



Hjúkrun í framhaldsskólum

Skólahjúkrunarfræðingur á hlaupum

Viðtal og mynd: Þórunn Sigurðardóttir

Starfsemi Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins er margþætt og teygir anga sína víða. Á höfuðborgarsvæðinu eru starfræktar fimmtán heilsugæslustöðvar, átta starfsstöðvar á sviði geðheilsu, auk ýmissa sérþjónustustöðva eins og heimahjúkrun, heilbrigðisskoðun innflytjenda og upplýsingamiðstöð svo fáein dæmi séu nefnd. Á skrifstofu skólahjúkrunarfræðings og sálfræðings Fjölbrautaskólans við Ármúla er nú einnig komið nokkurs konar útibú frá heilsugæslunni. Þar hittum við Jóhönnu Eiríksdóttur, hjúkrunarfræðing sem á rætur sínar að rekja til Eskifjarðar og hefur lengi starfað við heilsugæsluhjúkrun. Undanfarin tvö misseri hefur hún deilt tíma sínum milli Menntaskólans við Sund og Fjölbrautaskólans við Ármúla og leggur þar rækt við heilsu og líðan ungmenna sem stunda þar nám. Þetta fyrirkomulag, að hafa hjúkrunarfræðing til taks á skólatíma, er nýglunda í sumum framhaldsskólum á meðan aðrir hafa haft skólahjúkrunarfræðinga á sínum snærum.

Efning heilsuverndar

Fyrir um ári síðan var undirritað samkomulag milli framhaldsskóla á höfuðborgarsvæðinu og Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins sem felur í sér að Heilsugæslan sinni heilbrigðisþjónustu fyrir framhaldsskólanemendur. Í samkomulaginu kemur fram að nemendur framhaldsskóla skuli hafa aðgang að þeirri þjónustu sem Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins veitir á öllum heilsugæslustöðvum höfuðborgarsvæðisins óháð því hvort nemendur eigi lögheimili í viðkomandi sveitarfélagi. Í lögum um framhaldsskóla segir meðal annars um heilsuvernd, hollustuhætti og forvarnir:

„Skólameistari framhaldsskóla skal hafa samráð við heilsugæslustöð í nágrenni skólans um heilsuvernd og hollustuhætti. Framhaldsskóli og viðkomandi heilsugæslustöð geri samkomulag um fyrirkomulag heilbrigðisþjónustu sem veitt er nemendum.“

Að sögn Jóhönnu ákvað Heilsugæslan að útfæra samkomulagið á sambærilegan hátt og skólahjúkrun í grunnskóla. „Hjúkrunarfræðingar voru sendir í framhaldsskólana með þau tæki og tól sem þeir þurftu og skólarnir sáu um að útvega aðstöðu.“ Hún segir að í sumum tilfellum, eins og hjá FÁ, hafi það verið audleyst þar sem góð aðstaða var þegar fyrir hendi í skólanum.

Koma margir hjúkrunarfræðingar að þessu verkefni? „Það eru starfandi hjúkrunarfræðingar í flestum framhaldsskólum á höfuðborgarsvæðinu og svo hafa nokkur sveitarfélög úti á landi einnig ákveðið að hafa sambærilegt fyrirkomulag, eins og t.d. á Akureyri og Egilsstöðum.“

Einn vetur stuttur tími til að koma á koppinn heilsugæslu

Hver skóli fær úthlutað starfshlutfalli í samræmi við nemendafjölda en alls voru þrettán skólar aðilar að verkefninu og var heildarfjöldi þegar samkomulagið var undirritað 11.947 nemendur. Samkvæmt Jóhönnu á verkefnið að standa í eitt ár til að byrja með. „Verkefnið stendur yfir veturinn 2022-2023 og svo á að sjá til með framhaldið. Því er mikilvægt að þetta gangi vel og að heilsugæslan, skólastjórnendur, skólafólk og ekki síst við hjúkrunarfræðingar leggjumst á eitt og allir vinni vel saman. Samvinna er jú alltaf betri og leiðir til góðra verka. Einn vetur er ansi stuttur tími til að koma á koppinn heilsugæslu í framhaldsskóla, sérstaklega þar sem starfshlutfall er fremur lágt í hverjum skóla. Algengt er að í meðalstórum framhaldsskóla sé miðað við 20% starfshlutfall. Nemendur þurfa að kynnast þjónustunni, venjast því að hægt sé að leita til hjúkrunarfræðings og átta sig á hversu mörgum sviðum við getum aðstoðað, þetta tekur allt sinn tíma,“ segir hún.

