



Hjúkrunarfræðingarnir Guðrún Agnes Einarsdóttir og Jóhanna Kr. Steingrímsdóttir.

FRÆÐSLA, SAMVINNA OG HEILDRAEN NÁLGUN Á REYKJALUNDI



Það var metnaðarfull og áhugaverð dagskrá á opnu húsi á Reykjalundi í tilefni alþjóðadags hjúkrunarfræðinga þann 12. maí síðastliðinn. Þar var boðið upp á fjölbreytt erindi: diskó, núvitund, öndum léttar, rússibana, orkubita, offitu og osta, kynlíf og konfekt, fjarmeðferð auk góðra gullmola úr sögu hjúkrunar á Reykjalundi svo fátt eitt sé nefnt. Dagskráin var hárfín blanda af fræðslu og kátínu sem er einkennandi fyrir starfsemi Reykjalundar.

Markmiðið með dagskránni var kynna fjölbreytt starf hjúkrunarfræðinga á Reykjalundi. „Við lögðum upp með að sýna hvað hjúkrunarfræðingar eru vinna fjölbreytt starf hér á Reykjalundi segja þær Guðrún Agnes Einarsdóttir, hjúkrunarfræðingur og kennari á verkjasviði, og Jóhanna Kr. Steingrímsdóttir, hjúkrunarfræðingur á geðheilsusviði. Á Reykjalundi eru nú sérsvið og til undirbúnings að dagskránni fengu þær til liðs við sig tengil frá öllum sviðum, ásamt Láru M. Sigurðardóttur, framkvæmdastjóra hjúkrunar, og Jónínu Sigurgeirsdóttur gæðastjóra. Hvert og eitt svið var með innlegg

til að endurspegla hið yfirgripsmikla starf sem hjúkrunarfræðingar vinna á Reykjalundi, og ekki síst að varpa ljósi á hvað hjúkrunarþátturinn er mikilvægur í endurhæfingu.

Það var fjöldi gesta sem lagði leið sína í Reykjalund þennan dag og um 100 manns skrifuðu nafn sitt í gestabók staðarins.

Það var fjöldi gesta sem lagði leið sína í Reykjalund þennan dag og um 100 manns skrifuðu nafn sitt í gestabók staðarins. „Það er mikil saga innan þessara veggja og gaman að opna húsið fyrir gestum á fæðingardegi Florence Nightingale.“

ins. „Það er mikil saga innan þessara veggja og gaman að opna húsið fyrir gestum á fæðingardegi Florence Nightingale,“ segja þær jafnframt. Starfsemin á Reykjalundi einkennist af teymisvinnu en ásamt hjúkrunarfræðingum þá starfa þar lækmar, sjúkraliðar, félagsráðgjafar, næringarfræðingar, sjúkraþjálfarar, talmeinafræðingar, sálfræðingar, iðjuþjálfar og ritarar.

Það var Linda Hrönn Einarsdóttir á hjartasviði sem reið á vaðið í morgunsárið með diskói þar sem leiðbeint var hvernig fólk á að





bregðast er við ef fólk fer í hjartastopp. Horfa, hringja og hnoða 100 sinnum á mínútu í takt við „Staying Alive“ með stórhljómsveitinni Bee Gees eða fyrir þá sem kunna betur að meta þjóðlega og gamalkunna tóna þá er mælt með laginu Öxar við ána. Hvort tveggja virkar fínt. En gestum var ekki bara kennd réttu tókin, heldur einnig hvernig ekki ætti að bera sig að. Þar var Mr. Bean í aðalhlutverki sem kitlaði hláturtaugar viðstaddra með sínum óbilandi snilldartöktum. Þá sýndi ofurtöffarinn Vinnie Jones okkur réttu taktana í myndbandi sem „British Heart Foundation“ gaf út.

