



Kvenheilsuteymi Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins

Fyrir um rétt rúmu ári fór Heilbrigðisráðuneytið þess á leit við Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins að hún myndi taka að sér að halda utan um málefni er varða heilsu kvenna. Voru fjórir áherslupunktur lagðir til grundvallar en þeir voru breytingaskeiðið, getnaðarvarnaráðgjöf, afleiðingar áfalla og ofbeldis gegn konum og aðrir sjúkdómar er hrjá konur. Brást heilsugæslan vel og hratt við beiðninni og voru kallaðir til sérfræðingar sem hafa sinnt heilsu kvenna í áraraðir.

Viðtal og myndir: Þórunn Sigurðardóttir

Konur sem sinna konum

Nýstofnað kvenheilsuteymi Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins samanstendur af fjórum vöskum konum með viðtæka reynslu þegar kemur að heilsu kvenna en það eru þær Sólrún Ólína Sigurðardóttir hjúkrunarfræðingur, Erla Gerður Sveinsdóttir, heimilislæknir og stofnandi Heilsuborgar, Steinunn Zóphaniasdóttir ljósmóðir og Sigrún Hjartardóttir kvensjúkdómalæknir.

Bæði Sólrún og Steinunn hafa tekið námskeið í getnaðarvörnum, diplómanám í kynheilbrigði og meistaraþróf í heilbrigðisvísindum og gerðu báðar verkefni um breytingaskeið kvenna. Einnig kom Hanna Lilja Oddgeirsdóttir, sérnámslæknir í kvensjúkdómum, að þróunarvinnu þegar teymið hóf störf.

Aukin þjónusta við konur

Tilgangur teymisins er bætt þjónusta við konur. Þjónustan er sértæk að því leyti að áhersla er lögð á þá sjúkdóma sem eingöngu konur geta fengið. Að sögn Erlu Gerðar er af nógu að taka. „Við höfum svolítið valið áherslupunktana og þessi vinna hingað til hefur farið í það horfa á breiddina og forgangsraða og ákveða hvað við byrjum með. Við erum að bæta þjónustuna fyrir konur með það sem herjar sérstaklega á konur, sem hefur verið sett til hliðar í kerfinu.“

Þörfin á þessari nýju þjónustu sést greinilega. Erla Gerður segir að þjónustan sé hugsuð sem viðbótarþjónusta við fyrsta stigs þjónustu sem er nú til staðar í hefðbundinni heilsugæslu enda sé sú þjónusta ekki að breytast eða skerðast að neinu leyti. Þjónusta teymisins sé viðbót og felst í aukinni fræðslu, auk þess sem veitt er annars stigs þjónusta í ákveðinn tíma, að henni lokinni getur konan útskrifast yfir í langtímaeftirlit í sinni heilsugæslu.

„Ef kona þarf meiri þjónustu, hvað varðar getnaðarvarnir, viðtöl eða annað sem þarf að skoða meira, þá erum við til þjónustu reiðubúnar. Einnig munum við setja upp lykkju og staf sem er ekki gert á öllum heilsugæslum. Við sjáum um að veita góða fræðslu og setjum einnig fræðslu á netið og viljum að konur komi vel upplýstar í viðtöl,“ segir Erla Gerður.

Fræðsla á netinu og hópnámskeið um breytingaskeiðið

Hvað varðar breytingaskeiðið þá hefur verið skortur á fræðslu að sögn Erlu Gerðar, en nú er komin fræðsla inn á vef Heilsuveru. Einnig munu konur geta komið til teymisins og fengið enn meiri fræðslu og upplýsingar um hvaða meðferðir eru í boði.



„Til að byrja með koma konur á námskeið til okkar og þá sjáum við hverjar þurfa enn frekari aðstoð,“ segir Sólrún. Það verður ekki hægt að panta beint í einstaklingsviðtal en konur geta bókað sig á námskeið og bætir Erla Gerður við að það sé mikilvægt fyrir konur að vita hvaða meðferðir eru í boði þannig að þær geti tekið upplýsta ákvörðun um hvaða meðferð hentar þeim. „Til þess að geta sinnt sem flestum og ná til flestra hentar best að nota fræðslu á netinu, sem er aðgengileg og fyrir suma er það nóg.“

Betra aðgengi að heilbrigðisþjónustu

Samkvæmt Sólrúnu hefur skort ýmislegt í tengslum við þjónustu kvenna á breytingaskeiðinu: „Bæði í mínum rannsóknum og Steinunnar kemur í ljós að það sem vantar er dýpt og nánd.“ Hóptímarnir geta mögulega svarað þeirri þörf; þar hitta konur aðrar konur sem eru á sama stað og þær og fá fræðslu um sín einkenni. Til að byrja með verða staðnámskeið en þær sjá fyrir sér að í framtíðinni verði hægt að nálgast fræðsluna á netinu. Þannig sé hægt að ná til sem flestra. „Við viljum efla fólk til að hjálpa sér sjálf,“ segir Erla Gerður. Þannig verður þjónustan opnari og aðgengilegri.

