og

mælingar á stöðu fólks í upphafi og lok dvalar og sett upp æfingaáætlun út frá þeim. „Hver og einn fær sína sérstök dagskrá og við leggjum mikla áherslu á að fylgja fólki eftir, styðja og hvetja, sendum skýrslu til umsóknaraðila um árangur dvalarinnar og finnum úrræði í þeirra nærumhverfi sem þau geta nýtt sér að dvöl lokinni hjá okkur.“

Andleg liðan batnar

Þéttur hópur starfsmanna er vakinn og sofinn yfir velferð skjólstaðinga Hrafnistu að þeirra sögn og má þar helst nefna starfsfólk dagendurhæfingar, sjúkraþjálfara, íþróttafraeðinga, þroskaþjálfara og iðjuþjálfara að ógleymdu framlagi og alúð annars starfsfólks

Hrafnistu Laugarási. „Teymið fer reglulega yfir stöðu mála hvers og eins á meðan á dvölinni stendur. Með því móti er hægt að grípa inn í ef einhverjar breytingar verða eða ef okkur finnst ekki hlutirnir ganga eftir óskum.“

Þær segja fólk vera afar ánægt með dvöl sína og margir óska eftir að koma þangað reglulega til sjálfseflingar. „Helstu breytingarnar sem við sjáum eru meiri virkni og framfarir í líkamlegri færni svo sem styrk, þoli og jafnvægi, verkir minnka oft og andleg liðan batnar til muna enda er allra meina bót að umgangast annað fólk og finna fyrir stuðningi starfsfólks í átt að auknum lífs- gæðum.“ ■

Umsagnir notenda dagendurhæfingarinnar

Anna Tryggvadóttir McDonald

„Fjölbreytt endurhæfing á Hrafnistu varð til þess að eftir liðskiptaaðgerð get ég nú stigið upp í bílinn minn og er ekki bundin heima eins og áður. Líkamlega þjálfunin er margvísleg og hefur styrkt mig á allan hátt. Á Hrafnistu er félagslega hliðin einnig áriðandi. Þetta er allt að þakka sérstök starfsfólki sem leggur sig fram með dugnaði og þolinmæði við að aðstoða eins og mögulegt er. Þjálfarar eru frábærir á allan hátt og ég þakka kærlega fyrir þeirra góðu hjálpi.“

Jón Otti Sigurðsson

„Ég er afskaplega ánægður með dvölinna hér og tel Hrafnistu vera brautryðjanda í öldrunarmálum því þetta úrræði leggur áherslu á ræktun líkama og sálar og lagt er upp með að efla fólk til sjálfstæðrar búsetu sem lengst. Það er mikil og þörf umræða í þjóðfélaginu núna í aðdraganda kosninga um fjölbreytt úrræði fyrir minn aldurshóp og ég datt í lukkupottinn að komast hér að því þetta er úrræði sem virkar vel. Ég stefni að því að hlúa að heilsunni áfram og búa sem lengst heima og þessi dagendurhæfing er kærkominn bakhjarl í viðleitni minni til þess. Öll þjálfun er framúrskarandi og eftirfylgnin er góð, maturinn er góður og starfsfólkið einstakt.“

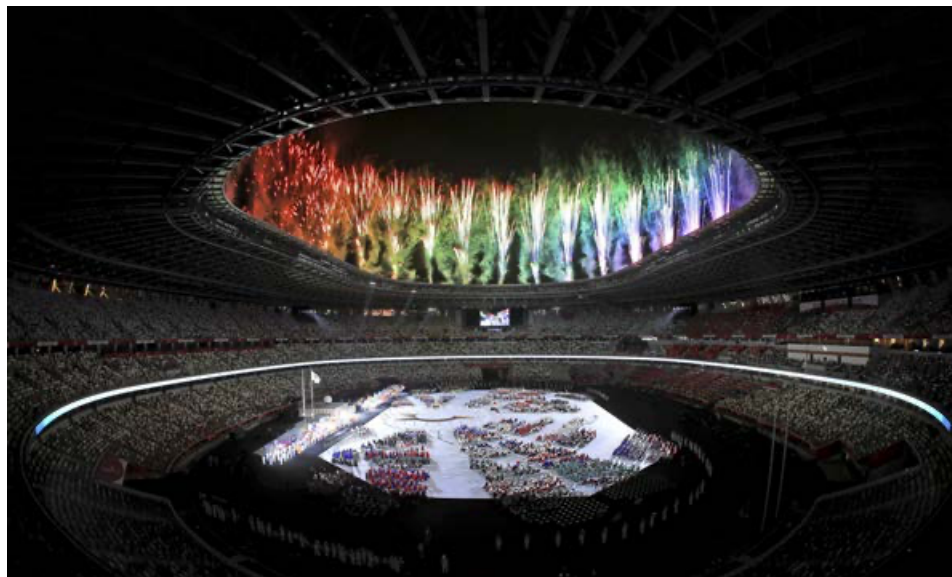
Frá endurhæfingu til íþróttaveislu

Ólympíuleikar fatlaðra hófust í Japan í síðustu viku. Í byrjun snerist viðburðurinn um endurhæfingu fyrrverandi hermanna, en í dag eru leikarnir næststærsta íþróttaveisla í heimi.

Ólympíuleikar fatlaðra fóru fyrst fram árið 1960 og þeir hafa breyst gríðarlega frá því að leikarnir voru fyrst haldnir í Japan fyrir 57 árum. Þá kepptu 378 íþróttamenn frá 21

landi og aðeins 75 af þeim voru kvenkyns. Þá voru bara níu greinar á leikunum og það var bara fólk með mænuskaða sem fékk að taka þátt.

Í ár keppa um 4.400 íþróttamenn frá um 160 löndum í 22 íþróttum og rúm 40% keppenda eru kvenkyns, en þær hafa aldrei verið stærra hlutfall af heildinni. Ólympíuleikar fatlaðra hafa breyst frá því að snúast um endurhæfingu yfir í að vera næststærsti íþróttaveisla



Opunarhátíð Ólympíuleika fatlaðra í Japan, sem fór fram í síðustu viku, var stórglæsileg.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY

viðburður heims og íþróttafólkið sem keppir fær nú miklu meiri athygli og umfjöllun en áður.

Miklar breytingar gegnum árin
Ólympíuleikar fatlaðra voru upphaflega stofnaðir til að endurhæfa hermenn sem fengu mænuskaða í síðari heimsstyrjöld og þeir kepptu í greinum sem hentuðu hjóla- stólum, eins og bogfimi og snóker. Árið 1976 fékk svo fólk sem vantaði útlími og alvarlega sjónskertir líka að taka þátt og árið 1980 fékk fólk með heilalömun og hreyfihaml- aðir líka að vera með.

Íþróttamenn með þroska- hömlun fengu svo að taka þátt í fyrsta sinn árið 1996, en árið 2000 kom í ljós að tíu liðsmenn spænska körfuboltalandsliðsins höfðu

þótt hafa þroskahömlun og þá var íþróttamönnum með þroska- hömlun bannað að taka þátt. En fyrir leikana 2012 var reglakerfið tekið í gegn til að tryggja að þetta myndi ekki endurtaka sig.

Orðnir annað og meira en áður

Árið 1989 var sett á fót sérstök nefnd fyrir Ólympíuleika fatlaðra, sem bætti samstarfið við Ólympíu- nefndina og árið 2001 leiddi þetta til þess að ákveðið var að halda báða leikana alltaf í sömu borginni sama árið. Þetta samstarf hefur líka gefið Ólympíuleikum fatlaðra auknið gildi og á síðustu tveimur áratugum hefur verið miklu meiri áhersla á íþróttafrek keppenda.