Þegar búið var að tryggja að allir viðstaddir væru búnir að læra hvernig bregðast ætti við hjartastoppi þá tók Jóhanna Kr. Steingrimsdóttir, hjúkrunarfræðingur á geðheilsusviði, gesti í núvitund. Núvitund hefur verið í boði á Reykjalundi frá 2012 en hugmyndin að því að þróa námskeið í núvitund kom í kjölfar þess að Anna Kristín Þorsteinsdóttir geðhjúkrunarfræðingur gerði lokaverkefni sitt um núvitund í meistaranámi við menntavísindasvið Háskóla

Íslands. Í framhaldi af því hafa Anna Kristín, ásamt Jóhönnu og Ingu Hrefnu sálfræðingi, haldið áfram að þýða og þróa námskeið í núvítund byggt á erlendra fyrirmynd. Að sögn Jóhönnu er boðið upp á núvítund fyrir þá sem eru í prógrammi á Reykjalundi en einnig sem eftirfylgdarúrræði fyrir þá sem hafa farið í gegnum ~~hugræna atferlismeðferð (HAM)~~, einstaklings- eða hópmeðferð.



Starfsmenn Reykjalundar sýndu leikni sína í mótstöðuöndun við lagið María átti lítið lamb við mikinn fögnuð áheyrenda. Árangurinn var misgóður hjá þeim og fékk Birgir Gunnarsson, forstjóri Reykjalundar, skammarverðlaunin en þau stóðu þó öll uppi sem sigurvegarar og fengu munnhörpuna að gjöf fyrir þátttökuna.

Að sögn Jóhönnu hafa niðurstöður erlendra rannsókna á núvítund leitt í ljós góðan árangur í meðferð við þunglyndi auk þess að hafa jákvæð áhrif á almenna vellíðan. Núvítund er gagnleg til að fyrirbyggja endurteknar þunglyndislotur hjá þeim sem hafa fengið þrjú eða fleiri þunglyndistímabil. Árangurinn er tvöfalt betri hjá þeim sem hafa farið í gegnum núvítundarnámskeið til samanagerðar við þá sem hafa ekki farið í gegnum slíkt námskeið að sögn Jóhönnu. „Við erum nú að ljúka rannsókn og verður spennandi að sjá hvort árangurinn sé sambærilegur við það sem erlendra rannsóknir sýna.“

Samstarf sem þetta endurspeglar vel þverfaglega teymisvinnu meðal starfsfólks og sýnir fram á hvernig hægt er að þróa fagleg meðferðarúrræði.

Þegar gestir höfðu fengið kynningu á hvað felst í núvitund voru þeir reiðubúnir að anda léttar með aðstoð Elfu Drafnar Ingólfsdóttur og Evu Steingrímsdóttur frá lungnasvið. Eftir kynningu á innöndunarlyfjum og tegundum úðalyfja voru gerðar öndunaræfingar með munnhörpu en þær eru mikilvægar til að bæta loftskipti í lungum sem eykur súrefni í blóðrás og dregur úr uppsöfnun koldíoxíðs í blóði.

Starfsemi Reykjalundur fór ekki varhluta af efnahagshruninu, en í kjölfarið voru allar deildir gerðar að dagdeildum, en eina deildin sem er sólarhringsdeild er Miðgarður. Það er því ekki úr lausu lofti gripið að líkja starfsemi deildarinnar við rússíbanann þar sem skjólstæðingar koma frá öllum deildum og starfsfólk veit því aldrei hvernig álagið verður hverju sinni þegar mætt er til vinnu. Sigurlaug Arngrímsdóttir, hjúkrunarstjóri á Miðgarði, fór fyrir hópnum í rússíbananum.



Lára M. Sigurðardóttir, María Guðmundsdóttir og Gréta Aðalsteinsdóttir.

Gullmolar úr sögu Reykjalundar

Starfsemi Reykjalundar hefur tekið nokkrum breytingum í áranna rás, og er nú alhliða endurhæfingarmiðstöð í kjölfar þess að ekki var lengur þörf á endurhæfingu fyrir berklasjúklinga í kringum 1960, en fyrstu 15 árin dvöldu aðeins berklasjúklingar á Reykjalundi.

