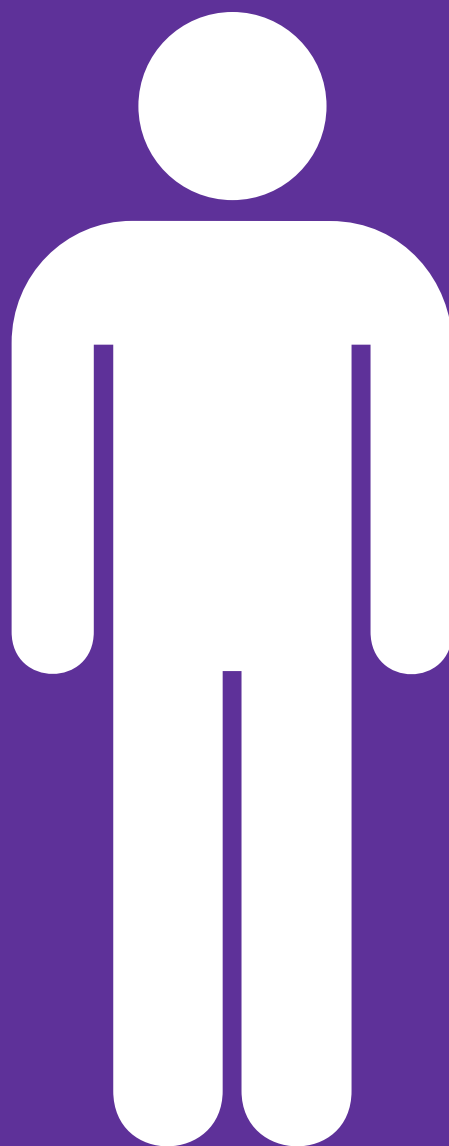
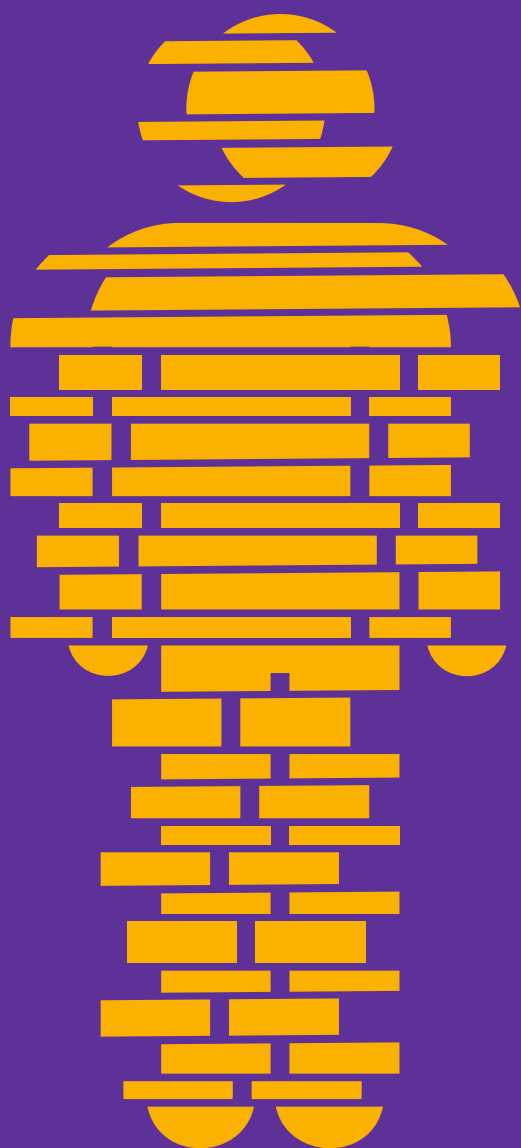