Í dag hafa leikarnir milljarða áhorfenda um allan heim og

íþróttamennirnir sem keppa á leikunum fá fjölmiðlaumfjöllun um víða veröld. Talið er að áhorfið á leikana í ár verði meira en nokkru sinni áður. Engu að síður fá Ólympíuleikarnir sjálfir enn mun meiri og betri umfjöllun og oft er gert meira úr fótunum keppenda en afrekum þeirra í fjölmiðlum.

Ólympíuleikar fatlaðra sem fara nú fram í Tókýó eru óþekktanlegir í samanburði við leikana sem fóru fram þar árið 1964. Það er þó enn deilt um skilgreiningar og margir vilja meina að það ætti ekki að halda aðskilda leika fyrir fólk sem er með fötlun, heldur ætti þetta allt að vera hluti af einum stórum Ólympíuleikum. Hver veit hvaða breytingar eiga eftir að verða á leikunum þegar fram líða stundir. ■

ÁHERSLUATRÍÐI 2021

MÁLAFNI BARNNA



10. GEÐHEILSA BARNNA OG UNGMENNA FORGANGSMÁL

Stórefla þarf alla sálfræðipjónustu fyrir börn og ungmenni.



SRFF 7. gr., 25. gr., 16 gr.



Ljósíð býður endurhæfingu um allt land

Ljósíð er nú með landsbyggðardeild sem gerir fólki um allt land kleift að sækja sér þjónustuna sem þar býðst, en Ljósíð veitir fólki sem hefur fengið krabbamein og aðstandendum þess endurhæfingu og stuðning.

„Ljósíð er endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir fólk sem nýverið hefur greinst með krabbamein og aðstandendur þess. Markmið Ljóssins er að fólk fái sérhæfða endurhæfingu og stuðning og að auki er jafningjastuðningurinn mikilvægur, að þekking og reynsla þeirra sem hafa verið í þjónustu hjá okkur nýtist þeim sem eru að stíga sín fyrstu skref í þessum krefjandi aðstæðum sem veikindaferlið er,“ segir Unnur María Þorvarðardóttir, iðjuþjálfari og deildarstjóri landsbyggðardeildar Ljóssins. „Ljósíð býður upp á fjölbreytta þjónustu; námskeið, viðtöl við fagfólk, jafningjastuðning, hreyfingu og líkamlega virkni, handverk og margt fleira.

Landsbyggðardeild Ljóssins var stofnuð til þess að fólk sem býr utan höfuðborgarsvæðisins geti nýtt þjónustu Ljóssins í meira mæli,“ segir Unnur. „Áður nýtti þetta fólk þjónustuna bara rétt á meðan þau voru á höfuðborgarsvæðinu tengt geislameðferð eða öðrum inngrípum en svo gátum við ekki fylgt þeim eftir með markvissum hætti. Því var ákveðið að setja upp sérstaka deild til að sinna þessum einstaklingum og hún hóf störf 1. nóvember 2020. Við nýtum tæknina og bjóðum upp á fjarviðtöl gegnum dulkóðaðan fjarfundabúnað, fjarnámskeið, fjarþjálfun, streymi, myndbönd og fleira.“

Aðgengi að fræðslu er mikilvægt

„Við erum að hjálpa fólki að sinna endurhæfingu í sínu nærumhverfi, hvetja fólk og tengja það við ýmis úrræði sem bjóðast í heimabyggð þess, ásamt því að veita alls kyns fróðleik og bjargráð sem nýtist þeim sem hafa greinst með krabbamein,“ segir Unnur. „Við erum líka alltaf að leita að samvinnu við fagaðila og stofnanir á landsbyggðinni og reynum að flétta þjónustuna okkar við það sem fólk vill nýta í sínu umhverfi, en reynslan okkar hefur sýnt að það skilar fólki frábærum árangri þegar tækifæri er til að samþætta þjónustu.

Okkur finnst mikilvægt að fólk hafi aðgengi að fræðslu og þurfi ekki að fara í næsta landsfjórðung eða bæjarfélag til að sækja sér hana,“ útskýrir Unnur. „Þjónustan hefur gefið mjög góða raun og það er virkilega ánægjulegt að fylgjast með ávinningi skjólstaðinga okkar af endurhæfingunni.

Endurhæfingin er alltaf einstaklingsbundin og snýst um þarfir hvers og eins,“ segir Unnur. „Það byrja samt allir í viðtali hjá iðjuþjálfara þar sem við kynnumst fólki og aðstæðum þeirra þannig að við getum stutt þau í að finna lausnir sem henta þeim.

Í gegnum fjarfyrirkomulagið getum við svo boðið fólki upp á viðtöl hjá iðjuþjálfum, sjúkraþjálfurum, markþjálfum, næringarráðgjöfum, sálfræðiráðgjöf og alls konar námskeið,“ segir Unnur. „Aðstandendur geta líka komið í viðtöl og á námskeið. Það er hægt að púsla saman ýmsum þjónustuleiðum sem henta hverjum og einum.“

Hjálp við að nýta það sem býðst

„Það skiptir miklu máli að fólk geti viðhaldið þjálfun og heilbrigðum lífsstíl þrátt fyrir að endurhæfingu ljúki formlega,“ segir Unnur. „Við viljum að fólk geti gert þetta heima



Unnur María Þorvarðardóttir, iðjuþjálfari og deildarstjóri landsbyggðardeildar Ljóssins, segir að það sé mjög mikilvægt að fólk geti fengið þjónustu í sínu nærumhverfi.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK



Hörður Bjarnason segir að þjónusta Ljóssins hafi reynst honum ómetanleg eftir að hann greindist með illkynja krabbamein.

FRÉTTABLAÐIÐ/AUDUNN

Við viljum að fólk geti gert þetta heima hjá sér og í sínu umhverfi og nýti þau fjölbreyttu úrræði sem eru í boði á landsbyggðinni.

Unnur María Þorvarðardóttir.

hjá sér og í sínu umhverfi og nýti þau fjölbreyttu úrræði sem eru í boði á landsbyggðinni. Við erum ekki að leitast eftir því að koma í staðinn fyrir aðra þjónustu, heldur auka aðgengi að upplýsingum af 16 ára reynslu og þekkingu sem Ljósíð býr yfir í endurhæfingu krabbameinsgreindra, bæði fyrir skjólstaðinga og aðra fagaðila. Oft þarf fólk bara hvatningu og stuðning til að fara af stað og veit ekki af því

sem er í boði.

Fólk sem er í þessu veikindaferli þarf oft að sækja mikið af þjónustu utan heimabyggðar hvort sem það er til Reykjavíkur eða annað, þannig að það vill fá að vera heima hjá sér þess á milli,“ segir Unnur. „Þessi ferðalög eru mikið rask og einstaklingar sem eru í krabbameinsmeðferðum eru ekki endilega með mikið þrek til að vera meira að heiman en nauðsyn krefur. Það má heldur ekki vanmeta samfélagslega þáttinn, að vera í sínu nærumhverfi og hitta sitt fólk, það styður við endurhæfinguna.

Núna 9. september ætlum við að fara af stað með nýtt sex vikna námskeið sem fer fram einu sinni í viku. Þar verða fjölbreyttir fyrirlestrar og svo verða umræður sem eru oft ekki minna gagnlegar. Hugmyndin er að veita þeim sem hafa nýlega greinst með krabbamein fræðslu og gera fólki kleift að heyrna í öðrum í sambærilegum aðstæðum,“ segir Unnur. „Þetta námskeið fer fram á netinu, þannig að fólk um allt land getur nýtt það.“

Einn af þeim heppnu

Hörður Bjarnason, hafnarvörður í Fjallabyggðarhöfn, er búsettur á Siglufirði og greindist með illkynja krabbamein á síðasta ári. Hann segir að þjónusta Ljóssins hafi reynst sér ómetanleg.