Um árabíl hafa hjartasjúklingar og lungnasjúklingar, ásamt fleiri sjúklingahópum, sótt endurhæfingu á Reykjalund. Um 1970 kostaði Geðvernd hluta byggingarframkvæmda á Reykjalundi og síðan hafa sjúklingar með geðræn vandamál átt aðgang að endurhæfingu þar. Vegna aukins framboðs á þjálfun og markvissri skipulagningu endurhæfingarinnar fjölgaði vistmönnum til muna og dvalartími sjúklinga styttist. Fyrrverandi hjúkrunarstjóri hjartasviðs, María Guðmundsdóttir, sagði Reykjalund hafa verið allt annað samfélag en hún átti að venjast þegar hún hóf þar störf í september 1969, einn af fyrstu starfsmönnum Reykjalundar. Á þeim tíma var mikið um berkla-sjúklinga: „Hér þekktu allir alla og maður vissi allt um alla og það gat stundum verið svolítið óþægilegt,“ segir María. Á þessum tíma voru reykingar leyfðar. „Það var alls staðar reykt og manni var boðið upp á kaffi, sígarettu og sérríglas í húsi vistmanna. Meira að segja

„Ef maður sér ekki það fyndna í störfum okkar þá lifum við ekki af,“ var eitt það fyrsta sem sagt var við Grétu Aðalsteinsdóttur, fyrrverandi framkvæmdastjóri hjúkrunar, þegar hún hóf störf á Reykjalundi.

kveikti einn sjúklingurinn í sænginni sinni,“ rifjaði hún upp. María hafði frá mörgu skemmtilegu að segja enda að baki 30 ára starf á Reykjalundi.

„Ef maður sér ekki það fyndna í störfum okkar þá lifum við ekki af,“ var eitt það fyrsta sem sagt var við Grétu

Aðalsteinsdóttur, fyrrver-

andi framkvæmdastjóri hjúkrunar, þegar hún hóf störf á Reykjalundi. Að því sögðu rifjaði upp hún gráglettna sólarlandaferð sem starfsfólk Reykjalundar fór með vistmönnum. Þetta var á þeim tíma sem sólarlandaferðir voru að byrja og þeim þótti tilvalið að fara í eina slíka ferð og sóttu því um styrk til ferðarinnar. Styrkurinn var veittur og alls fóru 40 manna hópur en af þeim voru fimm starfsmenn, en skjólstaðingar SÍBS voru einnig með í för. Það gekk á ýmsu í ferðinni. Strax í rútunni leist henni ekkert á blikuna þegar einn vistmaðurinn mætti í stígvélum í rútuna. Og viti menn, þegar flugvélin lenti í Malaga var rigning og vistmaðurinn alsæll, enda betur skóaður en aðrir í hópnum. Gréta rifjaði upp sögur úr ferðinni, m.a. þegar einn



vistmaðurinn missti tanngarðinn ofan af svölunum og hann lenti í blómagarði. Einn vistmaðurinn hvarf og kom í leitirnar rúmum sól-arhring síðar, og annar bað um portkonu. Hún sagði þessa ferð hafa verið mjög eftirminnilega, enda gekk á ýmsu. „Ég lærði svo sannarlega að smala köttum eftir þessa ferð.“ Þrátt fyrir að á ýmsu hafi gengið skiluðu allir sér heilir heim, og fjölmargar ferðir voru farnar í kjölfarið. Síðasti gullmolinn í sögu hjúkrunar kom úr smiðju Láru M. Sigurðardóttur, núverandi framkvæmdastjóra hjúkrunar. Líkt og aðrir forverar hennar á hún að baki háan starfsaldur á Reykjalundi, eða 33 ár. Lára sagði Reykjalund vera einstakan stað – heilan heim út af fyrir sig. Þrátt fyrir að margir lifi í skugga veikinda hafa margir vistmenn kynnst ástinni sinni á Reykjalundi og verið stofnað til fjölda hjónabanda á staðnum.

