

Aldur

48 ára.

Menntun

Hjúkrunarfræði frá HÍ, diplómanám í hjúkrun með áherslu á líknarhjúkrun, verkefnastjórnun og leiðtogaþjálfun við Endurmenntun HÍ.

Fjölskylda

Gift Birni Barkarsyni og saman eigum við þrjú börn; tvo syni sem eru 13 ára og 21 árs og svo 18 ára dóttur.



Líknarhjúkrun er krefjandi en mjög gefandi

Viðtal og mynd: Sigríður Elín Ásmundsdóttir

Ólöf Ásdís Ólafsdóttir, aðstoðardeildarstjóri á líknardeild Landspítala, segir að áhugi hennar á líknarhjúkrun hafi kviknað strax í hjúkrunarfræðináminu. Hún segir að þetta sé fjölbreytt, krefjandi en á sama tíma mjög gefandi hjúkrun. Ritstýran hitti Ólöfu og fékk innsýn í starf hjúkrunarfræðings, og nú nýlega aðstoðardeildarstjóra, á líknardeildinni í Kópavogi sem er staðsett við sjóinn í einstaklega fallegu umhverfi.

„Ég byrjaði hjá Karitas hjúkrunar- og ráðgjafabjónustu sem sinnti sérhæfðri líknarmedferð í heimahúsum. Þann 1. apríl 2018 hóf ég svo störf á líknardeildinni í Kópavogi og tók við stöðu aðstoðardeildarstjóra í september síðastliðnum. Áhuginn á líknarmedferð kviknaði strax í náminu, ég útskrifaðist árið 2002 og starfaði fyrstu árin eftir útskrift á Heilbrigðisstofnun Suðurlands en hluti af starfi mínu þar var að sinna líknarmedferð. Ég fór til Bretlands í diplómanám í hjúkrun árið 2006 og þau valfög sem ég tók þar voru á sviði líknarhjúkrunar.“

Hvaða kosti og galla hefur hjúkrun á líknardeild?

Hjúkrunin er mjög fjölbreytt og getur verið mjög krefjandi en á sama tíma afar gefandi. Það fer fram mikil fjölskylduhjúkrun á deildinni þar sem langvinn lífsógnandi veikindi hafa ekki bara áhrif á einstaklinginn heldur einnig fjölskylduna og þá sem standa viðkomandi næst.

Hvaða hugmyndafræði í líknandi meðferð hafið þið að leiðarljósi á deildinni?

Á líknardeildinni er unnið er út frá skilgreiningu WHO þar sem segir að líknarmedferð eigi að miða að því að bæta lífsgæði þeirra sem glíma við lífsógnandi sjúkdóma og fjölskyldna þeirra. Meðferðin felst í því að fyrirbyggja og draga úr líkamlegri, sálfélagslegri og andlegri þjáningu.

Hvaða bjargráð hefur þú haft í krefjandi starfi?

Styrkleiki okkar er að við vinnum í náinni teymisvinnu, á deildinni er þverfaglegt teymi. Sterkur og samhentur starfsmannahópur er okkar styrkur í starfi. Opin og heiðarleg samskipti skipta miklu máli, við ræðum mikið meðferðir og þjónustu við okkar skjólstæðinga og finnum bestu úrræði og meðferðir fyrir hvern og einn. Það eru haldnir teymisfundir einu sinni í viku þar sem við förum ítarlega yfir málin og gerum áætlanir og plön í sameiningu þar sem allt teymið kemur að. Læknar, hjúkrunarfræðingar, sjúkrabjálfi, sjúkraliðar og prestur. Svo nýtum við þjónustu sálfræðinga og félagsráðgjafa þegar þörf er á. Heildræn og þverfagleg hjúkrun er rauði þráðurinn á deildinni og þessi nána og góða teymisvinna er bjargráð.

Hvernig gengur þér að aðskilja vinnu og einkalíf?

Það gengur vel. Ég reyni að taka vinnuna ekki með mér heim. Í vor og sumar hjólaði ég mikið til og frá vinnu, það er að mínu mati góð leið til að hreinsa hugann eftir vaktir að hjóla í fersku lofti í Kópavogsdalnum. Það er nauðsynlegt að geta aðskilið vinnu og einkalíf og þá skiptir máli að eiga góða samstarfsfélaga sem hægt er að ræða við því eðli málsins samkvæmt ræði ég ekki vinnuna við fjölskylduna. Ég nærí sjálfa mig með útiveru og samveru með mínum nánustu. Göngur með hundinum mínum, henni Lúnu, gefa mér orku og hún er góður hlustandi. Ég reyni líka að passa vel upp á svefninn og bestu útrásina fæ ég þegar ég dansa zumba.

Hvernig upplifir þú að vera mikið í nálægð við deyjandi fólk og sorg aðstandenda?

Það reynir vissulega oft á en að sama skapi finnst mér afar gefandi að eiga átt þátt í því að bæta líðan og lífsgæði skjólstæðinga minna. Við leggjum mikið upp úr því hjá okkur að fólki líði vel og að þörfum allra sé mætt á þeirra forsendum. Vissulega er það krefjandi að sinna aðstandendum sem syrgja ástvinu sína en ég finn nær undantekningarlaust að fólk er afar þakklátt og það gefur mér mikið.

Færðu handleiðslu í starfi?

Ég hef ekki verið í formlegri handleiðslu en á deildinni eru haldnir viðrunarfundir þar sem við fáum tækifæri til að ræða líðan og tilfinningar tengdar starfinu og erfiðum tilfellum. Við tölum saman og styðjum hvert annað og það er afar dýrmætt. Oft koma upp erfiðar aðstæður sem við ræðum þá á okkar milli.

Hverjar eru helstu áskoranirnar á líknardeildinni þar sem þú starfar?

Eins og víða er mönnun helsta áskorunin. Við búum yfir miklum mannaúði á deildinni og margir, bæði hjúkrunarfræðingar og sjúkraliðar hafa unnið hér lengi en það þarf að vera nýliðun og eins og staðan er núna þurfum við fleiri hjúkrunarfræðinga í hópinn. Ég hvet kollega mína til að íhuga að koma til okkar í Kópavoginn. Staðurinn og umhverfið er einstakt hér við sjóinn, fallegt útsýni, rólegt umhverfi og hér er afar gott að vinna.