„Þann 10.10. árið 2020, þegar ég var 53 ára, fékk ég að vita að ég væri með illkynja krabbamein. Ég hafði fengið kýli á hálsinn og einhvern hnúð á brjóstid sem var á stærð við krækiber og fór í alls konar rannsóknir, blóðprufur og sýnatökur og þetta var niðurstaðan,“ segir hann. „Ég var svo boðaður til læknis á Akureyri með konunni minni og hann sagði mér að þetta væri meðhöndlanlegt og það væri góðar lífshorfur. Þetta var svolítið mikið sjokk, ég hafði lifað þokkalega heilbrigðu lífi og verið í íþróttum.

Ég var sendur á milli Reykjavíkur og Akureyrar í prufur, það voru teknir úr mér hálskirtlarnir og á endanum skáru þeir þetta mein í hálsinum burt. Í kjölfarið var ég svo sendur í fjórar lyfjameðferðir, en sem betur fer fóru lyfin vel í

mig. Hárið fór reyndar, en það var allt í lagi, það er komið aftur,“ segir Hörður. „Eftir þetta fékk ég smá tíma til að jafna mig en svo var ég sendur í 18 geislameðferðir. Ég fór samt vel í gegnum það líka og allt ferlið hefur í raun bara gengið mjög vel. Þetta ferli er hálf óraunverulegt núna, þegar maður er orðinn heill heilsu á ný. Ég er einn af þeim heppnu.“

Ómetanleg aðstoð

„Fljótlega eftir að ég greindist hitti ég mann sem hafði greinst með eitlakrabbamein og hann mælti eindregið með því að leita til Ljóssins, en þá hafði ég aldrei heyrt um það. En ég skráði mig strax og fékk þjónustu sem hefur reynst alveg ómetanleg,“ segir Hörður. „Ég fór í þrekpróf hjá sjúkraþjálfara og viðtöl hjá Unni Maríu og fékk mikinn stuðning og fræðslu. Í byrjun vorum bæði ég og fjölskyldan hrædd, en vorum leidd í gegnum allt ferlið sem var fram undan og það var tekið á öllum tilfinningum varðandi þetta, þannig að þetta var bæði líkamlegt og andlegt. Þetta var rosaleg hjálp sem var mjög gott að fá og það var hugað að öllu sem þurfti að huga að.

Ég hef nýtt mér líkamsræktina, sjúkraþjálfun, þrekpróf og viðtöl í gegnum allt ferlið og er enn í viðtölum hjá Unni. Ég fór líka í jóga og sótti mér æfingaprógramm á netinu,“ segir Hörður.

„Það munar öllu að geta fengið þessa þjónustu í gegnum fjarfundabúnað. Það þarf ekkert að hafa skrifstofur á landsbyggðinni, það er alveg eins og þú sért inni á skrifstofu hjá þeim þó að þú sért heima,“ segir Hörður. „Það munaði mjög miklu að þurfa ekki að gera sér ferð suður til að fara í viðtöl og ég held að það myndi fæla fólk frá því að nýta þessa þjónustu ef það væri nauðsynlegt.

Þessi þjónusta gæti ekki verið betri og ég vil bara koma til skila ánægjunni minni og þakklæti til Ljóssins fyrir ómetanlega aðstoð,“ segir Hörður að lokum. ■

Hægt er að skrá sig í gegnum heimasíðu Ljóssins, ljosis.is, eða hafa samband í síma í 561 3770. Viðtöl og námskeið eru ókeypis, sem og flest önnur þjónusta Ljóssins.

Bakleikfimi heima í stofu

Dr. Harpa Helgadóttir er PhD í líf- og læknávisindum, sjúkráþjálfari og sérfræðingur í greiningu og meðferð á hrygg- og útlimaliðum.

Harpa hefur kennt bakleikfimi í þrjátíu ár eða frá því hún útskrifaðist sem sjúkráþjálfari árið 1991.

„Ég byrjaði að kenna bakleikfimi í Kramhúsinu, síðan kenndi ég í Gáska, Hreyfigreiningu og Heilsuborg, og í dag er ég með bakleikfimi í Heilsuklasanum við Bildshöfða. Þar er ég með hádegis- og eftirmiðdagstíma tvisvar í viku í frábærri aðstöðu og námskeiðunum fylgir aðgangur að tækjasal,“ greinir Harpa frá.

Harpa lauk sérfræðinámi í stoðkerfisfræðum og meistaraþráðu frá háskóla í Bandaríkjunum þar sem hún starfaði um tíma.

„Doktorsgráðu lauk ég árið 2010 frá Háskóla Íslands þar sem ég rannsakaði starfsemi háls og efra baks hjá fólki með hálsverki. Ég kenndi í fimmtán ár í Háskóla Íslands og er í dag með námskeið fyrir sjúkráþjálfara, bæði hér á landi og erlendis,“ segir Harpa.

Rýnt í daglegar athafnir

Regluleg hreyfing og heilbrigður lífsstíll skiptir miklu máli fyrir bæði háls og bak en það þarf einnig að bæta álagsþol stoðkerfisins með uppbyggilegum æfingum.

„Það er hins vegar ekki nóg að gera bara æfingar fyrir hálsinn og bakið heldur þarf að byggja upp stoðkerfið sem heild,“ segir Harpa. „Það þarf að styrkja og liðka til dæmis mjaðmir, fótleggjavöðva og brjóstþrygg svo ekki verði ofalag á liði í hálsi og mjóbaki. Í bakleikfiminum legg ég áherslu á góða



Harpa leggur áherslu á góða líkamsstöðu og líkamsbeitingu í æfingum og rýnir í daglegar venjur sem geta átt þátt í að auka verki. **FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI**



Harpa Helgadóttir er sjúkráþjálfari og PhD í líf- og læknávisindum.

„Ég tók upp á myndbönd allt sem ég hef lært þessi þrjátíu ár sem ég hef kennt bakleikfimi. Samanlagt eru það yfir 100 þrjátíu mínútna myndbönd og hægt að velja á milli fimm álagsstiga.“

líkamsstöðu og líkamsbeitingu í æfingum. Styrktaræfingar, jafnvægisæfingar, liðkandi æfingar og teygjur eru gerðar í hverjum tíma, auk æfinga sem bæta samhæfingu og stöðugleika.“

Harpa segir jafnframt mikilvægt að rýna í daglegar athafnir og venjur sem geta átt þátt í að auka verki.

„Fræðsla er því mikilvæg til að bæta liðan og ég sendi þátttakendum á námskeiðum nýtt fræðsluefni í hverri viku.“

30 ára reynsla af bakleikfimi Í mars í fyrra byrjaði Harpa að taka upp myndbönd af bakleikfimi heima í stofu.

„Ég tók upp léttu bakleikfimi þar sem æfingar eru einfaldar og ekki eru notuð lóð, en líka bakleikfimi með léttum lóðum sem reynir meira á og bakleikfimi með þyngri lóðum þar sem unnið er meira með eigin líkamsþunga. Ég tók sem sagt upp á myndbönd allt sem ég hef lært þessi þrjátíu ár sem ég hef kennt bakleikfimi. Því til viðbótar tók ég upp mjög léttu bakleikfimitíma fyrir þá sem eiga erfitt með að gera æfingar í standandi stöðu og velja að sitja á stól eða styðja sig við eitthvað í æfingum. Samanlagt eru þetta yfir 100 þrjátíu mínútna myndbönd og hægt að velja á milli fimm mismunandi álagsstiga,“ útskýrir Harpa.