Fjarmedferð í samstarfi við Framhaldsskólann í Mosfellsbæ

Í kjölfar orkubitanna frá Nínu Kolbrúnu Guðmundsdóttur, hjúkrunarfræðings á gigtarsviði, kynnti Guðrún Agnes Einarisdóttir, skólastjóri verkefnisins, fjarmedferð. En hún er eitt af þeim meðferðarformum hjá verkjateymi Reykjalundar og er í samstarfi við Framhaldsskólann í Mosfellsbæ. Fjarmedferðin hófst árið 2009 og er fyrir þá sem eru á biðlista hjá Reykjalundi. Meðferðin hefur gefist mjög vel þar sem einstaklingar geta verið í verkjamedferð án þess að þurfa að leggjast inn og samhliða því að vera í vinnu eða námi að sögn Guðrúnar Agnesar. Eins og nafnið gefur til kynna þá fer fræðslan, sem stendur yfir þriggja mánaða skeið, fram í gegnum netið. Í hverri viku er sendur út fræðslupakki og skila þarf inn verkefnum, t.d. hreyfidagbók, matardagbók og fleira. Þess fyrir utan er kennt í þremur staðarlotum, tvo daga í einu og þá kemur einstaklingurinn á Reykjalund. Í staðarlotunum er bæði fræðileg og verkleg kennsla. Þeir einstaklingar sem búa úti á landi geta fengið gistingu á Reykjalundi í staðarlotum. „Við erum afar stolt af þessu samstarfsverkefni og teljum tvímælalaust að þetta meðferðarform sé komið til að vera. Fjarmedferðin hefur gefið einstaklingunum aukið sjálfstraust og nokkrir hafa farið í frekara nám í kjölfarið. Ávinningurinn er óumdeildur, svo ekki sé minnst á fjárhagslegan ávinning, sem er umtalsverður,“ segir Guðrún Agnes.



Kynlíf og konfekt

Dagskráin var hvergi nærri tæmd og í kjölfarið á fjarmeðferð buðu þær Olga Björk Guðmundsdóttir og Bryndís Lýðsdóttir hjá offitusviði gestum upp á blöndu af offitu og ostum. Í kjölfarið kom Sigurlaug Arngrímsdóttir fyrir hönd Svövu Guðmundsdóttur hjá taugasviði með erindið: Þegar öllu er á botninn hvolft. En dagurinn var ekki allur, heldur var að sjálfsögðu geymt það besta þar til í lokin sem var kynlíf og konfekt. Guðrún Agnes Einarsdóttir, hjúkrunarfræðingur á verkjasviði, segir mikilvægt að halda úti fræðslu um kynlíf meðal skjólstæðinga Reykjalundar, en þau hafa haldið úti fræðslu um kynlíf og verki undanfarin fimm ár. „Í upphafi hvers fyrirlestrar spyr ég hvort viðstaddir hafi einhvern tíma fengið fræðslu um kynlíf í veikindaferli þeirra og hef eingöngu einu sinni fengið játandi svar. Það þykir mér sorglegt því að kynlíf er jafn sjálfsagt og að borða og sofa. Fólk er mjög ánægt að það sé talað um þetta í veikindaferli sínu,“ segir Guðrún. Kynlífið er verkjastillandi, það styrkir sjálfsmyndina og eykur vellíðan svo fátt eitt sé nefnt. Að sögn Guðrúnar geta komið upp ýmis vandamál í kynlífi einstaklinga sem eru með langvinna verki, til að mynda hræðsla við að finna til og fyrir vikið forðast einstaklingar kynlíf. „Stundum getur forðunarhegðunin orðið svo sterk að einstaklingurinn fer að forðast alla líkamlega snertingu af ótta við að léttur koss geti hrundið af stað kynlífsathöfnum sem myndu leiða til verkjakasts,“ segir Guðrún. Fyrir vikið getur sjálfs-traustið beðið hnekki þegar einstaklingurinn getur ekki stundað kynlíf og viðkomandi hættir að líta á sig sem kynveru. Aukaverkanir af lyfjum geta einnig minnkað kynhvöt og því mikilvægt að skjólstæðingar fái fræðslu um aukaverkanir lyfja. „Það að vera alltaf með verki er þreytandi til lengdar og þreytt fólk finnur fyrir minni kynlöngun. En kynlíf getur minnkað streitu og létt á verkjum, og verkir gera mann ekki kynlausan. Vandamálin eru ekki kynbundin en við þurfum að tala saman því að kynlífið byrjar ekki í kynfærunum, heldur í höfðinu.“