Í hverju felst samkomulagið og hvert er markmið þess? „Markmiðið er að bæta líðan og heilsu nemenda sem geta leitað til okkar með allt sem því viðkemur. Það er ótalmargt sem ungt fólk er að kljást við; kvíði, almenn geðheilsa og vangaveltur tengdar kynlífi, kynvitund, kynhneigð, kynþroska og kynverund. Einnig er unga fólkíð okkar að kljást við ýmislegt varðandi lífsstíl, næringu, svefn, hreyfingu, samskipti og margt fleira.“

„Það er raunar minn draumur að heilsugæsla í framhaldsskólum eflist.“

Heilsugæslan starfsvettvangur sem heillaði

Samkvæmt samkomulaginu skal hjúkrunarfræðingur vera tengiliður heilsugæslu við skólana, bjóða nemendum einstaklingsviðtöl, veita ráðgjöf og fræðslu, auk þess að vera vegvísir og tengill inn í frekari meðferðarúrræði. Þá komum við aftur að Jóhönnu sem hefur mikinn áhuga og langa reynslu af heilsugæsluhjúkrun. Eftir nám hóf hún starfsferil sinn sem skólahjúkrunarfræðingur í Vogaskóla, þá 22 ára gömul, síðar hóf hún störf á Kleppi. Fyrir tilviljun, þegar hún var um þritugt, hóf Jóhanna störf á heilsugæslunni í Árbæ, þar fann hún sína fjöl og hefur starfað við heilsugæsluhjúkrun allar götur síðan. Hún hefur tekið að sér ýmis verkefni innan heilsugæslunnar og nú síðast sem skólahjúkrunarfræðingur framhaldsskólanema. Áður en hún tók við því starfi var hún fagstjóri hjúkrunar á Heilsugæslunni í Glæsibæ. „Ég hef starfað í heilsugæslunni í öllum mögulegum störfum og tók diplómanám og bætti við mig BS-gráðu í hjúkrun. Ég hef unnið á heilsugæslunni Glæsibæ og Miðbæ en lengst vann ég á heilsugæslunni í Árbæ, þar var ég svo lánsöm að læra af frábærum hjúkrunarfræðingum sem urðu líka vinkonur mínar og eru það enn.“

Skólaheilsugæsla nauðsynleg þjónusta

Hvernig hefur þú komið þér og þjónustunni á framfæri, vita nemendur af þér? „Ég er búin að fara í allar Krossgötur í MS en það er einnar einingar áfangi fyrir nýnema sem felst í því að mæta, vera virk og fá kynningu á ýmsu í lífinu, m.a. heilsuefningu og forvörnum. Svo fór ég með kynningu til nemenda á þriðja ári í áfanga í næringarfræði en ég hef sérstakan áhuga á því og næringu ungmenna. Í FÁ fór ég inn í nokkra bekkir og kynnti mig og þá þjónustu sem ég býð upp á og sé fram á að vera með kynningu og fræðslu á þessari önn líka.“