Hvert námskeið er þrjár mánuðir

„Við skráningu á námskeið fæst aðgangur að þjálfunargátt í tölvunni eða símanum þar sem ný fræðsla og bakleikfimi kemur í gáttina í hverri viku. Í hverri viku bætist við fræðslumyndband og tveir 30 mínútna bakleikfimitímar, auk sérhæfðra æfinga fyrir hálsinn eða bakið. Það er því hægt að byrja hvenær sem er og horfa á myndböndin þegar það hentar,“ segir Harpa. ■

Allar nánari upplýsingar um bakleikfimi Hörpu er að finna á bakskolinn.com

Gæfuspör sem auðveldu daglegt líf

Starfsendurhæfing Norðurlands er aðili að BYR, heildarsamtökum starfsendurhæfingastöðva.

„BYR var stofnað árið 2018 en saga Starfsendurhæfingar Norðurlands, SN, nær þó enn lengra aftur í tímann, eða til ársins 2003. Þá fór SN af stað sem tilraunaverkefni á Húsavík og sinni þar heildstæðri og þverfaglegri starfsendurhæfingu,“ upplýsir Jakobína Elva Káradóttir, framkvæmdastjóri Starfsendurhæfingar Norðurlands á Akureyri.

Aðrar starfsendurhæfingarstöðvar fylgdu í kjölfarið og nú eru sjö starfsendurhæfingastöðvar staðsettar víðs vegar um landið og byggja allar á hugmyndafræði SN. Það eru Starfsendurhæfing Norðurlands, StarfA – Starfsendurhæfing Austurlands, Birta-Starfsendurhæfing Suðurlands, Samvinna – Starfsendurhæfing Suðurnesja, Stendur – Starfsendurhæfing Hafnarfjarðar, Starfsendurhæfing Vesturlands og Starfsendurhæfing Vestfjarða.

„Hlutverk Starfsendurhæfingar Norðurlands er að veita einstaklingum starfsendurhæfingu sem hafa verið utan atvinnuþátttöku í einhvern tíma, til að mynda vegna veikinda, slysa eða félagslegra aðstæðna og eru að vinna að endurkomu út á vinnumarkaðinn, eða stefna á nám,“ útskýrir Jakobína Elva.

Hjá SN er þátttakendum veitt ráðgjöf og stuðningur á heildrænan og markvissan hátt, með það að markmiði að endurhæfingin verði sem árangursríkust.

„Við leggjum áherslu á þætti sem hver þátttakandi metur í samræði



Jakobína Elva Káradóttir er framkvæmdastjóri Starfsendurhæfingar Norðurlands sem hefur á að skipa fjölbreyttu teymi fagfólks. **FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN**

„Konur sem hafa tekið þátt í Gæfuspörum hafa fundið fyrir betri liðan, minni kvíða og sterkari sjálfsmynd og þær eiga auðveldara með að takast á við daglegt líf.“

Jakobína Elva Káradóttir.

við ráðgjafa SN. Hugmyndin er sú að hver þátttakandi komi með virkum hætti að sinni endurhæfingu strax í byrjun og beri þar með frá upphafi ábyrgð á sinni endurhæfingu,“ greinir Jakobína Elva frá.

Gæfuspör aftur tekin í haust Starfsendurhæfing Norðurlands býður upp á mismunandi endurhæfingarleiðir, ýmist langtíma endurhæfingu eða styttri leiðir. Bóðið er upp á fræðslu og fyrirlestra, hópefli og sjálfstyrkingu, líkamsþjálfun, sálfræðimeðferð, iðjuþjálfun, félagsráðgjöf, markþjálfun, listasmíðju og margt fleira.

„SN hefur á að skipa fjölbreyttu teymi starfsmanna sem hefur víðtæka reynslu á sviði starfsendurhæfingar og er lykillinn

á góðri vinnu og árangri SN í gegnum tíðina,“ upplýsir Jakobína Elva, en þess má geta að langflestir þátttakendur SN koma frá VIRK starfsendurhæfingarsjóði eða Vinnuálastofnun.

„Í haust mun Starfsendurhæfing Norðurlands bjóða upp á endurhæfingarleið sem heitir Gæfuspörin og er ætluð konum sem lent hafa í ofbeldi. Gæfuspörin hófust sem þróunarverkefni fyrir tíu árum undir hatti SN og í samvinnu við Sigrúnu Sigurðardóttur, doktor við Háskólann á Akureyri. Gæfuspörin eru endurhæfing þar sem unnið er markvisst með áföll vegna ofbeldis, bæði á einstaklingsgrunni og í hópi. Konur sem hafa tekið þátt í Gæfuspörum hafa fundið fyrir betri liðan, minni kvíða og sterkari sjálfsmynd, og þær eiga auðveldara með að takast á við daglegt líf.“

Góður árangur til vinnu og náms

Jakobína Elva segir góðan árangur hafa náðst hjá þátttakendum sem farið hafa í starfsendurhæfingu hjá Starfsendurhæfingu Norðurlands, hvort sem það hefur verið að komast í vinnu eða nám á ný.

„Snemmbært inngríp er forsenda góðs árangurs í endurhæfingu. Því er mikilvægt að bregðast fljótt við þegar einstaklingar detta út af vinnumarkaði eða úr námi. Aðilar sem að velferðarmálum koma, sem og aðilar vinnumarkaðsins, verða að eiga gott samstarf og hafa það að markmiði að leita lausna og mæta þörfum einstaklinga þannig að virkni og velferð þeirra aukist.“ ■

Allar nánari upplýsingar á stn.is

Þarf þinn grindarbotn á endurhæfingu að halda?

Með Grindarbotnsþjálfanum spilar þú tölvuleik í símanum og stýrir honum með grindarbotnsvöðvum. Þú einfaldlega leikur þér og horfir á grindarbotninn vinna!

Með auknum styrkleika og snerpu grindarbotnsins geta konur loks hoppað á trampólíni, fyrirbyggt þvagleka, minnkað líkur á legsgigi – og aukið unað í kynlífi.

„Næstum ein af hverjum fjórum konum þjást af einkennum sem rekja má til rökunar í starfsemi grindarbotnsvöðvanna. Dæmi um slík einkenni eru þvagleki eða sig legs, blöðru eða endaparms,“ greinir Svana Jóhannsdóttir, annar eigandi OsteoStrong, frá.

Svana segir geta verið erfitt að greina og meðhöndla truflanir á grindarbotni.

„Mjög slæm tilvik geta kallað á skurðaðgerð. Þær eru algengari en fólk gerir sér grein fyrir og þeim fylgir alltaf einhver áhætta.“

Af hverju grindarbotnsþjálfinn?

Grindarbotnsþjálfinn hefur þá sérstöðu að vera tengdur við smáforrit eða app í símanum. Hann var hannaður í París, í samstarfi við færustu sjúkraþjálfara Frakka sem sérhæfa sig í vandamálum í grindarholinu.

„Lítill stautur er settur í leggöngin og tengist við tölvuleik í símanum með Bluetooth. Þá nemur stauturinn hvað vöðvarnir í grindarbotninum kreista mörg grómm og gefur samtímis endurgjöf á allar æfingar. Því er auðveldara en nokkru sinni fyrr að „nenna“ grindarbotnsæfingum því maður fær stöðuga endurgjöf og skilning á því hvað er betra, sterkara og snarpara, og þá fer manni svo hratt fram,“ segir Svana.

Hvað er grindarbotn?

Grindarbotninn er eins og hengirúm sem styður við og heldur uppi líffærum í grindarholi. Þar á meðal þvagblöðru, þörmum, leggöngum og legi.

Grindarbotninn hefur tvö megin hlutverk: lokun og stuðning.