BLAÐIÐ

37. árg. 3. tbl.
október 2021



Reykjalundur 2021

Efnisyfirlit

2

Í fararbroddi endurhæfingar

6

Nýjar áskoranir á tímum COVID-19

8

Tækifæri í starfsendurhæfingu

10

ACT – ný nálgun í endurhæfingu

12

Næsti bær við himnaríki

14

Tæknilausnir fyrir lestur og ritun

18

Gleðiseðill – ávísun
á gleði í endurhæfingu

20

Endurhæfing fyrir fólk með
starfræna hreyfiröskun

SÍBS-blaðið

37. árgangur | 3. tölublað | október 2021

ISSN 1670-0031 (prentuð útgáfa)

ISSN 2547-7188 (rafræn útgáfa)

Útgefandi: SÍBS

Síðumúla 6

108 Reykjavík

sibs@sibs.is, www.sibs.is

Ábyrgðarmaður: Guðmundur Löve

gudmundur@sibs.is

Ritstjóri: Páll Kristinn Pálsson

pallkristinnpalsson@gmail.com

Auglýsingar: Öflun ehf.

Umbrot og prentun: Prentmet Oddi ehf.

Upplag: 9.000 eintök



Hlutverk SÍBS er að stuðla
að heilbrigði þjóðarinnar.

SÍBS á og rekur

endurhæfingarmiðstöðina Reykjalund,

öryrkjavinnustaðinn Múlalund,

Heilsumiðstöð SÍBS og

Happdrætti SÍBS.

Grein

Í fararbroddi endurhæfingar



Pétur Magnússon
forstjóri

Reykjalundur fagnar 76 ára afmæli á þessu ári en það var 1. febrúar 1945 sem fyrsti sjúklingurinn var innritaður á Reykjalund. Heilbrigðisstofnunin Reykjalundur er eins og kunnugt er í eigu SÍBS en saga Reykjalundar og SÍBS er auðvitað gríðarlega merkileg og samtvinnuð sögu lands og þjóðar á þessum tíma. Það er ekki ætlunin að rekja þessa áhugaverðu sögu hér heldur veita lesendum innsýn í nútímann og horfa til framtíðar. Söguna þarf þó alltaf að umgangast af virðingu og nærgætni enda verður svona mögnuð og einstök starfsemi ekki til nema vegna hóps eldhuga sem hrífa enn stærri hóp með sér og nánast sannfæra samfélagið um að hægt sé að framkvæma kraftaverk, öðrum til heilla. Áhugasömum um söguna skal bent á SÍBS bókina frá árinu 1988 og Sigur lífsins sem gefin var út 2013.

Berklaveikin

Það er þó ekki hægt að fjalla um Reykjalund nema tengjast berklaveikinni aðeins. Berklar voru landlægir

á Íslandi á fyrstu áratugum 20. aldarinnar og mjög erfiður sjúkdómur við að eiga. Þörf fyrir léttu vinnu og sæmilegt húsnæði fyrir berklasjúklinga var mikil. Samband íslenskra berklasjúklinga var svo stofnað á Vífilssstaðahæli (eins og staðurinn hét þá) árið 1938. Í framhaldinu var ýmsum fjóröflunum komið á laggirnar. Aðeins sjö árum síðar, eða 1945, innritaðist fyrst vistmaðurinn eins og áður segir. Fyrstu 15 árin dvöldu aðeins berklasjúklingar á Reykjalundi en um 1960, þegar berklaveikin fór að láta undan síga, varð ljóst að ekki væri lengur þörf á endurhæfingu fyrir þennan sjúklingahóp í sama mæli og áður. Á næstu árum breyttist starfsgrundvöllur Reykjalundar og áhersla í endurhæfingu varð fjölbreyttari. Reykjalundur breyttist í alhliða endurhæfingarmiðstöð. Á síðustu árum hefur endurhæfingarstarfsemin verið samkvæmt þjónustusamningum við Sjúkratryggingar Íslands fyrir hönd ríkisins sem kaupanda þjónustunnar og er fjárhagsleg velta í kringum það um tveir milljarðar króna á ári. Nýbyggingar og stærra viðhald á húsnæði Reykjalundar er hins vegar að meginhluta fjármagnað með hagnaði frá Happdrætti SÍBS.

