

Endurhæfing

FÖSTUDAGUR 18. OKTÓBER 2019



Gyða Rán Árnadóttir sjúkráþjálfari, Oddfríður Ingadóttir ljósberi og Helga Jóna Sigurðardóttir, iðjuþjálfri hjá Ljósinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Fagleg og heildræn þjónusta í heimilislegu andrúmslofti

Ljósir hefur að markmiði að efla lífsgæði fólks með krabbamein. Boðið er upp á sjúkra-, iðju- og markþjálfun, sálfræðiviðtöl, næringarráðgjöf og fleira. Áhersla er á þverfaglega vinnu og fólk er hvatt til að nýta sér þjónustu á fleiri stöðum ef Ljósir getur ekki sinnt öllum þeirra þörfum. ➔2

Framhald af forsiðu ➔

Þegar fólk kemur í Ljósíð í endurhæfingu þá byrjar það á því að fá viðtal við iðjuþjálfara og sjúkraþjálfara. Helga Jóna Sigurðardóttir, iðjuþjálfari og fjölskyldumeðferðarfræðingur hjá Ljósínu, segir að iðjuþjálfar hafi sérþekkingu í að líta á daglega iðju mannsins.

„Við sérhæfum okkur í því sem fólk innir af hendi í daglegu lífi til að annast sig og vinna ýmis störf sem nýttast samfélaginu og njóta þess sem lífið hefur upp á að bjóða. Margir líta á endurhæfingu sem eitthvað sem er bara líkamlegt, en heilsan er metin út frá líkamlegum, sálrænum og félagslegum þáttum. Við leggjum mikla áherslu á að endurhæfa líka sálfélaglega þætti eins og að vinna úr tilfinningum, taka þátt í félagslegum samskiptum og skipuleggja og móta sitt líf,“ segir Helga Jóna.

„Þegar manneskjan er heilbrigð þá sinnir hún vel öllum sínum hlutverkum eins og móður- eða föðurhlutverkinu, vinnunni eða öðru. En þegar fólk greinist er svolítið eins og það missi fótanna, það nær ekki að sinna öllu eins og áður og færnin skertist. Fólk er allt í einu komið í nýtt hlutverk. Hlutverk sjúklings sem þú kannt ekkert á. Það er alveg skiljanlegt enda færðu enga handbók um það. Við bjóðum upp á mörg og fjölbreytt námskeið með áherslu á fræðslu frá fagaðilum og umræður með jafningjum, sem hjálpa til við að efla heilsuna og þar af leiðandi lífsgæðin“, segir Helga Jóna.

Ljósíð býður einnig upp á fjölskylduráðgjöf. Helga Jóna segir fjölskylduráðgjöfina leggja áherslu á að vandi einstaklingsins hefur áhrif á alla fjölskylduna. „Við lítum á okkur sem fjölskylduhús, svo við sinnum bæði þeim veika og fjölskyldumeðlimum. Ljósíð býður upp á aðstandendaviðtöl sem fólk getur komið í sem einstaklingar eða fjölskyldan í heild. Við erum líka með aðstandendanámskeið sem eru sérsníðin bæði fyrir full-orðna og fyrir börn frá sex ára aldri,“ segir Helga Jóna.

Ýmis hreyfiúrræði

Gyða Rán Árnadóttir, sjúkraþjálfari hjá Ljósínu, segir að markmiðið með líkamlegri endurhæfingu hjá þeim sé að draga úr neikvæðum áhrifum sem fylgja krabbameini og krabbameinsmeðferð. „Við hjálpum fólki að byggja upp fyrri getu eins og hægt er og tryggjum þannig að einstaklingurinn hafi sjálfstæði í sinni heilsu og þörfum.“

Hjá Ljósínu starfa sex sjúkraþjálfarar og tveir íþróttfræðingar. Ljósíð býður að mestu leyti upp á hóþjálfun en allir fá þó einstaklingsmiðaða endurhæfingaráætlun. „Við bjóðum upp á alls konar leikfimi og hreyfiúrræði,“ segir Gyða Rán. „Krabbamein getur verið svo mismunandi og hver og einn er á öllum stöðum meðferðarferli og með mismikla hreyfigetu.“

Það er mikilvægt fyrir krabbameinssjúklinga að stunda bæði þolþjálfun og styrktarþjálfun. Ljósíð er með bæði kvannahópa og karlahópa þrisvar sinnum í viku. Einnig er boðið upp á jafnvægistíma, jógatíma og gönguferðir í nágrenni Ljóssins.

„Við vinnum líka í samstarfi við Hreyfingu í Glæsibæ. Þar erum við að bjóða upp á þol- og styrktartíma sem eru fyrir þá sem eru aðeins lengra komnir í sinni endurhæfingu eða hafa alltaf verið mjög virkir og þurfa meira krefjandi þjálfun. Þar eru opnir tímar fyrir alla aldurshópa og sérhópar fyrir ungt fólk á aldrinum 20-45 ára. Því maður finnur að það þarf oft öðruvísi áherslu hjá yngra fólkinu,“ segir Gyða Rán.

Hjá Ljósínu er einnig boðið



Í Ljósínu er heimilislegt andrúmsloft og þar má hafa gaman.



Matti Ósvald Stefánsson, markþjálfari hjá Ljósínu, hjálpar fólki að koma út úr meðferð sem sterkari manneskjur. FRÉTTABLAÐIÐ / ANTON BRINK

upp á líkamsmælingar í sérstöku tæki þar sem fólk getur séð hvernig hlutföll vöðva og vökva í líkamanum skiptast. „Við notum mælingarnar við að fylgjast með hvernig líkaminn fer í gegnum krabbameinsferlið. En krabbameinsmeðferð getur haft mikil áhrif á fólk,“ segir Gyða Rán.

Umbreytingartímabil

Matti Ósvald Stefánsson markþjálfari segir að áherslu í markþjálfun hjá Ljósínu séu svolitíð öðruvísi en annars staðar. „Það er áfall að greinast. Fólk lendir oft í því að hugsa ekki skýrt og sjá ekki möguleika. En það versta sem fólk gerir er að stoppa og gera ekki það sem það getur. Markþjálfun snýst um að hjálpa fólki að hlusta á sjálf sig og finna hvað er mikilvægt fyrir það og hvaða skref það þarf að taka til að komast þangað. Hjá krabbameinssjúklingum snýst hún oft um að reyna að komast aftur til fyrri sjálfs, ná heilsu aftur og jafnvel ná einhverri færni upp á nýtt.“

„Það kemur fyrir að ég spyrji fólk í Ljósínu hvort það væri tilbúið að fara til baka í nákvæmlega sama líf og það lífið áður en það greindist en man ekki til þess að neinn hafi svarað því játandi,“ segir Matti. „Þegar fólk veikist byrjar það



með brjóstkrabbamein í júní árið 2018. Upphaflega ætlaði hún bara að klára þetta krabbamein, eins og hún orðar það, og halda svo áfram með líf sitt. Hún ætlaði ekki að koma nálægt svona stöðum eins og Ljósínu því hún hélt að það myndi bara minna hana á veikindin.

„En svo var ég bara komin á fætur fyrir klukkan 10 á morgnana og allur dagurinn eftir og ég hugsaði bara hvað geri ég núna,“ segir Oddfríður.

Hún ákvað því að hringja í Ljósíð og athuga hvort hún mætti koma í tækjasalinn þar. Henni var sagt að fyrst þyrfti hún tíma hjá sjúkraþjálfara og var boðið að koma og kíkja á staðinn. Oddfríður mætti á staðinn bara með það í huga að nýta sér sjúkraþjálfunina og tækjasalinn og sér ekki eftir því enda segir hún gleði og afslappað andrúmsloft einkenna Ljósíð.

„Það voru mín gæfuspor í þessu ferli. Ég fékk ótrúlega góðar mótökur, það var svo mikil virðing, kærleikur og skilningur hjá fólkinu þarna. Ég fékk tíma hjá sjúkraþjálfara og svo voru þær duglegar að kynna fyrir mér allt annað sem var í boði í Ljósínu.“

Í Ljósínu er boðið upp á margs konar handavinnu.

Oddfríður talaði við iðjuþjálfara sem fór yfir daginn með henni, hún nýtti sér sálfræðiþjónustuna og hefur sótt ýmis námskeið á vegum Ljóssins. „Ég fór á námskeið sem heitir Heilsuefning í þínum höndum, núvítundarnámskeið, hef aðeins farið í jógatíma og núna er ég á leirnámskeiði.“

Oddfríður fór einnig á námskeið fyrir fólk sem nýlega hefur fengið greiningu sem hún segist hafa verið mjög ánægð með. Þar lærði hún ýmsa praktiska hluti allt frá því hvaða réttindi hún hefur til hvaða tannkrem sé gott að nota. Eftir að hún lauk meðferð fór hún á námskeið sem heitir Aftur til vinnu eða náms sem er hugsað þannig að fólk sé betur í stakk búið til að mæta aftur til vinnu, náms eða nýrra verkefna að veikindaleyfi loknu.

„Ég furða mig á hvernig starfsfólkið í Ljósínu nær að veita svona frábæra, faglega og heilðræna þjónustu fyrir allt þetta fólk, og megnið af námskeiðunum er ókeypis. Ég hefði ekki viljað hafa endurhæfinguna mína í einhverjum öðrum höndum eða á öðrum stað,“ segir Oddfríður.

Margþætt og mælanlegt

Finnbjörg Skaftadóttir, deildarstjóri dagendurhæfingar á Hrafnistu í Laugarási, segir mikilvægt að veita þjónustupegum stuðning sem geri þeim kleift að auka og viðhalda færni til áframhaldandi sjálfstæðrar búsetu eins lengi og unnt er.

„Úrræðið er hugsað fyrir fólk sem býr heima og þarf á endurhæfingu að halda vegna margvíslegra ástæðna, er kannski að styrkja sig til dæmis eftir aðgerðir eða veikindi. Hingað kemur fólk sem hefur farið í hjartalokuaðgerðir, er að jafna sig eftir brot eða er bara að kljást við félagslega einangrun,“ útskýrir Finnbjörg.

Ferlið er einfalt og faglegt. „Allir sem koma hingað til okkar gera það í gegnum lækna eða hjúkrunarfræðinga sem leggja fram beiðni þar sem fram kemur hvað það er sem þarf að styrkja og hverju fólk þarf á að halda.“

Meðferðin er einstaklingsmiðuð og séð er um að koma þjónustupegum á milli staða. „Hver og einn fær stundatöflu. Þeir einstaklingar sem koma til okkar búa heima hjá sér og eru sóttir heim að morgni í leigubíl og keyrðir heim seinnipartinn.“

Þá fer einnig fram markvisst stöðumat, bæði við upphaf og endi meðferðar. „Svo taka sjúkrapjálfararnir við og taka viðtöl við fólk, gera stöðumat og athuga hvað þurfi að styrkja. Við lok meðferðar, sem er að hámarki tíu vikur, er aftur gert stöðumat og þá nánast undantekningarlaust hefur fólk náð að styrkjast. Þannig að það er svona mælanlegt.“

Dýrmætir endurfundir og vinátta

Finnbjörg segir félagslega þáttinn ekki síst mikilvægan. „Fólk er oft mjög einmana, treystir sér ekki til þess að fara út og er veikt. Það þurfa allir að vera orðnir 67 ára, elsti er alveg upp í 94 ára eins og er.“ Þá hafa verið fagnadardundir og vinátta orðið til. „Mikið af þessu fólk er af sömu kynslóð og þekkist. Fólk er að hitta kannski gömul skólastycki og það eru mjög nán samskipti og fólk er að styðja hvert annað.“

„Það var ein kona sem var hjá okkur sem sagði: Það er tvennt sem er svo gott við þessa deild, fyrir utan margt annað, það er að allir eru með nafnspjöld á sér, þannig að ég get alltaf ávarpað fólk með nafni, og svo er stutt á milli stóla að ég kemst ekki hjá því að tala við sessunautinn.“

Eftir að úrræðinu lýkur er reynt að fylgja skjólstaðingum eftir. „Við reynum að finna viðeigandi úrræði sem henta hverjum og einum og þar fær fólk gjarnan tækifæri til þess að halda áfram að rækta venskapinn.“

Finnbjörg segir mikla ánægju hafa ríkt meðal skjólstaðinga dagendurhæfingarinnar. Ein þeirra, Pálína Jónsdóttir, var svo himinlifandi og þakklát fyrir þjónustuna að hún sá sig knúna til þess að koma á framfæri ánægju sinni og fær hún því orðið.