„Samdráttur í grindarbotnsvöðvum lokar hringvöðvum á þvagrás og endaparmi sem tryggir að þar verði ekki leki. Þegar slakað er á vöðvaspennu grindarbotnsins opnast hringvöðvar þvagrásar og endaparms og leyfa tæmingu á þvaglátum og hægðum,“ útskýrir Svana.

Hitt hlutverk grindarbotnsins er stuðningur, en sterkir grindarbotnsvöðvar, liðbönd og stoðvefur eru nauðsynleg til að viðhalda þrýstingi í kviðarholi og styðja undir líffæri sem þar eru svo þau sígi ekki niður.

Hvaða raskanir verða í grindarholi vegna slaksgrindarbotns?

Ef grindarbotninn verður fyrir hnjaski eða veikist, getur orðið rökun á starfsemi líffæra í grindarholinu.

„Aðalástæður slakra grindarbotnsvöðva eru meðganga og fæðing ásamt hækkandi aldri og líkamsþyngd. Þá getur slæm líkamsbeiting og skert öndun einnig stuðlað að ósamstilltum, stífum eða veikum grindarbotnsvöðvum. Grindarbotnstruflanir geta svo leitt af sér þvagleka, minnkaða kynhvöt og verki við samfarir,“ greinir Svana frá.

Hvernig er hægt að koma í veg fyrir raskanir í grindarholi?

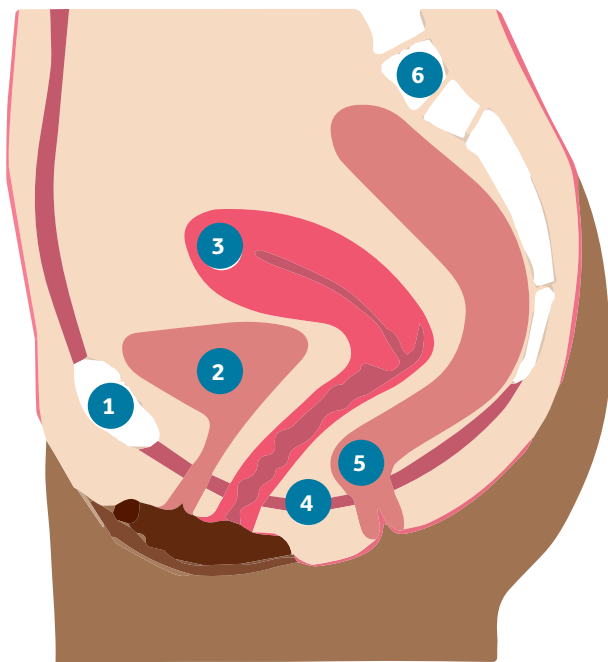
Til að koma í veg fyrir raskanir á grindarbotni er mikilvægt að viðhalda sterkum grindarbotnsvöðvum.



Svana Jóhannsdóttir hjá OsteoStrong segir einfalt og gaman að styrkja grindarbotninn með grindarbotnsþjálfanum.



Grindarbotnsþjálfinn er í formi stauts sem komið er fyrir í leggöngum á meðan vöðvar í grindarbotni eru þjálfaðir í skemmtilegum tölvuleik í símanum.



- 1 Lifbein
- 2 Þvagblaðra
- 3 Leg

- 4 Grindarbotnsvöðvi
- 5 Endaparmur
- 6 Hryggur

„Svo lengi sem grindarbotninn er sterkur og vöðvar hans hreyfast á viðeigandi hátt, ætti hann að virka vel. Því miður er ekki hægt að sjá fyrir vöðvarýrnun í grindarbotni fyrr en einkenni láta kræla á sér. Fyrsta einkennum veikburða grindarbotns getur verið lítill þvagleki við hnerra eða hlátur. Það getur til kynna að lokunarvöðvar grindarbotnsins virki ekki eins vel og skyldi. Þá er mikilvægt að styrkja grindarbotninn svo hann geti lokað þvagrásinni og endaparmi,“ segir Svana og heldur áfram:

„Eitt af fyrstu einkennum um að stuðningur sé ekki nógu góður getur líka verið þrýstingur á spangarsvæðinu en það getur líka lýst sér sem verki eða hægðatregða. Styrking grindarbotnsvöðva með góðum leiðbeiningum og endurgjöf er besta leiðin til að tryggja góða heilsu í grindarholi.“

Grindarbotnsþjálfinn heldur grindarbotninum sterkum
Hefðbundnar grindarbotns-

Reynslusaga

„Ég vissi ekki að grindarbotninn væri í ólagi hjá mér en allar konur, og sérstaklega þær sem hafa gengið með börn, þurfa að huga að grindarbotnsvöðvum. Með Grindarbotnsþjálfanum fékk ég algerlega nýja tengingu við grindarbotninn og glænýjan skilning á því hvernig vöðvarnir virka. Eftir að hafa notað appið veit ég að ég var með aðeins ofvirka þvagblöðru sem hafði þau áhrif að þegar að ég var að fara að sofa hélt ég stundum að ég þyrfti að fara á klósettið þegar ég þurfti þess ekki. Í appinu svarar maður spurningum og út frá því býr Grindarbotnsþjálfinn til æfingakerfi fyrir mann. Fyrir mig beindust æfingar sérstaklega að því að þjálfra hægu vöðvaþræðina í grindarbotninum. Það sem kom mér mest á óvart var að þjálfunin hafði áhrif á göngulag mitt og líkamsstöðu. Allt í einu fann ég bara: Ó, á að gera þetta svona?!“

Helga, 41 árs.

Með grindarbotnsþjálfanum er auðveldara en nokkru sinni fyrr að „nenna“ grindarbotnsæfingunum því maður fær stöðuga endurgjöf og skilning á því hvað er betra, sterkara og skarpara, og þá fer manni svo hratt fram.

æfingar hjálpa til við að lágmarka einkenni truflana á grindarholi.

„Því miður er þó erfitt að sjá hvort grindarbotnsæfingar séu gerðar rétt eða hvort þjálfunin skili sér í auknum styrk. Grindarbotnsþjálfinn var hannaður til að gefa samstundis endurgjöf á æfingar meðan spilaður er skemmtilegur leikur með appinu sem fylgir honum. Hann segir nákvæmlega hvernig á að þjálfra grindarbotninn og sýnir með tölfræði framfarir og styrk. Notkun Grindarbotnsþjálfans tryggir að grindarbotnsvöðvarnir dragist saman af viðeigandi krafti og í réttu timalengd til að viðhalda styrk hans. Þeir snúa við neikvæðri þróun og koma í veg fyrir fylgikvilla í framtíðinni,“ útskýrir Svana. ■

Þjálfun með Grindarbotnsþjálfanum getur:

- Stoppað álagsþvagleka
- Lagað ofvirka þvagblöðru
- Aukið unað í kynlífi
- Hjálpað til við að ná hraðari bata eftir fæðingu
- Spornað á móti legsgigi og blöðrusigi

Grindarbotnsþjálfinn fæst á pikusport.is og hjá OsteoStrong í Hátúni 12. 30 daga skilafrestur.

Sjúkraþjálfun er lífgjöf númer tvö fyrir marga



Jóhanna María Einarsdóttir
johannamaria@frettabladid.is

Sjúkraþjálfarar eru stærsta endurhæfingarstétt landsins og á Íslandi starfa yfir 600 í stéttinni.

Um helmingur stéttarinnar starfar á spítölum, heilbrigðisstofnunum, sérhæfðum endurhæfingastofnunum og hjúkrunarheimilum. Hinn helmingurinn er sjálfstætt starfandi á einkareknum stofum þar sem almenn göngudeildarþjónusta sjúkraþjálfara fer fram.