Treysta sér skyndilega ekki í vinnuna

Kulnun og þunglyndiseinkenni geta verið einkenni hormónabreytinga en þessi einkenni eru ekki alltaf tengd breytingaskeiðinu. Nefnir Erla Gerður í því samhengi dæmi um konu sem skyndilega treystir sér

„Þjónustan er sértæk að því leyti að áhersla er lögð á þá sjúkdóma sem eingöngu konur geta fengið.“

ekki í vinnuna sem hún hefur verið í í 20 ár. Það getur verið hluti af breytingaskeiðinu og hormónameðferð gæti mögulega dregið úr þessum einkennum. Þá geti líka verið mikilvægt að fjölskylda konunnar sé meðvituð um einkenni og líðan og sýni skilning.

Aðspurðar hvort það vanti almenna umræðu og meðvitund í samfélaginu um þessi mál svarar Erla Gerður: „Fyrir ári síðan hefði svarið alveg verið já, hiklaust. Hins vegar hefur svo margt gerst á þessu ári. Umræðan er farin að verða svo miklu meiri og opnari.“

Getnaðarvarnarráðgjöf

Hluti af þjónustu kvenheilsuteymisins verður í formi getnaðarvarnarráðgjafar. Samkvæmt Erlu Gerði er mjög gott aðgengi að getnaðarvörnum og fræðslu fyrir þá sem eru heilbrigðir og verður sú grunnþjónusta enn til staðar. Ef hins vegar koma upp vandamál, t.d. þegar kona þolir illa pilluna eða er í aukinni áhættu á að fá blóðtappa og þörf er á ítarlegri ráðgjöf þá væri sú ráðgjöf mögulega í höndum teymisins.



Aðrir sjúkdómar

Hvað varðar aðra sjúkdóma þá valdi teymið sjúkdóma sem það taldi vera lítið sinnt og fyrir valinu urðu fjölblöðrueggjastokkaheilkenni og fitubjúgur. „Eins og nafnið gefur til kynna þá er fjölblöðrueggjastokkaheilkenni heilkenni, þetta er ekki bundið við eitthvert eitt líffæri eða kerfi heldur hefur áhrif á alla þætti heilsunnar. Til að mynda eru meiri líkur á sykursýki, hjartasjúkdómum o.fl. sjúkdómum ef kona er með þetta heilkenni og því skiptir miklu máli að greina og veita rétta meðhöndlun fyrir heilsufar og líðan alla tíð,“ segir Erla Gerður.

„Eitt af því sem við sjáum fyrir okkur að geta gert er að vera í ráðgjafarhlutverki fyrir heilbrigðisstarfsfólk.“

Fitubjúgur var valinn vegna þess að hann veldur oft mikilli andlegri vanlíðan því konur fitna án tillits til mataræðis og hreyfingar og getur myndast erfitt samband við mat, því fitusöfnun hjá þessum konum er mjög hormónatengd og oft ruglað saman við offitu. Þetta hefur áhrif á líkamsmyndina og það þarf ekki að gerast ef konur skilja hvað er í gangi og átta sig á hverju þær stjórna og hverju ekki. Erla Gerður hefur unnið með offitu í mörg ár í Heilsuborg og hefur mikla reynslu á því sviði. „Maður læknar hvorugan sjúkdóminn, þeir eru ævilangir en með því að meðhöndla þá rétt og styðja við þá er hægt að bæði gjörbreyta heilsufari og líðan,“ segir hún.

Fræðsla og stuðningur við heilbrigðisstarfsfólk

Hluti af framtíðarsýn kvenheilsuteymisins er að veita fræðslu, stuðning og ráðgjöf til heilbrigðisstarfsfólks sem sinnir kvenheilsu. „Eitt af því sem við sjáum fyrir okkur að geta gert er að vera í ráðgjafarhlutverki fyrir heilbrigðisstarfsfólk. Sá sem er með einstakling í meðferð, langtímaeftirliti, þurfi þá ekki að senda hann alltaf frá sér heldur komist lengra með góðum leiðbeiningum,“ segir Erla Gerður og bætir við „þannig verður heilbrigðisstarfsfólk öruggara og kemst lengra í sínu starfi.“