„Þetta er frábært úrræði fyrir aldraða sem geta með stuðningi búið heima hjá sér og hugsað um sig, en finna fyrir því að orkan og framtakssemin minnar og sumir finna líka fyrir tilbreytingarleysi og einsemd,“ segir Pálína. Hún segir árangurinn sem hún hafi náð ótvíræðan. „Eftir nokkurra vikna dvöl hafði styrkur minn aukist svo að ég kunni mér ekki læti, en ef hann minnkar aftur þá er hægt að sækja aftur um dvöl eftir hálf ár og hressa upp á líkama og sál.“



Dvalar- og hjúkrunarheimili Hrafnistu í Laugarási er eitt af sjö heimilum sem rekin eru undir hatti Hrafnistu.

Fjölpætt og fagleg úrræði

Hrafnista býður upp á ýmis úrræði fyrir aldraða sem miða að því að stuðla að bættum lífsgæðum. Hér er varpað nánara ljósi á þrjú ólík úrræði. Viðmælendur eru allar deildarstjórar sem stýra endurhæfingarúrræðum.

Alhliða þjálfun árangursrík

Sigurdis Reynisdóttir, deildarstjóri sjúkrapjálfunar á Hrafnistu í Reykjanesbæ, leggur áherslu á mikilvægi alhliða þjálfunar, sem nær til líkamlegra, andlegra og félagslegra þátta. „Markmið sjúkrapjálfunar fyrir okkar hóp skjólstaðinga er að viðhalda, bæta og þjálfa upp líkamlega færni, minnka verki og auka lífsgæði,“ segir Sigurdís. „Lögð er áhersla á teymisvinnu til að efla einstaklinginn til virkni og samveru og mikið er lagt upp úr jákvæðu viðmóti og vingjarnlegri framkomu.“

Þjónustan er bæði lausna- og einstaklingsmiðuð. „Við leggjum ríka áherslu á að leysa farsælega úr málum, aðlaga vita aðstæðum og þörfum og veita persónubundna þjónustu þar sem lögð er áhersla á virðingu fyrir einstaklingnum og reynt að hvetja til athafna sem hafa gildi fyrir viðkomandi.“ Þá eru viðhöfð fagleg vinnubrögð við skipulagningu og framkvæmd meðferða. „Sannreynd vísindi eru höfð að leiðarljósi við meðferð og áhersla á alhliða þjálfun, líkamlega jafnt sem andlega og félagslega.“

Ólíkur bakgrunnur

Flestir skjólstaðingararnir eru búsettir á hjúkrunarheimilum, en ekki allir. „Íbúar hjúkrunarheimilanna eru stærsti hluti þeirra sem nýta sér þjónustu sjúkrapjálfa en að auki sækja einstaklingar úr þjónustuibúðum og nærumbærvi þjónustu sem er í boði hjá sjúkrapjálfurum heimilanna.“

Sigurdis segir þjónustupega

koma af ýmsu tilefni. „Margvíslegar ástæður liggja að baki komu þessara einstaklinga til sjúkrapjálfa, t.d. endurhæfing eftir brot, skert jafnvægi, skert athafnaþrek, velliðan við að hreyfa sig og svo framvegis.“

Meðferðirnar sem boðið er upp á eru af fjölbreyttum toga. „Íbúum stendur til boða almenn æfinga meðferð í sal, gönguferðir eða önnur sérhæfðari meðferð sjúkrapjálfa, til dæmis verkjameðferð, nálástungur og jafnvægisþjálfun, allt eftir þörfum hvers og eins. Mikil áhersla er lögð á virka alhliða þjálfun, þ.e. færni-, jafnvægis-, styrktar- og líðleikaæfingar en jafnframt er reynt að samtvinnna þjálfun við vilja einstaklingsins, áhuga hans og gildismat.“

Sigurdis segir afar mikilvægt að aðstoða þjónustupega við að viðhalda sjálfstæði. „Sjálfstæði er okkur öllum mikilvægt. Þó færni hraki geta litlu hlutirnir skipt miklu máli til að upplifa okkur sem sjálfstæða einstaklinga. Því er mikilvægt að einstaklingar á hjúkrunarheimilum fái tækifæri til að gera þá hluti sem þeir geta. Það að geta sinnt daglegum athöfnum eykur fyrst og fremst lífsgæði og lífsgleði.“

Hreyfing er mikilvæg og notkun hjálpartækja gagnleg

Rík áhersla er lögð á líkamsrækt. „Hreyfing hefur fjölpætt gildi fyrir unga sem aldna. Rannsóknir hafa sýnt að almenn hreyfing bætir þol, eykur vöðvastyrk, bætir svefn, minnkar líkur á ýmsum sjúk-

dómum, eykur andlega og líkamlega færni og fleira.“

Með aldrinum minnki oft hreyfing en árangurinn af markvissri hreyfingu er umtalsverður. „Oft dregur úr hreyfingu með aldrinum og eru aldraðir einnig oft að glíma við sjúkdóma og önnur líkamleg einkenni og því getur þekking sjúkrapjálfa og annarra fagaðila stuðlað að auknum lífsgæðum síðustu æviárin fyrir þennan hóp. Ávinningurinn af sjúkrapjálfun getur verið margvíslegur þar sem markmið eru misjöfn eftir þörfum hvers og eins m.a. minni verkir, minni lyfjapnotkun, betri setstaða, aukin göngugeta, betra jafnvægi o.fl.“

Þá er notkun hjálpartækja einnig gagnleg og geta þau haft veruleg áhrif á lífsgæði fólks. „Þegar líkamlegri færni hrakar geta hjálpartæki gefið einstaklingnum tækifæri til að halda áfram að taka þátt í daglegum athöfnum þar sem hjálpartæki geta aukið sjálfstæði, bætt færni, aukið velliðan og auðveldað umönnun séu þau notuð rétt,“ útskýrir Sigurdís. „Hjálpartæki eru mörg og fjölbreytt, t.d. spelkur, griptangir og sessur en í starfi sjúkrapjálfa á Hrafnistu eru algengustu hjálpartækin hjóla-stólar og göngugrindur. Vegna fjölbreytts úrvals hjálpartækja er mikilvægt að meta getu og þarfir hvers einstaklings fyrir sig og endurmeta reglulega.“



Sækja styrk úr samfélaginu

Harpa Björgvinsdóttir, deildarstjóri iðjuþjálfunar á Hrafnistu í Hafnarfirði, segir mikilvægt að rjúfa félagslega einangrun meðal aldraða. Það hefur meðal annars verið gert með því að virkja nærumbhverfið.

„Markmið iðjuþjálfunar á Hrafnistu er að efla og viðhalda færni við þá iðju sem einstaklingurinn vill geta sinnt og skiptir hann máli. Við leggjum áherslu á einstaklingsmiðaða þjónustu, að finna úrræði fyrir hvern og einn sem miðast út frá áhugasviði og vilja einstaklingsins með þarfir hans og óskir að leiðarljósi,“ útskýrir Harpa. „Við teljum mikilvægt að einstaklingurinn geti verið sjálfstæður í sinni iðju eins lengi og mögulegt er og til þess notum við þjálfun, hjálpartæki og öll möguleg úrræði til að aðstoða okkar heimilismenn.“

Þjónustan sem boðið er upp á er margþætt og í einhverjum tilfellum jafnvel nýstárleg. „Við höfum mikið af úrræðum í boði á okkar heimili og má þar nefna ýmsan skynörvunarbúnað eins og meðferðarkisur atlaðar einstaklingum með heilabilun, tónlistarmeðferðir, hitameðferðir, handþjálfun, minningavinnu, félagsfærniþjálfun og fleira.“

„Þó færni hraki geta litlu hlutirnir skipt miklu máli til að upplifa okkur sem sjálfstæða einstaklinga.“

Hugmyndaríkar nálganir

Þá hafa þau einnig átt í samstarfi við leik- og grunnskóla. Samstarfið hefur vakið eftirtekt og borið góðan árangur. „Til þess að viðhalda samfélagslegum tengslum erum við í samvinnu við fjóra leikskóla í nærumbhverfi okkar sem koma í heimsókn einu sinni í mánuði og á hver leikskóli sína vinadeild á heimilinu,“ segir Harpa. „Við erum einnig með samstarfsverkefni við Viðistaðaskóla sem við köllum lestarvini sem er þannig byggt upp að nemendur 6. bekkjar koma til okkar einu sinni í viku og lesa fyrir sinn lestrarvinn og má til gamans geta að þetta verkefni hlaut Hvatningarverðlaun Heimilis og skóla síðastliðið vor.“

Þjónustupegar njóta einnig liðsinnis úr dýrarikinu. „Við eigum líka í góðu samstarfi við Rauða krossinn og fáum meðal annars til okkar heimsóknarvinn með hund á Bylgju- og Báruhraun, og er verið að vinna í því að fá þann þriðja sem mun koma á Sjávar- og Ægis-hraun.“

„Nýlega fengum við svo okkar eigin hund á deildina sem fylgir eiganda sínum, sem er iðjuþjálfari, í starfi hans hluta dagsins. Hún heitir Pruma, er þriggja mánaða Schnauzer tík og er hvers manns hugljúfi. Hún mun fylgja iðjuþjálfa Ölduhrauns til að byrja með á meðan hún er í aðlögun hjá okkur en þegar fram líða stundir mun hún fara á milli deilda,“ segir Harpa.

„Síðast en ekki síst erum við með vinnustofu þar sem aðstoðarmenn iðjuþjalfa taka á móti okkar fólk og aðstoða meðal annars við þeirra handverk og í myndlist ásamt því að við bjóðum upp á öflugt félagsstarf. Eru þessi úrræði meðal annars hluti af því að rjúfa félagslega einangrun með því að skapa aðstöður fyrir okkar fólk til að geta sinnt sinni iðju og áhugamálaum og ýta undir þátttöku þeirra.“

Betur má ef duga skal

Endurhæfing þeirra sem greinast með krabbamein þarf að vera meiri og markvissari enda sýna rannsóknir að hún getur bætt lífsgæði og skilað verulegum samfélagslegum ávinningi.

Miklar framfarir í greiningu og meðferð hafa leitt til þess að stöðugt fjölga þeim sem lækna af krabbameinum eða lifa með krabbamein sem langvinnan sjúkdóm. Nú eru um 15.000 Íslendingar á lífi sem einhvern tíma hafa greinst með krabbamein.

Afleiðingar krabbameina og krabbameinsmeðferða eru hins vegar margvislegar. Vandamálin eru ekki einungis tímabundin heldur geta þau varað löngu eftir að meðferð lýkur. Oft er um fjölþættan vanda að ræða sem getur haft viðvarandi áhrif á lífsgæði einstaklingsins og aðstandenda hans, svo sem líkamlega, andlega og félagslega erfiðleika, til dæmis í formi verkja, þreytu, kvíða og þunglyndis.

Rannsóknir leiða sífellt betur í ljós að markviss og öflug endurhæfing getur dregið bæði úr tímabundnum og síðbúnum aukaverkunum. Hún skilar sér ekki sist í því að fólk er betur í stakk búíð til að takast á við daglegt líf, býr við betri lífsgæði og er auk þess líklegri til að geta snúið fyrr en ella aftur til vinnu. Ljóst má því vera að endurhæfing skilar verulegum ávinningi, ekki bara í þágu einstaklinganna sjálfra og aðstandenda, heldur einnig samfélagslega.