„Sjúkraþjálfarar veita þjónustu sem miðar að því að bæta, viðhalda og endurhæfa hreyfigetu og virkni fólks. Þeir aðstoða fólk á öllum lífsskeiðum þegar sótt er að hreyfigetu og virkni vegna öldrunar, slysa, sjúkdóma, kvilla, ástands eða umhverfislegra þátta,“ segir Unnur Pétursdóttir, formaður Félags sjúkraþjálfara.

Yfir 50.000 þjónustuþegar

Starf sjúkraþjálfara er að efla sjálfshjálp einstaklinga, gera mörgum kleift að búa sjálfstætt og minnka þörf á utanaðkomandi aðstoð. Sjúkraþjálfun getur komið í veg fyrir eða stýtt sjúkrahúslægu, fækkað aðgerðum og minnkað lyfjagjöf. „Það kemur mörgum á óvart hversu mikið þjónusta sjúkraþjálfara er notuð, en árlega njóta yfir 50.000 manns þjónustu sjúkraþjálfara. Sumir einstaklingar koma í 1-3 skipti til sjúkraþjálfara á meðan aðrir eru að glíma við langvarandi fatlanir og kvilla og sækja þjónustuna árum saman. Á bak við þessa tölu er því gríðarlegur fjölbreytileiki í þjónustu. Sjúkraþjálfarar eru enda afar fjölbreytt stétt og starfa á mörgum mismunandi stöðum,“ segir Unnur.

Öldrun er áskorun

Að sögn Unnar er helsta áskorunin í endurhæfingu næstu árin öldrun þjóðarinnar og afleiðingar hennar. „Það var mikið fjallað um öldrunarmál á viðum grunni á heilbrigðisþingi í lok ágúst. Ef kerfið ætlar ekki að sligast undan álaginu þá eru forvarnir og fyrirbyggjandi aðgerðir lykilatriði og þar spila sjúkraþjálfarar stórt hlutverk.“

Einnig er nú mikið rætt um lífsstílsjúkdóma og afleiðingar hreyfingarleysis á heilbrigðis-kerfið. Þetta vandamál hrjáir alls konar fólk, allt niður í börn og unglunga, og mun verða vaxandi vandamál þegar þessar kynslóðir eldast.

Fólk er að átta sig á því hversu gríðarlega stórt hlutverk endurhæfing spilar í krabbameinsmeðferðum og ekki síður eftir með-



Unnur segir að þörf sé á frekari fjárveitingum í sjúkraþjálfun. Hver króna sem sett er í endurhæfingu skilar sér til baka í lífsgæðum og þjóðhagslegum verðmætum.

FRÉTTABLAÐIÐ/
EYÞÓR

ferð. Hér áður fyrr átti fólk bara að vera þakklátt fyrir að ná bata. Nú er gríðarleg vöxtur í vitund um nauðsyn endurhæfingar hjá þessum hópi fólks og eru sjúkraþjálfarar farnir að sinna þessu folki í mun meiri mæli. Við fáum fólk á öllum aldri til okkar sem þarf að ná fyrri þrótti, þreki og lífsgæðum og þarna er þörfin að springa út. Fólk talar jafnvel um lífgjöf númer tvö.“

Endurhæfing eftir Covid

„Nýjasti vinkillinn hjá okkur er svo endurhæfing eftir Covid-19. Íslenskir sjúkraþjálfarar fylgjast vel með öllum rannsóknum sem eru að koma fram. Þar hefur komið í ljós að aðstoð fólks sem hefur fengið Covid eru sérstakar að því leyti að þar kemur inn óvæntur síþreytuþáttur. Þetta þarf að hafa ofarlega í huga í endurhæfingu þessa hóps. Það fylgja þessu sérstök langvarandi einkenni sem eru ólík þeim sem eru eftir til dæmis krabbameinsmeðferð eða lífsstílsjúkdóma. Stignun er til að mynda ákveðið hugtak sem notað er yfir stígvaxandi viðbætur á álagi hjá skjólstaðingum sjúkraþjálfara. Í tilfelli einstaklings sem er að ná bata eftir Covid er nauðsynlegt að stilla allri stignun í hóf. Margir eru æstir í að komast af stað og ná bata. En staðreyndin er sú að það er ekki hægt að hlaupa sig í gegnum langvarandi Covid-áhrif. Að taka endurhæfingu með trukki í þessu tilfelli er einfaldlega ávisun á skipbrot. Í flestum tilfellum eru sjúkraþjálfarar að hvetja fólk til hreyfingar, en hjá þessum hópi þurfa þeir frekar að bremsa fólk af.“

Þess vegna hefur alþjóðlegur dagur sjúkraþjálfara, 8. september, verið tileinkaður endurhæfingu í kjölfar Covid-19, en í fyrra var dagurinn tileinkaður endurhæfingu í lungnasjúkraþjálfun á meðan fólk var með Covid-sjúkdóminn. Þá hefur öllum gögnum úr birtum rannsóknum sem hafa verið gerðar á þessu tiltekna mállefni verið safnað saman í alþjóðlegan gagnabanka sem sjúkraþjálfarar geta leitað í.“

Tækifæri sem má ekki glatast
„Margsannað er að sjúkraþjálfun

er tiltölulega ódýrt úrræði fyrir samfélagið allt. Sjúkraþjálfun hefur gríðarlegt forvarnargildi og seinkar til dæmis þörf eldra fólks á dýrari þjónustu síðar meir. Þó svo stór hópur eldri borgara geti nýtt sér heilsuúrræði sem standa öllum til boða, þá er samt mikilvægt að fólk fái notið heilsueflingar sjúkraþjálfara sem hefur þekkingu á og getur samræmt úrræði í samræmi við heilsufarsástand viðkomandi. Þá felst fræðsla og hvatning einnig í hlutverki sjúkraþjálfara.“

Það er þörf á að efla mjög þjónustu við eldri borgara í nærumhverfinu og tryggja það að þar séu starfandi sjúkraþjálfarar. Ég hef líka stundum sagt að skipulagsmál séu heilbrigðismál og það skiptir gríðarlegu máli hvernig umhverfið er í kringum hjúkrunarheimili og búsetu eldri borgara. Þá er lykilatriði að það henti þörfum þess hóps sem þar býr. Ég gleymi því aldrei þegar ég komst eitt sinn að því hjá íbúum blokkar, sem var hönnuð fyrir eldri borgara, að fólk treysti sér ekki út úr húsi ef það hreyfði vind, vegna sviptivinda sem sköpuðust vegna gallaðrar hönnunar. Umhverfi verður að vera heilsueflandi og hvetjandi til útivistar.“

Það er svo spennandi þróun í sambandi við þennan hóp að eftir því sem árin líða verður þetta fólk sífellt leiknara í tæknilausnum. Lykillinn að aukinni endurhæfingaráþjónustu við eldri borgara liggur í því að færa þjónustu eins og fræðslu, leiðbeiningar og eftirfylgni að einhverju leiti í fjarþjónustu. Hér er stórt tækifæri sem má ekki glatast.“

Heimavinna og hreyfingarleysi stórt vandamál í Covid

Oft er rætt um neikvæð áhrif heimavinnu í Covid-19 á stöðkerfi starfsfólks. „Afleiðing heimavinnunnar er sú að fólk leitar í meira mæli til sjúkraþjálfara með vægari stöðkerfiskvilla. Flestir sjúkraþjálfarar eru sammála um að þetta stafi ekki endilega afslæmri vinnuaðstöðu heimavíð, heldur stafi þetta fyrst og fremst af hreyfingarleysi. Til þess að mæta í vinnuna þurfti fólk ekki að ganga lengra en yfir í

” Ef kerfið ætlar ekki að sligast undan álaginu eru forvarnir og fyrirbyggjandi aðgerðir lykilatriði og þar spila sjúkraþjálfarar stórt hlutverk.