Stærsta endurhæfingarstofnun landsins

Reykjalundur er stærsta endurhæfingarstofnun landsins og þjónar öllu landinu. Á Reykjalundi fer fram alhliða endurhæfing sem miðar að því að bæta lífsgæði, færni og sjálfsbjargargetu þeirra sem þangað leita. Endurhæfing Reykjalundar einkennist af samvinnu fagfólks sem mynda átta sérhæfð meðferðarteymi ásamt deildinni Miðgarði sem veitir sólahringsþjónustu. Einnig eru fjöldi gistirýma í boði fyrir fólk sem vegna landfræðilegrar eða annarra



Alþýðusamband Íslands



APÓTEK

VESTURLANDS



ástæðna geta ekki farið heim að lokinni meðferð á daginn. Markmið endurhæfingarinnar er að sjúklingar endurheimti fyrri getu sína eða bæti heilsu sína.

Um 110-130 sjúklingar sækja þjónustu á degi hverjum. Á hverju ári fara um það bil 1.300 manns í gegnum endurhæfingarmedferð á Reykjalundi, flestir í 4-6 vikur í senn. Auk þess kemur fjöldi fólk í viðtal á göngudeild á hverju ári.

Mannauðurinn gegnir lykilhlutverki

Starfsemi Reykjalundar stendur og fellur með því fólki sem hjá Reykjalundi starfar. Reykjalundur hefur notið þeirrar gæfu að hafa haft á að skipa úrvals fólki í gegnum tíðina. Það er því óhætt að segja að mannaúðurinn gegni lykilhlutverki í velgengni Reykjalundar og sé hornsteinn að markvissum og vönduðum vinnubrögðum ásamt því að skapa þægilegt og aðlaðandi andrúmsloft fyrir starfsfólk og sjúklinga. Reykjalundur hefur verið í efstu sætum í starfsánægjukönnunum árum saman. Starfsánægja hefur mælst mikil og starfsaldur er hár á íslenskan mælikvarða.

Á Reykjalundi starfa tæplega 200 starfsmenn í um 170 stöðugildum.

Hvað er endurhæfing?

Endurhæfing skiptir sköpum þegar kemur að líkamlegri og andlegri heilsu. Eftir alvarleg veikindi, slys, áföll eða aðgerð þá er mikilvægt að fá endurhæfingu til að hjálpa til við að ná aftur fótfestu í hversdagslegu lífi.

Læknisfræðileg endurhæfing er sérhæfð meðferð sem byggir á þeirri hugmyndafræði að taka heilðrænt á afleiðingum sjúkdóma og slysa. Endurhæfingin byggir á samvinnu margra fagaðila, sjúklings og hans nánustu. Beitt er sálfræðilegum, líkamlegum og félagslegum aðferðum með það að markmiði að uppræta, minnka eða bæta fyrir skerðingu í færni og virkni sem sjúkdómur eða slys hafa valdið.

Endurhæfing er teymisvinna sem er einstaklingsmiðuð fyrir hvern sjúkling. Tekið er mið af getu hans og færni sem og persónulegum þáttum eins og menntun, fjölskyldu, búsetu, kyni, vinnu og fleira allt eftir því hvað er verið að vinna með. Mikil áhersla er lögð á fræðslu og þátttöku sjúklings. Lögð er áhersla á grunnþætti heilbrigðs lífs svo sem heilsusamlegt mataræði, reykleysi, hæfilega hreyfingu og góðan svefn.

Markmið endurhæfingarinnar er að bæta líðan og lífs-gæði sjúklings og getu hans til að nýta sér ýmis bjargráð sem honum eru kennd.