Raunin er þó sú að of fáir fá viðunandi endurhæfingu og það



Rannsóknir leiða í ljós að markviss og öflug endurhæfing getur haft verulega mikið að segja og dregið bæði úr tímabundnum og síðbúnum aukaverkunum.

er tilviljunarkennt hverjir fá hana. Sé endurhæfing undanskilin þegar lyfjameðferð, geislameðferð eða skurðaðgerð á sér stað, er ekki verið að veita þá þjónustu sem vitað er að skilar bestum heilsufarslegum árangri.

Enn langt í land

Þó framfarir hafi óneitanlega orðið í endurhæfingarmálum krabbameinsgreindra á Íslandi má gera mun betur. Umbætur

eru stórt hagsmunamál, ekki sist fyrir samfélagið í heild. Félög og stofnanir sem koma að endurhæfingu krabbameinsgreindra hafa undanfarin tvö ár tekið höndum saman um að gera endurhæfingu að sjálfsögðum og órjúfanlegum hluta krabbameinsmeðferðar. Lögð er áhersla á að allir sem greinast með krabbamein fái mat á endurhæfingarþörf við greiningu og sé strax vísað í viðeigandi úrræði. Starfshópur fagaðila

Hafðu samband

- Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins býður öllum sem greinast með krabbamein og aðstandendum þeirra ráðgjöf og stuðning. Hægt er að panta viðtal í tölvupósti, radgjof@krabb.is, eða hringja í síma 800 4040 alla virka daga. Nánari upplýsingar á krabb.is.
- Kraftur sinnir ungu fólki með krabbamein á aldrinum 18-40 ára og aðstandendum þeirra. Nánari upplýsingar fást á heimasíðunni kraftur.org, með því að senda tölvupóst á kraftur@kraftur.org eða hringja 866 9600.
- Krabbameinsfélag Akureyrar og nágrennis býður stuðning og fræðslu. Nánari upplýsingar fást á heimasíðunni kaon.is, í síma 461 1470 eða í netfangi kaon@krabb.is.
- Önnur aðildarfélög Krabbameinsfélagsins víða um landið veita upplýsingar um stuðning í sinni heimabyggð.

hefur unnið að áætlanagerð og lagt fram tillögur um hvernig þetta geti komið til framkvæmda. Í honum eru fulltrúar frá Endurhæfingarteymi Landspítala, Heilsustofnun NLFÍ, Krabba-

meinsfélaginu, Krafti, Ljósinu og Reykjalundi.

Það var því fagnaðarefni þegar heilbrigðisyfirvöld tilkynntu nýverið að auka ætti áherslu á endurhæfingu og mótuð yrði sérstök stefna um endurhæfingarmál á Íslandi. Þriggja ára samningur við Ljósíð, endurhæfingarmiðstöð fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra, endurspeglar viðurkenningu yfirvalda á þessari þörf. Þetta hljóta að teljast skrefin rétt átt þó enn sé langt í land með að allir sem greinast með krabbamein fái endurhæfingu við hæfi, allt frá upphafi meðferðar – og að allir hafi jafnt aðgengi að slíkri þjónustu.

Við erum til staðar fyrir þig

Krabbameinsfélag Íslands og aðildarfélög þess, t.d. Kraftur, Krabbameinsfélag Akureyrar og nágrennis og Árnassýslu veita krabbameinsgreindum og aðstandendum líkamlega- og sálfélagslega endurhæfingu meðal annars í formi ráðgjafar, stuðnings, hreyfingar og fræðslu án endurgjalds. Einnig er boðið upp á námskeið og fyrirlestra, og fyrirlestrum í Skógarhlíð er streymt á netinu.

Greinina skrifa Hulda Hjálmarisdóttir, framkvæmdastjóri Krafts, og Sigrún Elva Einarsdóttir, sérfræðingur í fræðslu og forvörnum hjá Krabbameinsfélaginu.

fastus.is

VIÐ LÉTTUM ÞÉR LÍFIÐ

Heilbrigðissvið Fastus býður upp á heildarlausnir í endurhæfingar-, hjúkrunar- og hjálpartækjum. **Pantaðu tíma hjá söluráðgjöfum okkar í síma 580 3900** sem aðstoða þig við að velja vörur sem henta þínum þörfum.



RAFSKUTLUR



HJÚKRUNARRÚM & DÝNUR



GÖNGUGRINDUR



ÆFINGATÆKI TIL HEIMANOTKUNAR



BAÐ- & SALERNISHJÁLPARTÆKI



NÆRINGARVÖRUR



SNÚNINGSLÖK



HJÓLASTÓLAR

Enginn einn finnur lausnina

VIRK starfsendurhæfingarsjóður var stofnaður af helstu samtökum stéttarféлага og atvinnurekenda á vinnumarkaði árið 2008 til þess aðstoða fólk inn á vinnumarkaðinn eftir veikindi eða slys.

Markmið okkar hjá VIRK er ávallt að bjóða upp á faglega þjónustu af bestu gæðum og sem skilar árangri fyrir einstaklinga og samfélag,“ segir Vigdís Jónsdóttir, framkvæmdastjóri VIRK.

Þeir sem eiga rétt á þjónustu VIRK eru einstaklingar sem ekki geta sinnt starfi sínu að hluta til eða öllu leyti, eða tekið þátt á vinnumarkaði af völdum heilsuþrestra. Framvísa þarf beiðni eða vottorði frá lækni og hafa að markmiði að verða virkur þátttakandi eða að auka þátttöku sína á vinnumarkaði.

„Einstaklingar sem þurfa á starfsendurhæfingu að halda eru undantekningalítið að glíma við flókinn vanda og flóknar aðstæður. Það kallar á að mismunandi fagstéttir vinni saman að því að veita meðferð og finna lausnir, auk þess sem nauðsynlegt er að ólíkar stofnanir velferðarkerfisins vinni saman út frá þeim fjölbreyttu þörfum sem einstaklingarnir hafa,“ segir Vigdís.

Fjölbreyttur hópur

Á vegum VIRK starfa rúmlega fimmtíu sérhæfðir ráðgjafar staðsettir hjá stéttarfélögum víða um land. Þeir eru notendum þjónustunnar til hvatningar og eftirfylgni allan starfsendurhæfingarferilinn.

„VIRK á í miklu og góðu samstarfi við þjónustuaðila um allt land, leggur áherslu á að nýta fagfólk á hverju svæði fyrir sig og þróa úrræði sem henta þeim fjölbreytta hópi sem nýtir sér þjónustu VIRK,“ segir Vigdís.

Nú eru rúmlega 2.600 einstaklingar í þjónustu VIRK og allt stefnir í að á árinu 2019 bætist við metfjöldi nýrra einstaklinga.

„Þeir sem leita til VIRK eru með fjölbreyttan bakgrunn og koma úr öllum starfsstéttum. Annars er sama hver bakgrunnurinn er; um 80 prósent þeirra sem til VIRK koma glíma ýmist við geðræna kvilla eða stoðkerfisvandamál. Reyndar hangir þetta tvennt oft saman og yfirleitt er vandinn margþættur,“ upplýsir Vigdís.

Hjá VIRK hefur verið byggður upp þverfaglegur starfsendurhæfingarferill og persónuleg ráðgjöf og þjónusta sem þróuð hefur verið í takt við reynslu og árangur undanfarinna ellefu ára, sem og rannsóknir hér heima og erlendis.

„Á þeim ellefu árum sem VIRK hefur starfað hafa rúmlega 16.700 einstaklingar nýtt sér starfsendurhæfingarþjónustuna og um 9.800 þeirra útskrifast. Þar af hafa ríflega 7.500 farið áfram í vinnu, atvinnuleit eða nám að lokinni starfsendurhæfingu,“ segir Vigdís.

VelVIRK

VIRK fór í fyrra af stað með forvarnarverkefnið VelVIRK.

„Með því viljum við vinna gegn brottfalli af vinnumarkaði vegna heilsuþrestra, einkum og sér í lagi

„Ljóst er að til staðar eru ótal tækifæri í atvinnulífinu fyrir einstaklinga með skerta starfsgetu ef tryggður er viðunandi stuðningur og þjónusta.“

Vigdís Jónsdóttir

vegna álagstengdra einkenna. Horft er til einstaklingsins, til þess sem hvert okkar þarf að huga að, til vinnustaða og samfélagsins í heild, umræðunnar og andans í samfélaginu,“ útskýrir Vigdís.

VelVIRK samanstandur af fjórum þáttum

„Vitundarvakningin „Er brjáláð að gera?“ vekur fólk til umhugsunar á gamansaman hátt um mikilvæga hluti eins og samskipti á vinnustað, áreitið í samfélaginu og mikilvægi jafnvægis á milli vinnu og einkalífs,“ upplýsir Vigdís.

Annar þáttur verkefnisins er umfangsmikil rannsókn á ástæðum brottfalls af vinnumarkaði og sá þriðji gengur út á heilsuefandi vinnustaði sem er samstarfsverkefni VIRK, Embættis landlæknis og Vinnueftirlitsins.

„Fjórði þáttur VelVIRK er vefsíðan velvirk.is þar sem finna má upplýsingar og gagnleg ráð í forvarnarskygni, um jafnvægi og vellíðan í lífi og starfi. Á vefsíðunni er einnig leitast við að styðja við bakið á stjórnendum og leiðtogum á vinnustöðum, þar má finna fræðslu um góða stjórnunarhætti og ýmis verkefni sem stjórnendur geta nýtt sér. Einnig er þó nokkuð af upplýsingum á velvirk.is sem snúa að vellíðan og hvernig við getum haldið streitu í skefjum með til dæmis náttúrukortinu og streitustiganum,“ upplýsir Vigdís.

VIRK atvinnutenging

Strax í upphafi lagði VIRK mikla áherslu á að byggja upp góðan, einstaklingsmiðaðan starfsendurhæfingarferil sem uppfyllir tiltekna faglegar viðmiðanir í samstarfi við fagaðila um allt land.

„Þessi uppbygging hefur verið árangursrik og skilað stórum hópi einstaklinga með aukna vinnugetu í virka atvinnuþátttöku,“ segir Vigdís.

„Á undanförunum þremur árum hefur síðan verið þróuð mjög markviss þjónusta, VIRK atvinnutenging, sem miðar að aukinni atvinnutengingu í starfsendurhæfingu. Ráðnir hafa verið inn sérhæfðir atvinnulífstenglar sem aðstoða einstaklinga við að finna



Vigdís Jónsdóttir er framkvæmdastjóri VIRK starfsendurhæfingarsjóðs. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

störf við hæfi í lok starfsendurhæfingarferilsins og lítið er á þessa þjónustu sem hluta af starfsendurhæfingarferlinu. Hún stendur þeim einstaklingum til boða sem ekki hafa getu til að finna sjálfir starf á vinnumarkaði í lok starfsendurhæfingar,“ upplýsir Vigdís um VIRK atvinnutengingu sem skilað hefur mjög góðum árangri.

„Það hefur verið sérstaklega ánægjulegt að vinna með fyrirtækjum um allt land í þessu verkefni. Ljóst er að til staðar eru ótal tækifæri í atvinnulífinu fyrir einstaklinga með skerta starfsgetu ef tryggður er viðunandi stuðningur og þjónusta. Það er enginn einn sem finnur lausnina heldur næst árangurinn fyrst og fremst í

samstarfinu þar sem framlag allra er mikilvægt og mikilvægast af öllu er að hlusta á einstaklinginn, hvetja hann og styðja til aukinnar virkni og sjálfshjálpar.“

VIRK starfsendurhæfingarsjóður er í Guðrúnartúni 1. Sími 535 5700. Sjá nánar á virk.is



Vitundarvakningin Er brjáláð að gera? vekur fólk til umhugsunar um mikilvæga hluti þegar kemur að jafnvægi á milli vinnu og einkalífs. Á velvirk.is má finna ýmsar upplýsingar og gagnleg ráð.