næsta herbergi. Vinnan var þá til dæmis í eldhúsinu og kaffivélin í seilingarfjarlægð í stað þess að fólk þyrfti að standa upp til að fá sér kaffi. Þá þurfti ekki að hifa sig upp úr stólum til þess að ræða við vinnufélaga heldur nægði að skrifa tölvupóst. Eftir vinnu færði fólk sig svo yfir í sjónvarpsstólinn og að lokum upp í rekkju aftur. Ef vinnuástandan var í þokkabót slæm er það augljóslega slæm blanda.“

Góðu fréttirnar segir Unnur þó vera þær að langsamlega flestir sem fengu Covid-19 í fyrstu bylgjunni eru nú, einu og hálfu ári síðar, að ná sér á strik, orðnir vinnufærir og upplifa sig eins og þeir áttu að sér að vera. „Þetta ferli hefur tekið langan tíma fyrir marga og stór hópur þurfti á miklum stuðningi að halda.“

Hver króna skilar sér margfalt

Að lokum vill Unnur benda á að ekki hefur verið samningur í gildi við sjálfstætt starfandi sjúkraþjálfara síðan í janúar 2020. „Það er brýnt að tryggja fjármagn sem gerir Sjúkratryggingum Íslands kleift að gera ásættanlega samninga við sjálfstætt starfandi sjúkraþjálfara um þjónustu þeirra. Með hækkandi aldri þjóðarinnar mun þörfin á þjónustu sjúkraþjálfara aukast á næstu árum og áratugum og því er nauðsyn að gera ráð fyrir aukinni þörf á sjúkraþjálfun á fjárlögum. Hver króna sem sett er í endurhæfingu skilar sér til baka í lífsgæðum og þjóðhagslegum verðmætum.“ ■

ÁHERSLUATRÍÐI 2021

HEILBRIGÐISMÁL



19. NIÐURGREIDD SÁLFRÆÐI-ÞJÓNUSTA

Sálfélagslegan stuðning hefur sárlega vantað í heilbrigðisþjónustu og endurhæfingu. Tryggja þarf greiðsluþátttöku SÍ á sálfræðiþjónustu skv. lagaskyldu.



SRFF 25. gr.



Léttu þér lífið með smáhjálpartækjum

Stoð býður upp á mikið úrval smáhjálpartækja, sem eru einfaldar og fallegar vörur, þægilegar í notkun og hannaðar með það í huga að léttu fólki lífið í athöfnum daglegs lífs, hvort sem það er heima við, í vinnunni, á ferðalaginu eða í bílnum.

„Úrvalið af þessum vörum er stöðugt að aukast hjá okkur og flestir ættu að finna hentugar lausnir fyrir sig. Við erum komin með mjög góða og breiða vörunu fyrir eldhús og baðherbergi, en einnig fyrir aðrar athafnir daglegs lífs sem eykur öryggi og þægindi,“ segir Rannveig Bjarnadóttir, vörumerkjastjóri hjá Stoð.

„Fyrir utan salernisupphækkanir og sturtustóla erum við með góða bursta með löngu handfangi og stömu gripi sem er þægilegt fyrir marga að nota í sturtunni. Einnig erum við með svokallaða krembera sem auðvelda fólki að bera á sig húðkrem, ásamt hárbursta og greiðu með löngu handfangi,“ upplýsir Rannveig.

Stuðningshandföng á vegg hafa verið mjög vinsæl hjá Stoð. Þau fást í mismunandi stærðum, bæði veggföst og með sogskálum.

„Stuðningshandföng geta komið að góðum notum, svo sem við baðkarið og inni í sturtu, ef fólk er óöruggt, til dæmis vegna jafnvægissskerðingar. Þá er auðvelt að taka stuðningshandfang með sogskálum með sér í ferðalögin eða hvert sem er,“ greinir Rannveig frá.

Blaut gólf geta aukið hættu á



Stuðningshandföng geta komið að góðum notum, svo sem við baðkarið, inni í sturtu eða hvar sem er.

byltu og skapað óöryggi við bað- og sturtuferðir.

„Þá er hægt að nota stama lím-miða sem fást hjá okkur á rúllu, bæði glærir og hvítir. Lím-miðana má nota hvort sem er á gólfíð, sturtubotninn eða baðkarið, og eins bjóðum við upp á sturtu- og baðmottur,“ upplýsir Rannveig.

Áhöld til léttara heimilislífs

Snúningssessur hjálpa mörgum sem eiga erfitt með að snúa sér. „Einfalt er að nota sessurnar í bílinn eða önnur sæti. Fyrir bílinn erum við einnig með grip á bílbeltið sem auðveldar mörgum að smella á sig beltinu,“ segir Rannveig.

Margir þekkja af eigin raun hversu þreytandi getur verið að halda á bókum eða spjaldtölvum til lengdar.

„Við hjá Stoð erum með sterklega og góða spjaldtölvu- og bóka-standa, sem auðvelt er að styðjast við. Slíkur standur er líka hentugur fyrir skólafólk. Svo erum við með

Stoð býður mikið úrval hentugra lausna sem auka öryggi og þægindi.



Rannveig Bjarnadóttir, vörumerkjastjóri hjá Stoð.

gripáhöld sem henta mörgum; hvort sem það er fyrir skriffærin, hnifapörin, tannburstann eða annað.“

Ekki má gleyma fjölbreyttu úrvali eldhúshjálpartækja í Stoð. „Þau gera matseld og borðhald bæði einfaldara og ánægjulegra. Sem dæmi má nefna hnifapör með góðu gripi eða aukinni þyngd sem er mjög hjálplegt þeim sem eru með handskjálfta. Líka glös með góðu gripi, stamar mottur, skurðarbretti, hnifa og opnara, og ótal margt fleira,“ segir Rannveig að lokum. ■

Vörurnar fást hjá Stoð, Trönuhrauni 8 í Hafnarfirði. Hægt er að finna ítarlegri upplýsingar um þessar og fleiri vörur á vef Stoðar stod.is, undir smáhjálpartækji.



Sérfræðipækning í öndvegi

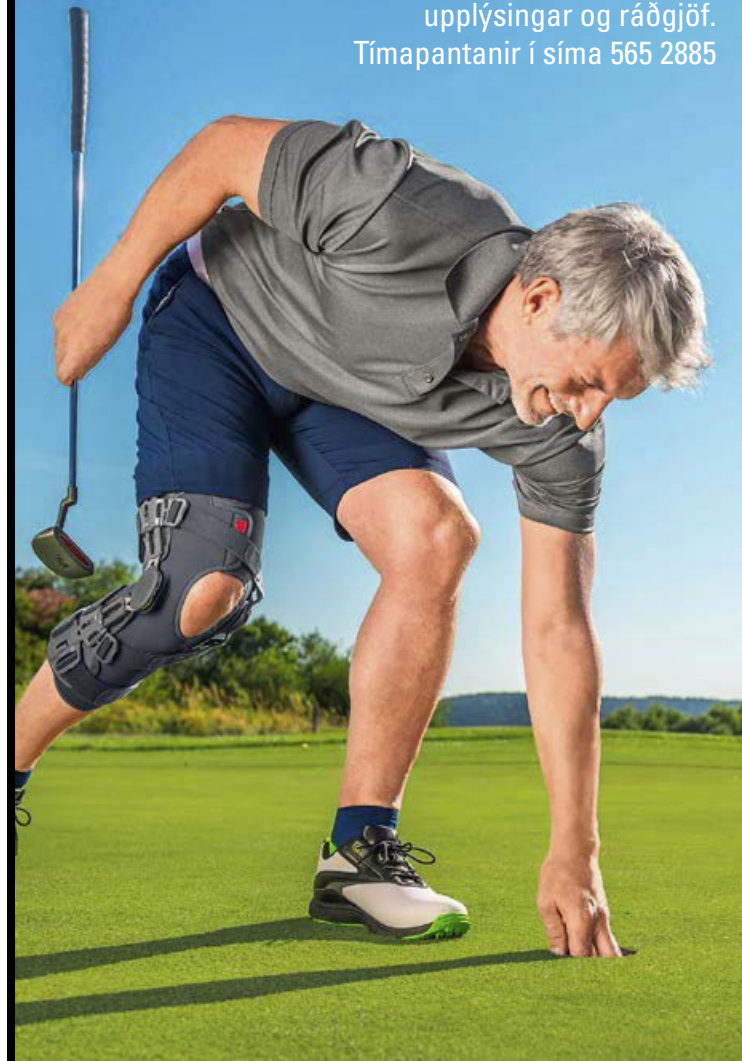
Stoðtækjadeild Stoðar er oft mikilvægur hlekkur í endurhæfingarkeðjunni. Stoð hefur veitt stoðtækjaþjónustu á Íslandi í tæp 40 ár og er okkar metnaður að veita persónulega þjónustu með heilindi og fagmennsku að leiðarljósi. Heildræn nálgun með þarfir, óskir og umhverfi viðskiptavina okkar er það sem skiptir mál.