Vettvangur þverfaglegrar samvinnu

Í upphafi voru aðeins lækmar og hjúkrunarfræðingar starfandi á Reykjalundi. En fagfólki hefur fjölgað jafnt og þétt í gegnum árin. Meðal helstu fagstétta sem koma að beinni meðferð sjúklunga á Reykjalundi eru félagsráðgjafar, heilsupjálfarar, hjúkrunarfræðingar, sjúkraliðar, iðjupjálfar, lækmar, næringarfræðingar, sálfræðingar, sjúkraþjálfarar og talmeinafræðingar. Þessi einstaka samvinna ólíkra sérfræðinga er einmitt kynnt betur í öðrum greinum hér í blaðinu.

Saman vinnum við að betri líðan

Hjartað í starfsemi Reykjalundar er teymisvinna fjölbreytts hóps sérhæfðs heilbrigðisstarfsfólks sem mynda meðferðarteymi. Í meðferðarteymunum er sett upp einstaklingsmiðuð endurhæfingarprógramm fyrir hvern og einn sjúkling sem miðar að því að bæta líkamlega getu og andlega og félagslega líðan. Misjafnt er hvernig endurhæfingu hver og einn þarf á að halda og því skiptir miklu máli að heilbrigðisstarfsfólk með ólíka sérfræðiþekkingu vinni saman að bættri líðan. Markmið teymisvinnu er að veita þverfaglega, heilðræna meðferð byggða á gagnreyndri þekkingu. Áhersla er lögð á samtalsmeðferð, einstaklings- og hópmeðferð, fjölbreytta hreyfingu, námskeið og fræðslu.

Afar mikilvægt er að sjúklingurinn sé virkur í sinni endurhæfingu til að hún skili sér sem best.

Aðstaðan á Reykjalundi

Á Reykjalundi er fyrsta flokks aðstaða til endurhæfingar á öllum sviðum. Markmiðið er að hafa heimilislegt, vinalegt og þægilegt umhverfi svo öllum líði sem best. Á Reykjalundi er æfingataekjasalur, fullbúinn íþróttasalur, meðferðarstofur, vinnustofur, smíðaverkstæði, rými fyrir alls kyns handmennt, æfingaeldhús, fræðsluherbergi, slökunarsalur, hvíldarherbergi, setustofur, starfsendurhæfingar vinnustaður og tvær sundlaugar svo eitthvað sé nefnt. Á Reykjalundi eru tiltæk hvers kyns hjálpartæki til að aðstoða fólk með mismunandi líkamlega færni við daglega iðju.

Hollvinasamtök Reykjalundar

Hollvinasamtök Reykjalundar voru stofnuð árið 2013. Tilgangur samtakanna er að styðja við þá endurhæfingarstarfsemi sem fram fer á Reykjalundi í samráði við stjórnendur Reykjalundar. Fyrirum sjúklingar Reykjalundar og aðrir velunnarar stóðu að stofnun samtakanna og hafa þau gefið Reykjalundi gjafir fyrir rúmar 60 milljónir.

Allir eru velkomnir í Hollvinasamtökin. Skráning fer fram á heimasíðu Reykjalundar.

Einkahlutafélag um rekstur heilbrigðisþjónustu

Árið 2020 ákvað stjórn SÍBS að stofna einkahlutafélag um rekstur heilbrigðisþjónustu á Reykjalundi, Reykjalund endurhæfingu ehf. Samþykktir fyrir einkahlutafélagið Reykjalundur endurhæfing ehf. voru samþykktar á hlutahafafundi 15. maí 2020. Eigandi og eini hluthafi einkahlutafélagsins er SÍBS. Félagið er óhagnaðardrifið. Tilgangur þess er að reka heilbrigðisstofnun, sem hefur það hlutverk að veita alhliða endurhæfingarþjónustu ásamt því að sjá um rekstur fasteigna sem því tengist og eru nauðsynlegar til rekstrar heilbrigðisstofnunar. Í þessa fyrstu stjórn Reykjalundar endurhæfingar ehf. voru skipuð Anna Stefánsdóttir, hjúkrunarfræðingur, formaður, Gunnar Ármannsson, lögmaður, meðstjórnandi, Haraldur Sverrisson, bæjarstjóri, meðstjórnandi og Arna Harðardóttir, sjúkraljáfari, varamaður.

