

# Skin og skúrir og ... haglé!

Vorið er alveg að koma hugsaði ég með mér þegar ég sat í heita pottinum með sólina í andlitið og hlustaði á gömul hjón sem sátu við hliðina á mér skipuleggja páskafrí á Kanarí. Já, vonandi verður þessi blessaði heimsfaraldur, sem hefur sett flest ferðaplön á bið, til friðs. Loksins kemst lífið aftur á flug svo ferðapýrstir, eins og þessi öldruðu hjón í heita pottinum, geti flogið á vit langbráðra sólarævintýra. Eftir sundsprett og sólbað með vorilm í lofti fór ég upp úr lauginni og viti menn, þegar ég gekk út í bíl, kom haglé! Snjóhvít og ísköld korn steypu sér á ógnarhraða beint í andlitið á mér, sem hafði verið í sólbaði nokkrum mínútum áður. Þetta er víst ekki alveg búið; hvorki veturinn né faraldurinn en við fáum stund milli stríða. Sólin lætur sjá sig, sumarið mun koma og veiran sem setti heimsbyggðina á hliðina, í lengri tíma en nokkur átti von á í upphafi, mun verða fjarlæg minning í framtíðinni. Faraldurinn er svolítið eins og vorboðinn; sólin lætur sjá sig í smástund en hverfur svo á bak við skýin og þá fer að haugrigna, snjó kyngir niður eða haglé koma á ógnarhraða og lemja húspök og nýbóðuð sólkysst andlit. Við höfum nokkrum sinnum þorað að vona að nú sé COVID liðið hjá en þá kemur nýtt afbrigði eins og haglé eftir sólbað í sundi, eða þá að smitin rjúka upp með tilheyrandi álagi á heilbrigðisstarfsfólk og samfélagið í heild sinni.

Nei, veiran er svo sannarlega ekki fallin í gleymiskunnar dá, það veit ég vinnandi hjá Félagi íslenskra hjúkrunarfræðinga. Flestir eru margbólusettilir og fæstir veikjast orðið alvarlega en staðan er engu að síður þung á Landspítala. Fjölmargir eru enn að berjast við veiruna, eða afleiðingar hennar og heilbrigðisstarfsfólk í eldlínunni, er án nokkurs vafa, orðið langþreytt eftir mikið álag á heilbrigðiskerfið síðan COVID skaut upp kollinum í Kína.

Ragnheiður Ósk Erlendsdóttir hjúkrunarfræðingur er í skemmtilegu og áhugaverðu viðtali þar sem hún segir meðal annars frá því þegar hún heyrði fyrstu fréttirnar af COVID-19. Hún var í skíðaferð á Ítalíu og var að drekka morgunkaffið sitt þegar samferðafólk hennar fór að spyrja hana hvort það þyrfti að hafa áhyggjur af þessari veiru, hún hélt nú ekki. Næstu daga fór fólk að ókyrrast og svo vatt þetta heldur betur upp á sig og Ragnheiður, sem var á þessum tíma nýlega tekin við starfi framkvæmdastjóra hjúkrunar hjá Heilsugæslunni á höfuðborgarsvæðinu, hefur staðið í ströngu við að skipuleggja sýnatökur og bólusetningar. Nú tveimur árum síðar telur Ragnheiður faraldurinn vera á undanhaldi og að næsta áskorun verði hversu fljótt við getum risið upp eftir þetta mikla átak, það þurfi að hlúa að starfsfólkinu.



Það eru orð að sönnu, Ólafía Kvaran sem er einnig í viðtali í blaðinu segir að markmið sitt sé að hafa heilsu til að takast á við lífið, svo ég vitni beint í hennar orð; „ef maður er í góðu formi ræður maður líka betur við erfiðleika sem koma upp í lífinu. Ég fann það þegar maðurinn minn fór í hjartastopp um miðja nótt heima hjá okkur fyrir nokkrum árum.“ Ólafía segir þessa lífsreynslu hafa breytt hugsunarhætti sínum og lífsviðhorfi, hún sé eftir þetta meðvituð um mikilvægi þess að hafa heilsu og að fá að lifa hvern dag og njóta lífsins.

Og þegar öllu er á botninn hvolft er það mergurinn málsins eða lífsins öllu heldur. Að hafa heilsu og að fá að njóta lífsins er það dýrmætasta, hvort sem sólin skín eða gular viðvaranir eru í kortunum.

Að endingu vil ég minnast á Rapportið sem er nýtt hlaðvarp Fih þar sem þáttastjórnendur fá til sín gesti úr röðum hjúkrunarfræðinga í einlægt spjall um lífið og tilveruna. Rapportið er á Spotify og á heimasíðu félagsins, hjúkrun.is, er líka linkur á Rapportið.

Gleðilega páska og njótið lífsins og vorsins sem er handan við hornið.

Hljáar kveðjur,

Endilega fylgið okkur á samfélagsmiðlum



hjukrun



facebook.com/hjukrun



**Tímarit hjúkrunarfræðinga**  
Suðurlandsbraut 22, 108 Reykjavík  
s. 540 6400  
[hjukrun.is](http://hjukrun.is)

**Útgefandi:** Félag íslenskra  
hjúkrunarfræðinga

**Ritstjóri og ábyrgðarmaður:** Sigríður Elín Ásmundsdóttir  
**Ritnefnd:** Kristín Rósa Ármannsdóttir, Sölvi Sveinsson,  
Þorgerður Ragnarsdóttir  
**Ritstjóri ritrýndra greina:** Hrunn Scheving Thorsteinsson  
**Ritnefnd ritrýndra greina:** Sigrún Sunna Skúladóttir,  
Þorbjörg Jónsdóttir, Þóra Jenný Gunnarsdóttir

**Yfirllestur:** Ragnheiður Linnet  
**Auglýsingar:** Erna Sigmundsdóttir - sími 821 2755  
**Hönnun og umbrot:** Þorbjörg Helga Ólafsdóttir  
**Prentun:** Ísafoldarprentsmiðja