Hjálp fólki út í lífið á ný

Grensásdeild sinnir afar mikilvægu starfi við að hjálpa fólki til sjálfsbjargar á ný eftir erfið veikindi, alvarleg slys eða önnur áföll. Þeir sem sækja þjónustu Grensásdeildar eru á öllum aldri.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is



Endurhæfingardeild Landspítalans gengur dagsdaglega undir nafninu Grensásdeild út af staðsetningunni. Við erum í miðju höfuðborgarsvæðisins en húsið stendur á gömlu túni, efst á Grensáshæð með útsýni til allra átta. Grensásdeildin varð upphaflega til sem hluti af gamla Borgarspítalanum árið 1973. Allt frá upphafi hefur endurhæfing verið rauði þráðurinn í starfsemi hússins. Stærsti hluti þeirra sem til okkar koma eru einstaklingar sem hafa fengið sjúkdóma eða áverka í taugakerfi. Þar eru heilablóðfalls-sjúklingar langstærsti hópurinn, en einnig koma margir vegna heilaáverka, mænuskaða, fjöl-áverka, ýmissa aðgerða, útlíma-missis eða annarra alvarlegra veikinda. Þessi þjónusta er eðli málsins samkvæmt, hluti af gangverki Landspítalans og langflestir, sem hingað koma, koma beint af deildum spítalans," segir Stefán Yngvason, yfirlæknir á Grensás.

Á þessum 46 árum hefur starfsemi breyst og þróast í takt við nútímann, nýja tækni og breytingar í lýðheilsu og sjúkdómsmynstri fólks. Hlutverk deildarinnar er nú sem fyrr að gefa fólki tækifæri til að öðlast á ný sem mest af fyrri færni og aðlagast breyttum aðstæðum.

„Hátt í 60 rúm voru á Grensási á árum áður en núna eru þau 20 talsins. Aftur á móti erum við með stóra dagdeild. Fjöldi rúma setur deildinni vissar skorður og undanfarin tvö ár hefur hægt á starfsemi hennar. Í því árferði sem hefur ríkt hefur reynst erfið að útskrifa fólk, hvort sem er á hjúkrunarheimili eða í aðra búsetu. Með fleiri hjúkrunarheimilum og stærri og styrkari sveitarfélögum horfir það þó til betri vegar. Í krafti stærðarinnar ættu sveitarfélögin að vera betur í stakkbúin til að taka við sínu fólki, sem er að takast á við breyttar aðstæður í lífi sínu," segir Stefán.

Þeir sem sækja þjónustu Grensásdeildar eru á öllum aldri, eða allt frá 18 ára og upp úr en meðalaldurinn er á milli 55-60 ár. Um 400 einstaklingar koma árlega á dagdeild



Stærsta áskorunin sem er framundan er að bæta aðbúnað sjúklinga og stækka húsnæðið með viðbyggingu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

og á sólarhringsdeild. Á deildinni starfar breitt teymi fagfólks, svo sem læknar, hjúkrunarfræðingar, sálfræðingar, sjúkrahjálparar, iðjuþjálfarar, félagsráðgjafar og talmeinafræðingar.

„Við fáum einnig aðstoð frá þeim faghópum sem við þurfum, hvort sem það eru stoðtækjafræðingar hjá einkafyrirtækjum eða næringarfræðingar Landspítalans. Algengast er að fólk komi fyrst á sólarhringsdeildina og færir síðan yfir á dagdeild þegar það getur verið heima hjá sér sjálf. Síðan lóðsum við fólk áfram út í samfélagið og það fer jafnvel í þjálfun annars staðar," upplýsir Stefán.

„Peir sem koma hingað eru margir illa slasaðir eftir slys og með mikla áverka. Á Grensásdeild er fólki hjálpað til sjálfsbjargar og út í lífið á ný.

Stefán Yngvason

Hjálp til sjálfsbjargar

Þeir sem þurfa á þjónustu Grensásdeildar að halda eru í langflestum tilfellum að takast á við breyttan veruleika og hefur í raun verið kippt út úr daglegu lífi.

„Þeir sem koma hingað eru margir illa slasaðir eftir slys og með mikla áverka. Á Grensásdeild er fólki hjálpað til sjálfsbjargar og út í lífið á ný. Við endurhæfingu er horft til færni þess og getu og tekið tillit til þess hvað fólk vill sjálft varðandi endurhæfingu. Stærstur hluti þeirra sem koma á Grensás er á vinnufærum aldri og vill komast aftur til vinnu. Sumir búa einir og þurfa að læra að bjarga sér alveg sjálfir, meðan aðrir hafa mikinn stuðning frá fjölskyldu. Þetta skiptir allt máli varðandi endurhæfingu," segir Stefán.

Þá hefur starfsemi göngudeildarinnar farið vaxandi undanfarin ár. „Eins og kom fram í sjónvarpsþættinum Kveik nýlega glíma margir við alvarlegar afleiðingar höfuðhögg. Göngudeildin tekur t.d. á móti þeim sem hafa fengið höfuðhögg en við fáum beiðnir bæði frá Bráðamóttökunni og heilsugæslunni. Fólk gerir sér æ betur grein fyrir því hvað höfuðhögg geta verið alvarleg. Þau geta gert fólki mikinn óleik, jafnvel óvinnufært, þótt það sjáist ekki utan á því. Þess vegna er mikilvægt að aðstoða fólk og upplýsa svo það fari í réttar aðstæður og ofgeri sér ekki," upplýsir Stefán.

En hversu nauðsynleg er deild á borð við Grensás á Íslandi?

„Endurhæfingardeildir eru fastur hluti af nútíma heilbrigðisþjónustu og eru auðvitað sjálf-sagðar, það vita allir. Sem betur fer er gott framboð af fjölbreyttri endurhæfingarþjónustu í landinu, sem er fagnaðarefni. Það sem við gerum hér á sjúkrahúsi er auð-

vitað sérhæfðara og snýr að þeim sem hafa mestu færniskerðinguna og eru að fast við nýjar aðstæður. Þegar fólk útskrifast frá okkur er gott að vita að það eru mörg úrræði þarna úti í framhaldinu og við reynum að halda samfelli í endurhæfingunni," svarar Stefán.

Viðbygging á teikniborðinu

Grensásdeild nýtur mikils velvilja og góðvildar í íslensku samfélagi og hafa líknarfélög og einstaklingar lagt henni lið. Fyrir nokkrum árum voru samtökin Hollvinir Grensáss stofnuð og segir Stefán þau frábæran liðsaka, sem hafi m.a. aðstoðað við tækjakaup. „Stærsta áskorunin sem er framundan er að bæta aðbúnað sjúklinga og stækka húsnæðið með viðbyggingu. Það er algjörlega nauðsynlegt að fara í slíkar úrbætur, enda er húsnæðið löngu orðið allt of þröngt utan um starfseminna. Herbergin og aðstaðan á sólarhringsdeildinni er hönnun frá 1970 en fjölga þarf einbýlum og salernum. Það vantar líka miklu stærra og betra þjálfunarhúsnæði. Búið er að teikna upp grunnmynd af því hvernig sú viðbygging gæti litið út og fá samþykki í deiliskipulagi Reykjavíkurborgar.“

Fyrir nokkrum árum var haldin landsöfnun fyrir viðbyggingu og safnaðist töluvert fé en Stefán segir að ríkið verði líka að koma að borðinu til að hægt sé að hefjast handa og stækka Grensásdeild. Hann er bjartsýnn á að það verði að veruleika innan tíðar.

„Viðbyggingin myndi tengja allt æfingasvæðið við sundlauginu og um leið myndi aðstoða fyrir sjúklinga batna, einbýlum fjölga, sem og herbergjum. Það yrði algjör bylting að fá þessa stækkun," segir Stefán að lokum.

AÐ LÁTA SLAG STANDA!

29. október 2019 kl.16:30-18:00

Heilaheill stendur fyrir opnu málþingi um heilablóðfallið í NORRÆNA HÚSINU Sæmundargötu 11 102 Reykjavík á alþjóðlega slagdeginum fyrir þá er hafa áhuga á málefnum.



• Svandís

ALLIR VELKOMNIR - ÓKEYPIS AÐGANGUR

PALLBORÐSUMRÆÐUR



• Hjalti

DAGSKRÁ.

- Þórir Steingrímsson, formaður HEILAHEILLA
- Svandís Svavarsdóttir, heilbrigðisráðherra
- Stefán Yngvason, yfirlæknir Grensás
- Hjalti Már Þórisson, yfirlæknir inngrípsröntgen og æðapræðinga LSH
- Valgerður Sverrisdóttir, fv. alpm. og ráðherra



• Valgerður



• Þórir



• Stefán

Heilaheill
- APRIL OG OKTÓBER



Starfsfólk Hæfis er sérfræðingar á ýmsum ólíkum sviðum og býr yfir gríðarlegri reynslu. Þau vinna saman að þverfaglegri endurhæfingu út frá þörfum sjúklinga. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Beita þverfaglegri nálgun við endurhæfingu fólks

Endurhæfingarstöðin Hæfi hjálpar fólki að ná bata eftir ýmiss konar áföll og veikindi. Þar vinna sérfræðingar á ólíkum sviðum saman til að meta þarfir sjúklinga og veita þeim viðeigandi meðferð.

Hæfi hóf starfsemi sína 1. janúar 2018 og er til húsa í Egilshöll í Grafarvogi. Hjá fyrirtækinu starfa lækna, sálfræðingar og sjúkraþjálfara, alls sextán manns, sem sinna bæði hefðbundinni meðferð og þverfaglegri endurhæfingu.

„Starfsfólk Hæfis er allt fagfólk sem sumt hvert hefur áratuga reynslu á sviði þverfaglegrar endurhæfingar, sem nýtist vel í starfsemi okkar,“ segir Ása Dóra Konráðsdóttir, framkvæmdastjóri Hæfis. „Má þar nefna endurhæfingarlækni, bæklunarlækni, gigtarlækni, sjúkraþjálfara og sálfræðinga. Ef þörf krefur vinna þessir sérfræðingar saman í teymi

með það að markmiði að hámarka færni sjúklinga.

Við bjóðum upp á einstaklingsmeðferðir eins og almenna sjúkraþjálfun, hópa og ýmiss konar fræðslu,“ segir Ása. „Má þar nefna hreyfiflæði, bakleikfimi, vatnsleikfimi og hugræna atferlismeðferð við langvinnu verkjum.

Við erum með þjónustusamning við Vinnuálastofnun og höfum hjálpað ungum atvinnuleitendum við markmiðasetningu og erum nú að hefja tilraunaverkefni með Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins vegna einstaklinga með langvinna verki,“ segir Ása.

Mæta sjúklingum á þeirra forsendum

„Hlutverk sjúkraþjálfara hjá Hæfi er að aðstoða fólk við að bæta hreyfigetu og virkni sína til að það geti snúið aftur í þær athafnir sem það kys, til dæmis íþróttaiðkun eða vinnu,“ segir Guðný Björg Björnsdóttir sjúkraþjálfari. „Við mætum hverjum einstaklingi þar sem hann er staddur og vinnum með markmið sjúklinga í samvinnu við þá. Við sinnum fólki á öllum aldri og getustigum. Hugmyndin er að auka færni fólks í samræmi við væntingar þess sjálf.

Við aukum færni fólks í gegnum ýmiss konar æfingar, fáum það á bekkinn hjá okkur þar sem við vinnum til dæmis með að liðka stífa liði, mýkja vöðva og nýtum alls konar tæki og tól,“ segir Guðný. „Sjúkraþjálfarar nota það sem kallað er gagnreynard meðferðir, en það þýðir að á bak við þær eru vísindi og rannsóknir.