Jóhanna hefur, eins og fyrr segir, einlægan áhuga á heilsu, næringu og hreyfingu, sjálf er hún mikill hlaupagarpur og hefur til að mynda tekið þátt í um 30 maraþonum, bæði hér heima og erlendis. Þessi áhugi á heilsuefningu nýtist vafalaust til að hvetja framhaldsskólanema til heilsuefningar. „Ég hef áhuga á svo mörgu að ævin mun ekki endast til að gera nema hluta af því sem mig langar til að gera, ég er svo heppin að mörg áhugamál tengjast vinnunni eins og heilsuefning og alhliða heilsuvernd. Það er raunar minn draumur að heilsugæsla í framhaldsskólum eflist. Þegar ég var yfirhjúkrunarfræðingur hjá heilsugæslu Miðbæjar fylgdist ég með farsælu hjúkrunarstarfi í MR og varð enn sannfærðari um tilgang heilsugæslu í framhaldsskólum. Með því að grípa inn í heilsutengdan vanda snemma og þannig minnka skaða er líka hægt að fyrirbyggja ýmislegt.“

Sjálf hefði Jóhanna viljað geta leitað til hjúkrunarfræðings á sínum framhaldsskólaárum. „Ég hefði viljað hafa skólaheilsugæslu í Flensborg þegar ég var nemandi þar. Ég var utan af landi og þekkti

„Tengingin milli framhaldsskólanna og heilsugæslunnar er mjög mikilvæg og felur í sér aukna þjónustu fyrir þennan hóp. Það er svo margt sem hægt er að gera með þverfaglegri samvinnu.“

ekki vel til heilbrigðisþjónustu í Reykjavík. Landsbyggðarnemendur eru auk þess oft langt frá sínum nánustu og þá er gott að hafa heilsugæslu í skólanum. Þetta er í rauninni nauðsynleg þjónusta, það er mikilvægt að hlusta á unga fólkið og styðja það. Að mínu mati þarf viðvera hjúkrunarfræðings að vera að minnsta kosti tvo til þrjá daga í viku, svo að það sé samfella í þjónustunni og nemendur finni og sjái að við erum til staðar fyrir þá. Oft þarf líka að fylgja ákveðnum málum eftir og þá er slæmt að þurfa að bíða í marga daga eða vikur,“ segir Jóhanna og bætir við: „Ef þetta verkefni kemur vel út og virkar þá getur það dregið úr álagi annars staðar í heilbrigðiskerfinu, jafnvel komið í veg fyrir vandamál eða dregið úr umfangi þeirra. Það getur skipt sköpum að stíga snemma inn í aðstæður.“

Sjálfskaði og andleg aðstoð

Hvaða vandamál eru nemendur helst að leita til þín með? „Þau eru misjöfn, t.d. sjálfskaði, næringarmál, aðstoð með greiningarferli eins og til að mynda ADHD, vanlíðan eftir áföll og svo margt annað og alltaf er mikilvægast að hlusta og styðja þau í sínu.“ Dæmi um þjónustu sem Jóhanna hefur veitt er næringar- og lífsstílsráðgjöf. „Til mín kemur nemandi sem segist vilja missa átta kíló. Strax þarna verðum við að skoða málin í heild og spóla aðeins til baka og þarna kemur lífsstílsráðgjafi inn. Það sem við gerðum í tilfelli þessa nemanda var að fara yfir líðan, lífsstíl og fleira. Við skoðuðum hverju var hægt að breyta, hvort það væri vilji til að bæta lífsvenjur og hvort eitthvað annað gæti líka bætt líðanina. Einnig þarf stundum að athuga hvort eitthvað annað sé undirliggjandi sem hefur áhrif. Þegar fókusinn er allur á að missa einhver kíló þá er svo margt sem getur farið úr skorðum. En sama hvert erindið er þá skiptir traustið miklu máli og því er mikilvægt að við fáum tíma og svigrúm til að mynda þetta traust, það tekur jú langan tíma að eignast gamla vini,“ útskýrir Jóhanna og tekur annað dæmi: Til hennar leitaði nemandi sem glímdi við einbeitingarvanda og taldi sig mögulega vera með ADHD. „Viðkomandi hafði reynt ýmis úrræði gegnum árin en taldi sig þurfa að fara í greiningarferli. Einungis geðlæknar og sálfræðingar með réttindi geta greint ADHD og bið eftir slíkri greiningu getur verið mjög löng. Nemandinn var vonlítill og vissi ekki hvernig hann ætti að snúa sér í þessu. Í sameiningu kölluðum við eftir gögnum nemandans frá fyrri tíð og þá kom í ljós að þar var greining sem var gild. Þá gátum við í samvinnu við heimilislækni nemandans flýtt ferlinu þannig að nemandinn gat fengið viðeigandi meðferð strax. Þarna skipti þverfagleg samvinna og þekking á kerfinu miklu máli.“