Hjá okkur starfa 6 stoðtækjafræðingar og erum við stolt af því að samanlagður starfsaldur er yfir 150 ár. Elva Dröfn Sigurjónsdóttir nýútskrifaður stoðtækjafræðingur bættist í hópinn okkar í sumar.

Hægt er að panta tíma hjá okkur á netfanginu stod@stod.is eða hringja í okkur í síma 565-2885.

Slitgigtarspelkur fyrir hné

Fagfólk STODAR veitir nánari upplýsingar og ráðgjöf. Tímamantanir í síma 565 2885



Trönuhrauni 8, Hafnarfirði
sími 565 2885
www.stod.is





Það er mikilvægt að pásan henti hverjum starfsmanni fyrir sig. Sumir þurfa nauðsynlega að hreyfa sig í hádeginu. **FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY**

Ýtum á pásu fyrir heilsuna

johannamaria@torg.is

Ert þú ein/n af þeim sem eru alltaf með hugann við vinnuna, jafnvel þó að þú sért í sumarfrí? Ef þú ert frá vinnu í lengri eða skemmri tíma, þá er algert lykilatriði að gleyma ekki að virkja „out-of-office“-skilaboðin í tölvupóstinum til að kúpla sig út. Í skilaboðunum þarf að koma fram hvenær þú kemur aftur og hver sé staðgengill þinn ef málið þolir ekki bið.

Það er líka nauðsynlegt fyrir heilsuna að hlaða batteríin og ná hvíld á hverjum vinnudegi. Á nútíma vinnustöðum verður heilinn fyrir stöðugu áreiti upplýsinga sem leiðir til minni afkastagetu. Mannfólkið er ekki hannað til að vera í fullri virkni allan vöktímann. Hvíld og tilbreyting gefur orku og þannig náum við að jafna okkur. Ef vinnustaður vill leggja áherslu á framleiðni, gæði og heilsu starfsmanna er mikilvægt að þeir nái að taka pásur því hæfilegar pásur tryggja aukna skilvirkni starfsmanns.

Það er misjafnt hvernig pásur við þurfum, hve margar eða hve langar. Það fer allt eftir því hvað við erum að gera og hver við erum. Ef við verðum að vinna hratt eða leggja mikið á okkur líkamlega þurfum við að slaka á eða gera eitthvað minna krefjandi. Ef við vinnum kyrrsetuvinnu verðum við að hreyfa okkur. Ef við þurfum að eiga samskipti við margt fólk í starfi gætum við þurft að vera svolítið út af fyrir okkur en ef við vinnum ein þurfum við frítíma með samstarfsfólki.

Það er gríðarlega mikilvægt að tala um pásur á vinnustað, þörfina og tækifærin. Að koma málum þannig fyrir að tóm gefist fyrir tilbreytingu, hvíld og samskipti við vinnufélaga. Pásurnar þurfa ekki að vera langar og stundum getur það að skipta úr flóknu verkefni yfir í létt, virkað sem eins konar hlé.

Stafræn mengun

Varastu að skoða tölvupóstinn eða samfélagsmiðla í frium og pásam. Læknirinn og rithöfundurinn Imran Rashid lýsir því sem hann kallar „stafræna mengun“ en það er eilíf togstreita milli þess að nota tímann til þess sem maður ætti að gera og þess sem maður gæti verið að gera. Togstreitan hefur áhrif á afköst á vinnustað og það að geta verið til staðar fyrir fólkið sem við berum ábyrgð á að hjálpa. Ef við skoðum póst eða samfélagsmiðla í frítíma hvílum við mögulega líkamann en heilinn hvílir ekki, hann er þvert á móti í yfirvinnu. ■

Upplýsingar fengnar af vefsíðunni velvirk.is

Starfshæfni alltaf höfð að leiðarljósi í endurhæfingu

thordisg@frettabladid.is

Í endurhæfingaráætlun þurfa að koma fram upplýsingar um langtíma- og skammtímamarkmið endurhæfingar, ásamt greinargóðri lýsingu á innihaldi hennar. Mikilvægt er að starfshæfni sé alltaf höfð að leiðarljósi í endurhæfingu og endurhæfingaráætlun því byggð upp með áherslu á endurkomu á vinnumarkað.

Endurhæfingaráætlun er alltaf

gerð í samvinnu umsækjanda við heilbrigðismenntaðan fagaðila sem er annað hvort sjálfstætt starfandi eða starfar hjá starfsendurhæfingarstöðvum, heilbrigðisstofnunum, félagsþjónustu eða fyrirtækjum og stofnunum í endurhæfingajónustu.

Þeir endurhæfingarþættir sem koma fram í endurhæfingaráætlun þurfa alltaf að taka mið af þeim heilsufarsvanda sem veldur óvinnufærni.



Endurhæfingaráætlun er alltaf gerð í samvinnu umsækjanda og fagaðila.

Skila þarf inn upplýsingum um framvindu endurhæfingar á síðasta tímabili ef sótt er um framlengingu á endurhæfingarlífeyri.

Sé endurhæfingu ekki sinnt í samræmi við fyrirbyggjandi endurhæfingaráætlun, eða umsækjandi hættir í endurhæfingu, skal meðferðaraðili/ráðgjafi láta Tryggingastofnun vita og er endurhæfingarlífeyrir þá stöðvaður.

HEIMILD: TR.IS

Endurhæfing og langvinn einkenni eftir COVID

**mæði/
brjóstverkir**

**yfirgengileg þreyta/
örmögnun eftir álag**

minnisörðugleikar og einbeitingarskortur

Langvinn einkenni eftir COVID eru misjöfn á milli einstaklinga. Sjúkrþjálfarar koma að endurhæfingu vegna langvinnra COVID einkenna

Markvissar æfingaleiðbeiningar vegna langvinnra einkenna eftir COVID skal veita af varkárni til að komast hjá bakslagi og versnun einkenna. Tryggja þarf að meðferðin sé uppbyggileg og leiði til endurheimtar á orku og úthaldi. Endurhæfing ætti að miða að því að koma í veg fyrir fall í súrefnismettun við álag. Sérhæfður lungnasjúkrþjálfari getur aðstoðað ef merki eru um oföndun eða óhagstætt öndunarmunstur. **Ekki ætti að nota stigvaxandi æfingameðferð í endurhæfingu langvinnra COVID einkenna, sér í lagi þegar eitt einkenna er örmögnun eftir álag.**

World Physiotherapy
www.world.physio/wptday

FÉLAG SJÚKRÞJÁLFA