Það er líka mikilvægur hluti af meðferðinni að sinna fræðslu, til dæmis um hreyfingu, líkams-

„Það skilar miklu að koma inn með þverfaglega endurhæfingu snemma, því þá er hægt að vinna á verkjum áður en þeir versna.“

Gunnar Kr. Guðmundsson

beitingu og langvinna verki,“ segir Guðný. „Við sjáum einnig um alls konar hópastarf sem við nýtum mikið til að styðja við það sem er gert í einstaklingsmeðferðum. Sjúkraþjálfarar hjá Hæfi taka einnig þátt í þverfaglegu mati skjólstaðinga með flókin stöðkerfisvandamál sem unnið er í samstarfi við Heilsugæsluna,“ segir Guðný.

Sálfræðilegi þátturinn oft stór

„Hlutverk sálfræðinga hjá Hæfi er þrjúþætt,“ segir Lilja Sif Þorsteinsdóttir sálfræðingur. „Í fyrsta lagi sinnum við hefðbundinni einstaklingsmiðaðri þjónustu við skjólstaðinga, í öðru lagi tókum við þátt í þverfaglegu mati á sjúklingum, sem er hluti af tilraunaverkefni sem við erum að vinna með Heilsugæslunni, og í þriðja lagi sjáum við um námskeiðahald og fræðslu.

Heimilislækna geta sent okkur beiðni og þá metum við þarfir sjúklinga,“ segir Lilja. „Sálfræði-

lega hlíðin á langvinnu verkjum er oft mjög stór, bæði sem einkenni og orsök, þannig að við reynum að sjá hvort hægt sé að nýta einhver sálfræðileg inngríp. Bæði til að vinna á orsök verkjanna og líka til að hjálpa fólki að höndla verkina sjálfa eða fylgifiska þeirra, en langvinnir verkir valda oft andlegu álagi.

Við sjáum svo um reglulega fyrirlestra, bæði um langvinna verki og bjargráð og um svefn og bjargráð og við stöndum líka fyrir námskeiðinu Sterkari til baka, í samvinnu við Vinnuálastofnun,“ segir Lilja. „Námskeiðið er fyrir fólk á aldrinum 18-30 ára sem er á atvinnuleysissskrá, en fókúsin er á markmiðasetningu, sálfélagslega fræðslu og áhugahvöt. Þetta er hluti af árslöngum samningi sem við erum með við Vinnuálastofnun og námskeiðið hefur fengið rosalega góða dóma. Það eru margir sem eru svo hrifnir að þeir vilja endilega koma vinnu og ættingjum á sama námskeið. Á næstunni förum við svo líka af stað með hópanámskeið um langvinna verki.“

Styðja og veita ráðgjöf

„Hlutverk lækna hjá Hæfi er tvenns konar,“ segir Gunnar Kr. Guðmundsson endurhæfingarlækni. „Annars vegar eru lækna eins og ég, sem byrja á að taka stöðuna og sjá um eftirfylgd og annað slíkt, ásamt því að halda utan um þverfaglegu vinnuna okkar, sem við köllum læknisfræðilega endurhæfingu. Svo eru lækna sem eru ráðgefandi, eins og bæklunarlækni og gigtarlækni, sem varpa betra ljósi á ástæður fyrir verkjum til að bæta heildar-

sýn okkar á vanda sjúklinga.

Það sparar mikinn tíma að geta fengið ráðgjöf hjá þessum læknum innanhúss og vonandi getum við bætt við sérfræðingum á næstunni,“ segir Gunnar. „Við styðjum svo líka við starf annarra sérfræðinga fyrirtækisins með alls kyns ráðgjöf, ekki síst sjúkraþjálfara.

Síðast en ekki síst er það hlutverk okkar að vera tengiliður fyrir heimilislækni í tilraunaverkefninu sem við erum að vinna að með Heilsugæslunni,“ segir Gunnar. „Verkefnið virkar þannig að ef heimilislækna telja þörf á geta þeir sent beiðni og vísað fólki til okkar. Þörf þeirra er svo metin og þau fá aðstoð út frá því.

Verkefnið er enn í undirbúningi en við ætlum að gefa okkur ár til að skoða afraksturinn af þessari vinnu,“ segir Gunnar. „Hugmyndin er að aðstoða heilsugæslulækna sem eru í vandræðum með að eiga við langvinna verki. Markmiðið er að hjálpa þeim að starfa betur og veita sjúklingum betri aðstoð.

Það skilar miklu að koma inn með þverfaglega endurhæfingu snemma, því þá er hægt að vinna á verkjum áður en þeir versna,“ segir Gunnar. „Þverfagleg vinnna er í raun kjarninn í starfi okkar og ástæðan fyrir að við komum Hæfi af stað.“



Öldrunarendurhæfing á Heilsustofnun

Fjölbreytt fræðsla er í boði á Heilsustofnun fyrir aldraða, meðal annars um mikilvægi þjálfunar, varnir gegn byltum, minnisþjálfun, svefn, kvíða, þunglyndi og mataræði sem gefist hefur vel.

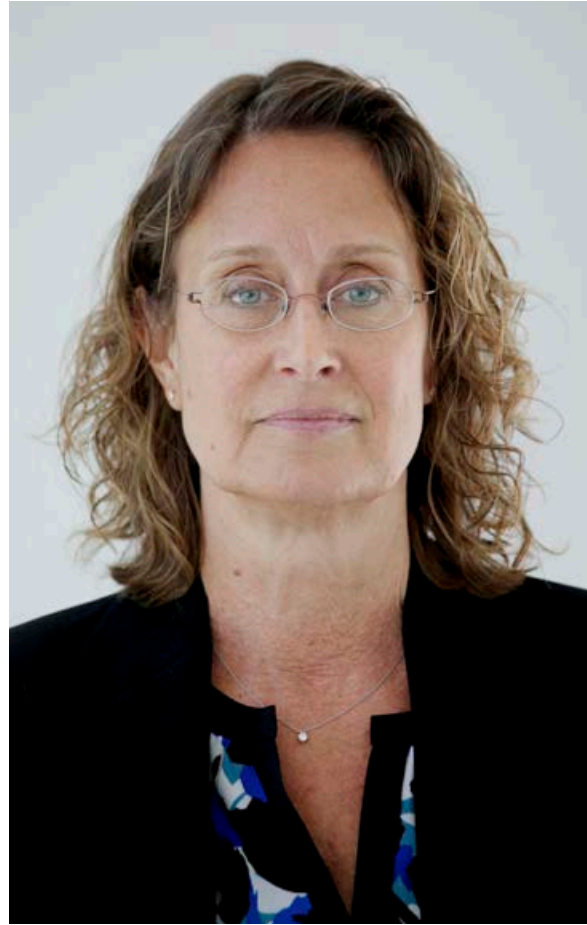
Birna Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri lækninga hjá Heilsustofnun í Hveragerði, segir að Öldrunarendurhæfing miðist við sjötuga og eldri. Fólk dvelur oftast í fjórar vikur. „Þetta er hópur sem er mjög mismunandi til heilsunnar og með mismunandi þarfir. Allir koma til að efla heilsuna á einn eða annan hátt, til dæmis eftir erfið veikindi eða slys, vegna gigtarsjúkdóma, offitu, sykursýki, hjarta- og lungnasjúkdóma eða til þjálfunar í sambandi við liðskiptaaðgerðir svo eitthvað sé nefnt,“ segir hún og bætir við að töluverður hópur aldraðra komi vegna andlegra veikinda svo sem þunglyndis og kvíða, eftir makamissi eða önnur áföll.

„Megináherslan í öldrunarendurhæfingu hjá okkur eins og í allri annarri endurhæfingu á stofnuninni er þverfagleg einstaklingsmiðuð meðferð. Áhersla er lögð á að allir fái gott hreyfiþrógramm eftir getu hvers og eins. Þeir sem hafa mjög skerta getu fara til dæmis í jafnvægisæfingar, stólaeikfimi og létta vatnsleikfimi eða einstaklingsmeðferð í vatni. Þá fara flestir í einstaklingsmiðuða þjálfun í tækjasal og í daglegar útgöngur sem eru hópaskiptar eftir erfiðleikastigi. Það er mjög mikilvægt að bæta vöðvastyrk og

„Nánast undantekningarlaust gengur endurhæfingin vel og fólk fer frá okkur í betra formi andlega og líkamlega.“

jafnvægi eldra fólks til að fækka byltum og beinbrotum. Í upphafi dvalar er gert byltumat og gönguþróf sem síðan er endurtekið í lok dvalar. Þess ber líka að geta að þó nokkrir á þessum aldri geta verið í talsvert kröftugu hreyfiþrógrammi með yngra fólki.

Samhliða þjálfun er áhersla á gott mataræði og er næringarfræðingur með sérstaka fyrirlestra um næringu aldraðra auk fræðslu fyrir fólk með sykursýki og offitu. Þá er sérstök öldrunarfræðsla og minnisþjálfun fyrir þá sem þess þurfa og hugað að svefni og slökun. Margir þurfa á sjúkrahjúfningu að halda en ýmis verkjavandamál og færniskerðing fer vaxandi með aldri. Sjúkranudd hjálpar mörgum og sumir fara í nálastungu, iðjuþjálfun, sálfræðivíðtöl eða ýmsar



Birna Guðmundsdóttir er framkvæmdastjóri lækninga hjá Heilsustofnun.

hjúkrunarfræðinga og lækna,“ segir Birna.

„Mikilvægt er að allir haldi áfram í einhverri hreyfingu daglega eftir heimkomu og þeir fá ráðleggingar fagfólks þar að lútandi og eru oftast nestaðir með heimaæfingum að auki. Sem betur fer geta flestir nýtt sér það að fara út að ganga en þeir sem eru mjög gigtveikir eiga auðveldara með að hreyfa sig í vatni og sem betur fer hafa flestir á Íslandi gott aðgengi að sundlaugum. Við notum þaðhúsið hér mikið, erum með inni- og útsundlaug, heita potta, vixlböð, svokallaðar kneipp bunur, gufuböð og kaldan pott.“

Nánast undantekningarlaust gengur endurhæfingin vel og fólk fer frá okkur í betra formi andlega og líkamlega. Með betri heilsu

og færni aukast lífsgæði fólks og sjálfsbjargar geta og það getur búið lengur heima,“ segir Birna og bætir við. „Ég verð að segja að lokum að það er afskaplega gefandi fyrir mig og allt starfsfólkið að vinna að þessu frábæra starfi.“



Hreyfing mikilvæg fyrir nýrnasjúka

Fræðslufundur Nýrnafélagsins verður haldinn í Hátúni 10 þriðjudaginn 5. nóvember. Björn Þór Sigurbjörnsson einkaþjálfari mun halda fyrirlestur um mikilvægi hreyfingar fyrir nýrnasjúklinga.

Afyrirlestrinum sýni ég fram á raunverulegan árangur af hreyfingu fyrir nýrnasjúklinga og segi frá niðurstöðum rannsókna sem sýna að hreyfing hægir á nýrnabilun,“ segir Björn Þór.

Björn segir eitt einkenni nýrnabilunar vera mikla þreytu og slappleika, það sé því oft stór hjalli að yfirstíga fyrir fólk að byrja að hreyfa sig. „En fyrir þennan hóp er hreyfing mjög mikilvæg. Góðu fréttirnar eru þær að sá nýrnabilaði hefur sömu möguleika og aðrir til að þjálfa upp bæði þol og styrk, þrátt fyrir sín veikindi.“

Þegar einstaklingur hefur lengi verið í kyrrsetu út af sínum sjúkdómi er mikilvægt að ráðfæra sig við lækni og fara rólega af stað, að sögn Björns. „Það er ekki nauðsynlegt að fara í líkamsræktarstöð en það getur verið gott að byrja á stuttum göngum. Aðalmálið er að hreyfingin fái sinn tíma. Sumir skilgreina það sem hreyfingu að þrifa heima hjá sér eða brjóta saman þvott, en ég er ekki sammála því.“

Reglubundin hreyfing getur verið, göngur, hjólaferðir, dans eða jóga til dæmis. Hreyfingin getur haldið blóðþrýstingi í skefjum og spornað við vöðvaníðurbroti og beinþynningu sem eru afleiðingar nýrnabilunar.