Er þjónustan sem þið veitið inni í skólanum eitthvað frábrugðin þeirri sem er veitt á heilsugæslustöðvunum sjálfum? „Já og nei, ég segi stundum við nemendur að þetta sé bara eins og að koma til vakthjúkrunarfræðings á heilsugæslu, nema við erum í skólanum. Tengingin milli framhaldsskólanna og heilsugæslunnar er mjög mikilvæg og felur í sér aukna þjónustu fyrir þennan hóp. Það er svo margt sem hægt er að gera með þverfaglegri samvinnu.“

Nú líður að lokum þessa samkomulags, hvað verður gert í framhaldinu? „Í samningnum er tekið fram að aðilar skuli funda um áframhald samstarfsins. Það kemur að því og ég vona svo innilega að þessu starfi verði haldið áfram. Hægt er að sjá fyrir sér að aukinn stuðningur við framhaldsskólanemendur geti minnkað álag á heilbrigðiskerfið. Nemendur eru að nýta sér þjónustuna og þurfa á henni að halda,“ svarar Jóhanna vongóð um framhaldið.

Hleypur um ganga skólans og götur borgarinnar

Nú ert þú mikil hlaupakona og áhugamanneskja um heilbrigðan lífsstíl, eru hlaup stór þáttur í lífi þínu? „Mig langaði alltaf að taka þátt í íþróttum þegar ég var ung en fann ekkert sem hentaði mér. Þegar ég var orðin 35 ára fórum við vinkona mín að hlaupa saman stífluhringinn í Elliðaárdalnum og gerðum það um hríð. Svo skráði ég í mig í hlaupahóp og þá var ekki aftur snúið. Þar hitti ég manninn minn og það má segja að við höfum hlaupið saman í gegnum lífið síðan og gert ótalmargt skemmtilegt saman sem tengist hlaupum.“

Hún segir að hlaupahópur sé góður félagskapur og að með árunum verði til vinasambönd sem séu jafnmikilvæg og sjálf hlaupin. „Við hjónin höfum tekið þátt í alls konar hlaupum, bæði hér heima og erlendis. Krakkarnir okkar fóru svo að koma með okkur sem er ótrúlega gaman. Synirnir þrír hafa allir hlaupið maraþon og það einstök tilfinning að standa á startlínunni með þeim. Eitt barnabarnið er líka farið að taka þátt í hlaupum og var hraðastjóri með mér í Reykjavíkumaraþoninu síðastliðið sumar, amman var mjög ánægð þá,“ segir hún brosandi og þá látum við lokasurninguna vera um framtíðina, hvernig sér Jóhanna komandi ár fyrir sér? „Eins og staðan er í dag þá býður framtíðin vonandi upp á frábæra vinnustaði og nokkur ár í starfi í viðbót. Kannski verður það minn svanasöngur á ferlinum; reynslan úr heilsugæslunni, skólaheilsugæsla og stjórnun. Þá reynslu get ég nýtt, ásamt því að hjálpa nemendum og styðja við aðra hjúkrunarfræðinga í framhaldsskólunum. Að leggja saman reynslu og ungdómskraft er góð blanda.“

Álag á heilbrigðiskerfið hefur því miður ekki farið minnkandi síðustu ár en með fræðslu, forvörnum og stuðningi við framhaldsskólanemendur er mögulega hægt að draga úr þessu álagi og jafnvel koma í veg fyrir vandamál. Það verður því spennandi að fylgjast áfram með starfi hjúkrunarfræðinga á vettvangi framhaldsskóla sem vonandi stuðlar að bættri heilsu og líðan nemenda.