„Hreyfing er einn aðalorsaka-valdurinn í því að halda orkunni uppi,“ segir Björn. „Ég tala um þessi atriði á fyrirlestrinum, en mér hefur fundist þekking á mikilvægi hreyfingar fyrir nýrnabilaða vera af skornum skammti hér á landi. Þess vegna er nauðsynlegt að auka fræðslu sem sjúklingar geta leitað í.“

Markmið Nýrnafélagsins er



Björn Þór Sigurbjörnsson verður með fræðsluerindi um hreyfingu.
FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

„Góðu fréttirnar eru að sá nýrnabilaði hefur sömu möguleika og aðrir til að þjálfa upp bæði þol og styrk.“

að gæta hagsmuna þeirra sem veikjast af nýrnasjúkdómum og aðstandenda þeirra. Það er gert með því að halda uppi fræðslu til þeirra sem eru veikir og halda uppi fræðslu sem forvörn til að koma í veg fyrir nýrnasjúkdóma. Aðalorsök nýrnabilunar á Íslandi er of há blóðþrýstingur og því er hreyfing mikilvæg sem forvörn

nýrnasjúkdóma sem og annarra sjúkdóma.

Fyrirlesturinn verður að Hátúni 10, þriðjudaginn 5. nóvember, klukkan 17.00. Allir velkomnir og frítt fyrir félagi.

Allir sem áhuga hafa á að leggja málstaðnum lið geta orðið félagar í Nýrnafélaginu og hægt er að skrá sig á heimasíðu félagsins nýra.is.



Stoð býður heildarlausnir í stoð- og hjálpartækjum

Stoð- og hjálpartækjapjónustan Stoð í Hafnarfirði hefur verið starfandi í 37 ár. Á þessum árum hefur orðið mikil þróun í hönnun og smíði þessara mikilvægu tækja.

Helsti styrkleiki Stoðar er að bjóða bæði upp á stoðtæki eins og spelkur og gervilimi auk hjálpartækja eins og hjólastóla, göngugrinda og baðhjálpertækja, en oft þurfa viðskiptavinir Stoðar að nota hvort tveggja. Stoð býður á einum stað upp á heildarlausn fyrir viðskiptavinina sína og er með samninga við Sjúkratryggingar Íslands sem í mörgum tilfellum greiða hluta tækja og búnaðar. Hjá Stoð er hægt að finna flestar tegundir hjálpartækja, spelkur, gervilimi, þrýstingssokka fyrir þá sem eru með mikinn þjúg og sérgerða skó. Einnig býður fyrirtækið upp á göngugreiningu, innleggjasmíði og viðgerð á hjálpartækjum.

Hjá Stoð starfa stoðtækjafræðingar, sjúkraþjálfarar, iðjuþjálfarar, skósmíðir, stoðtækjasmíðir, þroskaþjálfarar, verkfræðingar og fleiri sérhæfðir starfsmenn. Þar á meðal eru þær Karen Bjarnhéðinsdóttir sjúkraþjálfari og Ásta Sigríður Halldórsdóttir stoðtækjafræðingur. Þær segja Stoð leggja áherslu á að vera með faglaert starfsfólk. „Hér eru starfsmenn sem eru búnir að vera í þessu fagi í langan tíma og margir hverjir með mikla reynslu.“

Samstarf við starfsfólk endurhæfingarfostofnana

Stoð vinnur í nánun samstarfi við sjúkra- og iðjuþjálfara á helstu sjúkra- og endurhæfingarfostofnum.



Karen Bjarnhéðinsdóttir sjúkraþjálfari og Ásta Sigríður Halldórsdóttir stoðtækjafræðingur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Helsti styrkleiki Stoðar er að bjóða bæði upp á stoðtæki eins og spelkur og gervilimi en löng reynsla býr að baki þekkingunni.

unum landsins auk þeirra sem eru sjálfstætt starfandi, en starfsfólk Stoðar er þó líka í beinum samskiptum við notendur tækjanna. „Við förum mikið á staðinn og hittum viðskiptavinina og einnig kemur fólk hingað til okkar. Við erum með sýningarsal hér til að prófa vörurnar og fina aðstöðu til að taka á móti folki,“ segja þær Ásta og Karen.

Fyrir þá sem eru búsettir utan höfuðborgarsvæðisins veitir starfsfólk Stoðar þjónustu á Akureyri, Selfossi og fleiri stöðum eftir þörfum.



Stoð býður upp á spelkur og gervilimi auk hjálpartækja eins og hjólastóla, göngugrinda og baðhjálpertækja fyrir jafnt fullorðna sem börn.

Fjölbreyttur hópur viðskiptavina

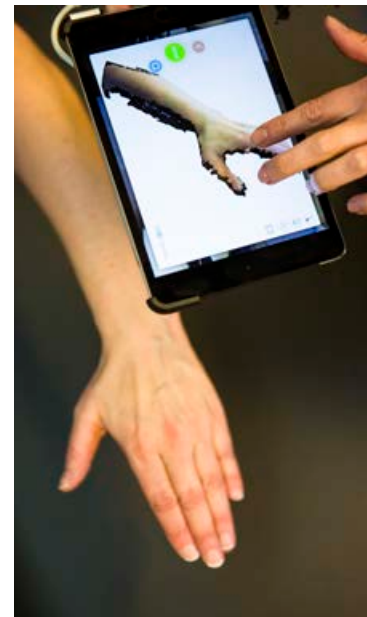
Stoð hefur upp á að bjóða gott úrval af vörum og er hópur viðskiptavina mjög fjölbreyttur. „Til okkar leitar bæði fólk sem þarf mikla þjónustu, og líka fólk með tímabundna áverka og allt þar á milli,“ segir Ásta. „Svo má nefna að alltaf er verið að leggja meiri áherslu á að aldraðir búi lengur í heimahúsum og með því eykst þörf þeirra fyrir hjálpartæki,“ bætir Karen við.

Sumir viðskiptavinir Stoðar koma til fyrirtækisins mjög ungrir að aldri, og eru jafnvel hjá okkur í

mörg ár og áratugi. Við erum með stóran hóp af viðskiptavinum sem við höfum fengið að þjónusta í fjölda ára, jafnvel alveg frá opnun fyrirtækisins.“ Ásta og Karen segja að starfsfólkið fái því að fylgjast með stórum viðburðum í lífi þeirra eins og brúðkaupum og barn-eignum. „Maður þekkir viðskiptavini persónulega og það er mjög ánægjulegt að fá að fylgja þeim eftir í langan tíma.“

Þrívíddarskönnun í stað gífsmóta

Sífelld fleiri tækninýjungar gera það



Sífelld fleiri tækninýjungar gera það að verkum að Stoð getur veitt betri og fjölbreyttari þjónustu.

að verkum að Stoð getur veitt betri og fjölbreyttari þjónustu. Gervigreind leikur þar stórt hlutverk sem og þrívíddarskönnun fyrir sérsníðuð stoðtæki. „Við erum byrjuð að nota búnað með gervigreind í gervihöndum, gervifótum og spelkum. Mestu tækninýjungarnar í hjálpartækjum eru í rafbúnaði, sem gera tækin auðveldari í notkun.“

Á síðustu tveimur árum hefur Stoð tekið í notkun þrívíddarskönnun og tölvufræsara. „Þá skönnum við fólk í stað þess að taka af því gífsmót, sama hvort það er fyrir sæti í hjólastóla, spelkur eða gervilimi. Við notum svo þrívíddarfræsara til að búa til mót af einstaklingum. Þetta er algjör bylting í framleiðslu á stoðtækjum og hönnun á spelkum og gervilimum fer núna að stórum hluta fram í tölvu,“ segir Ásta.

Eftir að hönnun hjálpartækja lýkur fer smíði og framleiðsla fram á verkstæði fyrirtækisins.

„Við hvetjum þá sem þurfa ráðgjöf varðandi stoð- og hjálpartæki til að panta tíma hjá sérhæfðu starfsfólki Stoðar. Stolt og sérstæða fyrirtækisins byggir á heildarlausnum, faglegri ráðgjöf og góðri þjónustu,“ segja þær Ásta og Karen að lokum.

STOÐ

TRÖNUHRAUN 8
220 HAFNARFIRÐI
SÍMI 565 2885
www.stod.is

Göngugrindur

Léttar - Stöðugar - Samanbrjótanlegar



Server

Létt og fyrirferðarlítill. Til notkunar bæði innan- og utanhúss. Auðvelt að leggja saman. Karfa og stafahaldari fylgja. Þyngd 7 kg.

Verð: 32.900 kr.



Explorer

Útigrind með stórum og mjúkum dekkjum. Hentar úti á grófu undirlagi og einnig innanhúss. Auðvelt að leggja saman. Karfa og stafahaldari fylgja.

Verð: 59.800 kr.

Oft þörf fyrir endurhæfingu eftir krabbameinsmeðferð

Framlag frá Team Rynkeby er notað til að fjármagna rannsókn á síðbúnum afleiðingum krabbameins sem geta bæði verið andlegar og líkamlegar.

Míðstöð síðbúinna afleiðinga krabbameina er starfrækt á Barnaspítala Hringssins skv. samningi við Styrktarfélag krabbameinssjúkra barna um fjárframlag frá félaginu. Þeim sem fengið hafa krabbamein á barnsaldri (á aldrinum 0-18 ára), allt frá árinu 1981, er boðið að koma þangað í viðtal og jafnframt að taka þátt í rannsókn um afleiðingar krabbameins á barnsaldri og meðferðar við því. Þeir sem koma á miðstöðina fá afhent svokallað vegabréf eftir krabbameinsmeðferð sem inniheldur upplýsingar um greiningu, meðferð og viðeigandi eftirfylgd út lífið í því sambandi.

Oft þörf fyrir endurhæfingu

12-14 börn greinast á ári hverju með krabbamein á Íslandi. Meðferðin er ýmist skurðaðgerð, lyfja- eða geislameðferð, blanda af tveimur eða öllum þessum úrræðum. Alltaf er reynt að lækna meinið með sem fæstum aukaverkunum en oftast er það þó því miður svo að aukaverkanir verða af meðferð og svokallaðar síðbúnar afleiðingar eru algengar. Þær geta verið ýmiss konar, bæði líkamlegar og andlegar og margar hverjar haft veruleg áhrif á lífsgæði. Afleiðingar koma ekki alltaf fram strax og stundum eru þau sem glíma við þær að sækja sér aðstöð og endurhæfingu mörgum árum eftir að meðferð lauk og í sumum tilfellum einmitt eftir heimsókn á Miðstöð síðbúinna afleiðinga krabbameina.

Öllum boðin þátttaka í rannsókn

Styrktarfélag krabbameinssjúkra barna er foreldrafélag og á vettvangi þess hafði um árabíl verið rætt um þörfina fyrir að fylgjast betur og skipulegar með börnunum eftir að meðferð lauk. Krabbameinssjúklingateymið á Barnaspítala Hringssins var sama sinnis og árið 2016, eftir að hafa kynnt sér hvernig þessum málum er háttað í nágrannalöndum okkar, og var Vigdís Viggósdótt-



Team Rynkeby er norrænt verkefni sem gengur út á að hjóla frá Danmörku til Parísar og safna fjármunum til rannsókna á krabbameinum í börnum.

ur hjúkrunarfræðingi boðið að taka að sér það verkefni að byggja upp miðstöð síðbúinna afleiðinga krabbameina við spítalann. Hún byrjaði á því að heimsækja sambærilegar miðstöðvar á Norðurlöndum og í Bretlandi. Niðurstaðan eftir þróun miðstöðvarinnar var að bjóða öllum sem fengu meðferð með krabbameinslyfjum og/eða geislum að koma á miðstöðina. Innköllunum var forgangsraðað þannig að einstaklingar sem fengu meðferð sem talin er geta valdið hvað alvarlegustum síðbúnum

afleiðingum voru kallaðir inn fyrst. Samhliða þessu nýja verkefni var ákveðið að gera rannsókn og skoða hvernig þeim sem hafa fengið krabbameinslyfja- og/eða geislameðferð á barnsaldri vegnar á fullorðinsaldri og er öllum sem stendur til boða að koma á miðstöðina boðið að taka þátt í þeirri rannsókn.

Ekki hefur náðst í alla sem stendur til boða að koma og er þeim sem telja sig eiga erindi á miðstöðina bent á að hafa samband, t.d. í gegnum netfangið msa@landspitali.is.

Team Rynkeby fjármagnar rannsóknina

Fjárhagslegur bakhjarl rannsóknarinnar á Miðstöð síðbúinna afleiðinga krabbameina er Team Rynkeby Ísland (TRIS). Team Rynkeby er norrænt verkefni sem gengur út á að hjóla frá Danmörku til Parísar og safna fjármunum til rannsókna á krabbameinum í börnum. Íslenskt lið hefur þrisvar tekið þátt og samtals afhent Styrktarfélagi krabbameinssjúkra barna um 50 milljónir króna sem renna til rannsókna á síðbúnum afleiðingum krabbameina á barnsaldri og meðferðar við þeim.

Þeir sem taka þátt í verkefninu þurfa að leggja bæði tíma og fjármuni af mörkum, stunda stífar æfingar, safna styrktaraðilum og kynna verkefnið. Þá stendur TRIS fyrir ýmsum fjárflounaruppákomum, eins og golfmóti, bíósýningum og styrktarkvöldverðum. Hjólaferðin sjálf tekur um viku en fyrst þarf að flytja hjól og ýmsan búnað til Danmerkur, koma svo liðinu og þjónustuteymi þangað áður en ferðin sjálf hefst. Hún er mikið ævintýri og sumir hjóla með ár eftir ár. Búið er að velja í hjólaferð fyrir 2020 en þeir sem hafa áhuga á að taka þátt geta fylgt með umsóknarfresti fyrir 2021 á heimasíðu TRIS, team-rynkeby.is. Þá verða liðin 54, hjólarar um 2.100 og 500 manns í aðstoðarliðum.

Hreyfing lengir lífið

Hreyfing er mjög mikilvæg heilsunni eins og flestir vita. Það á ekki síður við þegar fólk eldist. Sérfræðingar segja mikilvægt að eldri borgarar haldi sér eins virkum og mögulegt er. Regluleg hreyfing getur stuðlað að langlífi og hjálpað fólki að viðhalda góðri heilsu.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is

Ávinningur eldra fólks af hreyfingu er margs konar. Hreyfing eykur styrk og stuðlar að því að fólk haldi sjálfstæði sínu lengur. Hreyfing bætir jafnvægið og kemur þannig í veg fyrir að fólk detti og beinbrotni. Hreyfing gefur fólki aukna orku, hún léttir lundina og hjálpar gegn þunglyndi og kvíða. Hreyfing getur seinkað eða komið í veg fyrir sjúkdóma eins og hjartasjúkdóma, sykursýki og beinþynningu. Hreyfing getur einnig bætt heilastarfseminu.

Hreyfing er í góðu lagi fyrir langflest eldra fólk. Jafnvel fólk með langvinna sjúkdóma eins og hjartasjúkdóma, háan blóðþrýsting, sykursýki og gigt getur

stundað æfingar svo lengi sem þær eru miðaðar við getu hvers og eins. Æfingar geta í raun bætt marga þessara sjúkdóma. Fólk ætti þó alltaf að leita ráða hjá lækni sé það óöruggt með að fara af stað.

Æfingar geta verið þolæfingar, styrktaræfingar, jafnvægisæfingar og teygjuæfingar. Það er mikilvægt að þjálfra alla þessa þætti. Þolæfingar eru til dæmis göngutúrar, skokk, dans, sund, hjóla-túrar, boltaþróttir, að ganga upp tröppur eða bara garðvinna eins og að slá grasið. Styrktaræfingar geta til dæmis verið að lyfta lóðum, eða nota æfingateygjur til að þjálfra vöðvana. Þá er líka hægt að nota eigin líkamsþyngd við styrktaræfingar eins og þegar gerðar eru armbeygjur og kvíðæfingar. Góðar jafnvægisæfingar geta verið að standa á öðrum fæti, ganga eftir línu, eða jóga. Jóga er líka gott til að þjálfra liðleikann



Það er mikilvægt að hreyfa sig reglulega á efri árum. NORDICPHOTOS/GETTY

» Hreyfing er í góðu lagi fyrir langflest eldra fólk. Jafnvel fólk með langvinna sjúkdóma getur stundað æfingar svo lengi sem þær eru miðaðar við getu hvers og eins.

en einnig er til ógrynni af góðum teygjuæfingum.

Flestar þessar æfingar er hægt að gera heima hjá sér eða úti við í nærumhverfinu svo fólk sem ekki vill stunda líkamsræktarstöðvar ætti ekki að láta það stoppa sig í að stunda reglulega æfingar. Eldra fólk ætti að miða við að stunda miðlungserfiða hreyfingu í að minnsta kosti 30 mínútur á dag. Hægt er að skipta tímanum upp í tvær til þrjár 10-15 mínútna æfingar yfir daginn. Með því að hreyfa sig lengur eða bæta við erfiðari hreyfingu má bæta heilsuna enn meira, því er ráðlagt að stunda einnig erfiða hreyfingu um það bil tvisvar í viku í tuttugu mínútur til hálf tíma í senn. Þó er mikilvægt að ofreyna sig ekki. Þegar fólk er hætt að vinna

skapast aukinn tími til líkamsræktar og það er um að gera að nýta hann. Nokkur einföld ráð til að bæta hreyfingu inn í daglega rútinu eru að fara upp tröppurnar í stað þess að nota lyftu. Leggja lengra frá áfangastað en vanalega og ganga. Labba eða hjóla styttri vegalengdir í stað þess að keyra. Ef fólk á hund er kjörið að fara með hann í göngutúra. Svo er hægt að gera léttar æfingar á sama tíma og horft er á sjónvarpið.

Æfingar skila aðeins árangri ef þær láta þeim sem stunda þær líða vel. Eldra fólk sem er óvant hreyfingu ætti að byrja rólega og halda sig við hreyfingu sem það er öruggt með. Að byrja hægt kemur í veg fyrir meisl. Áður en farið er af stað í mikla reglulega hreyfingu er best að ráðfæra sig við lækni.

OsteoStrong – fyrir flesta sem vilja byggja sig upp

OsteoStrong var opnað á Íslandi í janúar 2019 í Borgartúninu. OsteoStrong er byltingarkennt æfingakerfi sem byggir á nýrri tækni sem var fyrst notuð í Bandaríkjunum. Meðlimir OsteoStrong mæta einu sinni í viku og ná á innan við 10 mínútum að styrkja bein, vöðva, sinar og liðbönd.

Flestir koma til okkar af því að þeir vilja losna við verki og styrkja sig," segir Svanlaug Jóhannsdóttir, annar eigenda OsteoStrong. „Það er fátt jafn gefandi eins og að heyra svo að það hafi tekist og hvernig það hefur breytt lífi fólks. Það er merkilegt hvað það eru rosalega margir sem upplifa mikla verki á hverjum degi en tekst samt svo fallega að brosa framan í lífið og lita vel út," bætir hún við.

OsteoStrong er einstakur staður þar sem viðskiptavinir bæta heilsuna með því að bæta grunninn: beinagrindina. Með því að styrkja beinagrindina getur viðskiptavinur átt von á að:

- Minnka verki í baki og liðamótum
- Lækka langtíma blóðsykur
- Auka beinþéttni
- Bæta líkamsstöðu
- Auka jafnvægi
- Auka styrk
- Minnkar líkur á álagsmeiðslum
- Flestir geta nýtt sér það sem OsteoStrong býður upp á, fólk á öllum aldri óháð líkamlegri getu.

OsteoStrong virkar fyrir fólk á öllum aldri óháð styrk. Meðlimir gera æfingar sem taka innan við tíu mínútur í hvert skipti. Mælanlegur árangur sést mjög hratt.

Svanlaug Jóhannsdóttir

OsteoStrong byggir á nýrri tækni sem aðeins var byrjað að nota utan Bandaríkjanna árið 2018. Tæknin á bak við OsteoStrong er einstök. Hún byggir á rannsóknum sem hafa verið til í yfir hundrað ár en með nýrri nálgun tekst að setja meira álag á líkamann á öruggari hátt en áður.

Almenn beinþéttilyf þetta bein um 2% að meðaltali á ári en rannsóknir sýna að OsteoStrong getur bætt beinþéttni að meðaltali um 14,7% á ári. Jafnvægi eykst um 77% að meðaltali eftir fimm skipti. Styrkur eykst að meðaltali um 73% eftir eitt ár og 290% eftir fjögur ár.

73% styrking á ári

„Enginn annar möguleiki sem við þekkjum býður upp á að þetta bein með svo miklum hraða né býður upp á svona mikinn styrk á jafn stuttum æfingartíma," segir Örn Helgason, annar eigenda OsteoStrong.

OsteoStrong virkar fyrir fólk á öllum aldri óháð styrk. Meðlimir gera æfingar sem taka innan við tíu mínútur í hvert skipti. Mælanlegur árangur sést mjög hratt.

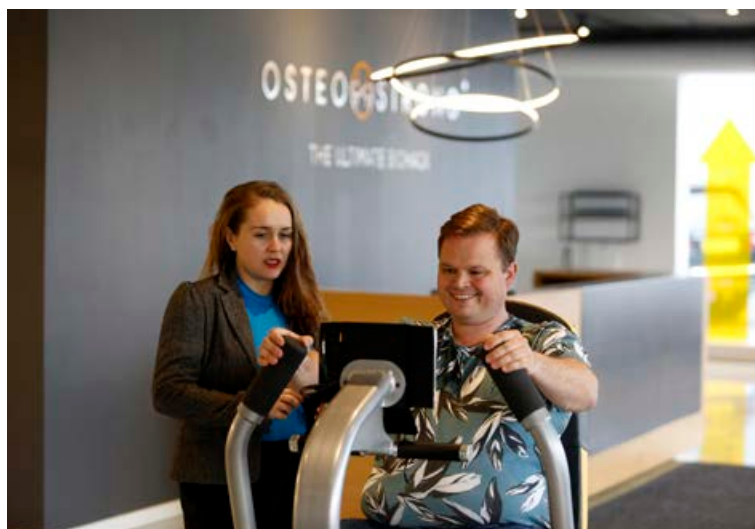
„Okkur hafði dreymt um að vinna saman að því að bæta líf fólks á einhvern hátt. Það gerðist eitthvað þegar við kynntumst þessu verkefni. Við gátum ekki beðið eftir að byrja og árangurinn lét ekki á sér standa. Nú stunda um 250 manns OsteoStrong vikulega," segir Örn.

„Við bjóðum upp á fría prufu-



Eigendur OsteoStrong eru Svanlaug Jóhannsdóttir og Örn Helgason.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI



OsteoStrong byggir á nýrri tækni sem aðeins var byrjað að nota utan Bandaríkjanna á síðasta ári, 2018. Tæknin á bak við OsteoStrong er einstök.



OsteoStrong virkar fyrir fólk á öllum aldri óháð styrk. Meðlimir gera æfingar sem taka innan við tíu mínútur. Mælanlegur árangur sést mjög hratt.

tíma fyrir alla. Þetta er ný hugmynd og það er gaman að geta sýnt fólki hvað við gerum. Flestir koma til okkar með margar spurningar en fara frá okkur spenntir, glaðir og með skýra sýn

á það hvernig OsteoStrong getur hjálpað þeim," segir Örn.

Frekari upplýsingar má fá á www.osteoststrong.is og í síma 419 9200.

Frábær fjárfesting

Ég byrjaði hjá OsteoStrong í mars 2019 vegna mikilla verkja í mjöðmum og mjó-baki. Fannst þetta vera frekar vandræðalegt þar sem ég er bara 34 ára.

Á þessum tíma var ég í erf-íðisvinnu en ég áttaði mig á því seinna að ég hafði verið að beita mér vitlaust allt of lengi, bæði í vinnu og í líkamsræktinni.

Ástandið var orðið svo slæmt að ég átti erfitt með að labba upp og niður stiga í vinnunni, hjóla, sinna dóttur minni og áhuga-málum.

Þegar ég rakst á OsteoStrong var ég að leita eftir sjúkraþjálfara eða sjúkranuddara en ákvað fara í prufutíma hjá OsteoStrong eftir að hafa lesið mér aðeins til um hvað þetta væri. Ég æfi líka

reglulega, ekki minna en tvisvar til þrisvar í viku í líkamsrækt. OsteoStrong hitti í mark hjá mér vegna þess að ég er mikil keppnismanneskja og maður getur fylgst með árangrinum í hverjum tíma. Ég ákvað að skrá mig og mætti einu sinni í viku í þrjá mánuði til þess að sjá hvernig þetta myndi hafa áhrif á verki í baki.

Eftir nokkra tíma var ég farin að finna fyrir mun.

Í maí var ég farin að geta hjólað aftur og gat stundað fjallahjól af krafti.

Þetta var frábær fjárfesting sem bjargaði mér algjörlega. Ég finn ekki fyrir eins mikilli áreynslu í bakinu eða mjöðmunum og það á ég OsteoStrong miknið að þakka," segir Klara Rut Ólafsdóttir.

Kemst sjálf út í búð

Ég kom í OsteoStrong til þess að hvetja vinkonu mína áfram. Ég gat sjálf illa gengið og þurfti að hvíla mig eftir að ganga nokkur skref á milli herbergja. Ég fann mjög mikinn mun á mér eftir nokkur skipti hjá OsteoStrong. Fyrst að fótapirringur minnkaði miknið og ég svaf miklu betur. Nú er ég búin að stunda OsteoStrong í 6 mánuði og munurinn er ótrúlegur.

Nú rólta ég sjálf út í búð og er miklu sjálfstæðari en áður. Læknirinn er búinn að minnka skjaldkirtilslyfin mín um helm-ing og sykursýkislyfin eitthvað.

Ég er hætt að stírdna upp í hálsin og óxlum við þrjónaskapinn og á síðustu tveimur vikum er ég búin að þrjóna sjö þör af ullarsokkum fyrir fullorðna, eina litla ullarpeysu, þrjú þör af vettlingum og ullarhúfu. Ég var alltaf endalaust að leggja mig en núna legg ég mig í mesta lagi einu sinni seinni partinn.

Ég átti að fara í uppskurð út af brjóslosi í bakinu en mér liður bara miklu betur núna. Það er verst fyrir þau í OsteoStrong að þau losna örugglega aldrei við mig," segir Kristjana Kristjánsdóttir og hlær.

List getur skipt sköpum

Það er fátt sem hefur jafn upplifgandi áhrif á mannsandann og list, hvort sem það snýr að því að njóta hennar eða skapa. Í listmeðferðum er sköpunarkrafturinn virkjaður.

Hjördís Erna

Þorgeirsdóttir

hjordiserne@frettabladid.is



Listmeðferðir eru af ýmsum toga, enda ólíkar þarfir meðal notenda. Þessar nálganir hafa reynst fólki á öllum aldri vel, hvort sem um er að ræða börn, unglínga eða fulloröna. Oft miða þær að því að kanna tilfinningar, bæta sjálfsálit, stjórna fiknum, létta á álagi, bæta einkenni kvíða, átraskana og þunglyndis ásamt því að takast á við líkamleg veikindi eða fatlanir, svo fátt eitt sé nefnt.

Hugtakið listmeðferð kom fram á sjónarsviðið árið 1942 og var það breskur listamaður að nafni Adrian Hill sem átti heidurinn af því. Á meðan Hill glímdi við berkla, uppgötvaði hann kosti þess að mála og teikna. Á fimmta áratugnum varð hugtakið listmeðferð svo æ vinsælla meðal þeirra sem unnu með sjúklingum sem glímdu við geðræn vandamál.

Meðal þess sem notendur listmeðferða fást við er það að mála, hvort sem það er með pensli eða fingrum, búa til skúlptúra, teikna, skrifa, skissa, skera út eða móta úr leir.



Listmeðferð getur hjálpað við tjáningu tilfinninga og aukið bæði sjálfstraust og sjálfsstjórn.

» Listsköpun getur auðveldað einstaklingum með ADHD að tjá liðan sína og koma hugsunum sínum í orð.

Fyrir unga sem aldna

Listmeðferðir hafa til dæmis skilað góðum árangri meðal barna sem glíma við athyglisbrest. Ein af helstu ástæðunum er talin sú að sköpun listar er örvandi en þau sem þjást af ADHD sækja gjarnan í örvun vegna þess að hún eykur

upptöku á dópamíni og hjálpar viðkomandi þannig að viðhalda einbeitingu. Listsköpun getur auðveldað einstaklingum með ADHD að tjá liðan sína og koma hugsunum sínum í orð. Meðferðir af þessum toga hafa í mörgum tilfellum skilað jafnvel betri árangri



Það að mála getur verið gefandi.

en huglæg atferlismeðferð. Myndir geta sannarlega sagt meira en þúsund orð.

Rannsóknir hafa sýnt fram á að aldraðir sem glíma við heilásjúkdóma ná oft góðum árangri með listmeðferðum. Það að læra nýja hluti og tileinka sér nýja færni er talið styrkja minnið og stuðla að bættri heilastarfsemi. Meðferðin getur til dæmis falist í því að búa til hluti í höndunum og hlusta á tónlist. Félagslegi ávinningurinn er oft umtalsverður. Þau sem hafa tekið þátt í slíkum meðferðum segjast upplifa minni einmanaleika en einangrun er algengt vandamál meðal aldraðra. Þá eru listmeðferðir taldar draga úr einkennum þunglyndis og lyfjanotkun auk þess að auka bæði félagslega virkni og einbeitingu.

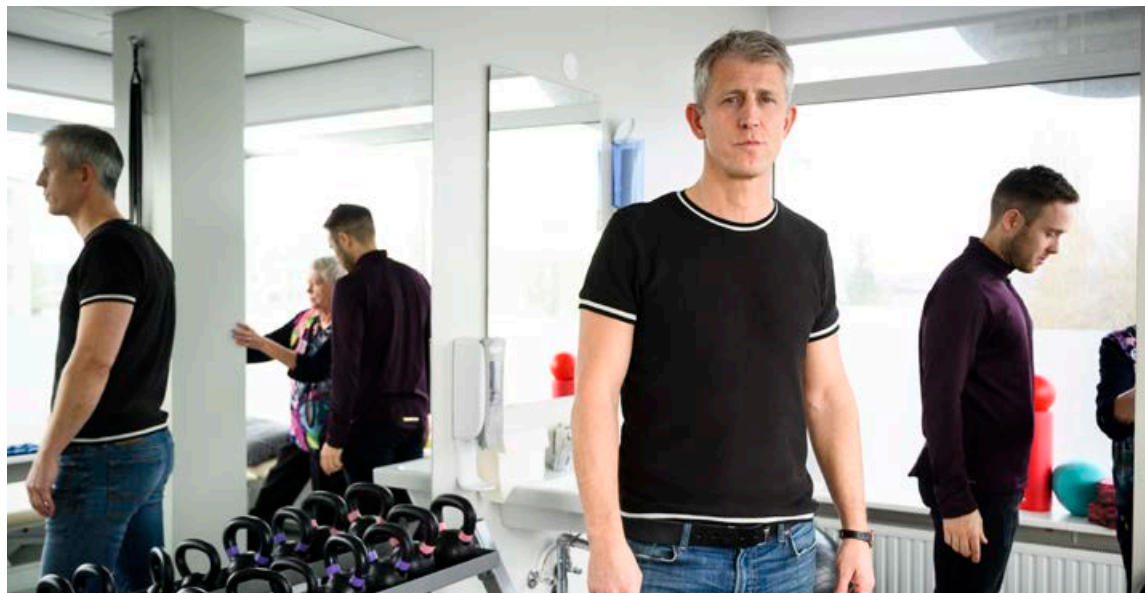
SIGRA
SJÚKRAPJÁLFUN

Sigra fagnar!

Sævar Ómarsson sjúkráþjálfari BSc hefur hafið störf hjá Sigra í Læknavaktinni Austurveri, og sinnir allri sjúkráþjálfun.

Tímabókanir í síma 556 1300. Stuttur biðlisti.

saevar@sjukrathjalfari.is
sjukrathjalfari.is



Sveinn Sveinsson er sjúkráþjálfari MTc og einn eigenda Sigra sjúkráþjálfunar. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Það vilja allir Sigra

Þó að Sigra sjúkráþjálfun sé ekki nema rúmlega eins árs eru sjúkráþjálfararnir í Sigra með um 50 ára starfsreynslu.

Við sinnum allri almennri sjúkráþjálfun og náum með mismunandi sérhæfingu að sinna viðskiptavinum okkar sem allra best," segir Sveinn Sveinsson, sjúkráþjálfari MTc og einn eigenda Sigra sjúkráþjálfunar sem var opnuð á Læknavaktinni í Austurveri í september í fyrra.

Sveinn segir sjúkráþjálfun vera samvinnu. „Bati snýst um að vinna marga litla Sigra og Sigrast á vandamálinu. Nafnið á stöðinni kemur út frá því en sjálfur lenti ég í alvarlegu umferðarslysi þegar ég var sautján ára og þurfti að vera í margra mánaða sjúkráþjálfun á Grensás þar sem ég kynntist sjúkráþjálfun á eigin skinni. Þar lærði ég að bati snýst um að Sigra hindranir. Styrkja sig í rúminu til að komast í

hjólastólinn, Sigrast svo á stólum og komast á fætur, og Sigra þær hindranir sem fylgja því að komast sem næst fullum bata. Svo myndar fjölskyldan mín einnig nafnið því upphafsstafir allra eru SIGRA," segir Sveinn og brosir.

Aðstaðan hjá Sigra er frábær.

„Húsnæðið er nýuppgerð, rýmið ótrúlega bjart, æfingasalur og allar stofur stórar og sérútbúnar fyrir okkur sjúkráþjálfarana og lækna," upplýsir Sveinn um Sigra sem er opin alla virka daga frá klukkan átta á morgnana.

„Markmið okkar sjúkráþjálfarana í Sigra er að hafa enga biðlista og því reynum við að koma öllum að með ákveðnu vinnulagi sem við höfum sett upp," útskýrir Sveinn. Sjúkráþjálfarar Sigra hitta

fyrir fólk sem glímir við alls kyns vandamál. „Það er einstaklega gefandi að hlusta á skjólstæðinga okkar, greina vandamálið með þeim, útskýra leiðir til bata, fá viðbrögð frá þeim, liðka, styrkja, fræða og fylgjast með þeim Sigra vandamál sín. Það gerir alla daga einstaka og þótt stundum séu tár og vonbrigði og bakslög í bataferli gengur langoftast vel. Það vilja allir Sigra," segir Sveinn.

Sigra sjúkráþjálfun er á Læknavaktinni í Austurveri, Háaleitisbraut 68. Tímabókanir í síma 556 1300 eða á netfanginu sigra@sjukrathjalfari.is. Opnunartími alla virka daga frá klukkan 8 til 16.30. Nánari upplýsingar á sjukrathjalfari.is.