Reykjalundur í baráttunni gegn Covid

Síðustu mánuði hefur Reykjalundur starfað í skugga Covid-faraldursins sem hefur sannarlega sett mark sitt á daglegt líf í heiminum öllum. Það er óhætt að segja að við lifum á einstökum tímum í okkar samfélagi vegna þessa. Almennt er talið að Ísland hafi staðið sig mjög vel í baráttunni. Dánartíðni er mjög lág og samfélagslegar takmarkanir voru minni en í flestum nágrannalöndum. Samstaða allra hefur skipað veigamikinn sess í því sambandi. Reykjalundur ákvað strax að axla samfélagslega ábyrgð og taka þátt í baráttunni með því að stíga fram og leggja sitt lóð á vogarskálarnar. Hefur

þetta bæði verið gert með Reykjalund sem virkan þátttakanda í umræðunni en ekki síður sem beinan þátttakanda í þjónustunni.

Í upphafi faraldursins gerðu Reykjalundur og Landspítali samning um að Reykjalundur myndi sinna endurhæfingu Covid-sjúklinga af Landspítala. Það voru sjúklingar sem lagst höfðu inn á spítalann vegna Covid-sýkingar og þurftu endurhæfingu til að geta útskrifast; komast á fætur og aftur út í hið daglega líf. Í annarri bylgju faraldursins var ætlunin að Reykjalundur myndi taka þátt í að létta á öldrunarmálum landspítala. Það samstarf varð þó skammlíft þar sem upp kom hópsýking á Landakoti sem teygði sig hingað á Reykjalund þar sem smitaðir sjúklingar komu hingað frá Landspítala.

Nú í sumar var svo gerður þriðji samningurinn þar sem sólarhringsdeild Reykjalundar, Miðgarður, verður fram í febrúar 2022 nýtt fyrir sjúklinga sem flytjast beint frá Landspítala og fyrirsjáanlegt er að þurfi innlögna í sólarhringsþjónustu í allt að 6 vikur. Markmið samningsins er að auðvelda útskrift af Landspítala í tengslum við Covid faraldurinn.

Fljótlega eftir að Covid fór að smitast hófst umræða um eftirköst þeirra sem sýkst hafa af Covid og endurhæfingu þeirra. Þetta er hópur fólks sem sýkst en fær ekki endilega mikil einkenni, a.m.k. ekki það mikil að þurfa að leggjast inn á spítala. Hins vegar hafa borist margar beiðnir á Reykjalund um endurhæfingu þessa hóps þar sem fólkið glímur við einkenni löngu eftir smit. Reykjalundur hefur gert sérstaka samninga um þjónustu við þennan hóp eins og nánar er kynnt í annarri grein hér í blaðinu. Markmiðið er að þjónusta þennan hóp með það að markmiði að koma þeim aftur út á vinnumarkaðinn og út í lífið eins og hægt er.

Framtíðin - fjölmörg tækifæri!

„Þrátt fyrir að flestir telji heilbrigðisþjónustu vera einn af hornsteinum samfélagsins, er ljóst að fjármunir í heilbrigðismál eru og munu verða takmarkaðir. Vegna þess er mjög mikilvægt að nota þessa fjármuni með eins markvissum hætti og mögulegt er, með það að leiðarljósi að hámarka þjónustu og gæði. Min skoðun er sú að endurhæfing og forvarnir séu vannýttur þáttur í því sambandi og við getum gert töluvert betur. Með fjölgun þjóðarinnar og vaxandi meðalaldri er nauðsynlegt að skoða og tileinka sér aukna þjónustu og nýja möguleika. Það eru mörg tækifæri og möguleikar í stöðunni í framtíðarsýn Reykjalundar og ég er spenntur að fá að leggjast á árar með starfsfólki að gera þetta að veruleika með hagsmuni samfélagsins að leiðarljósi.“

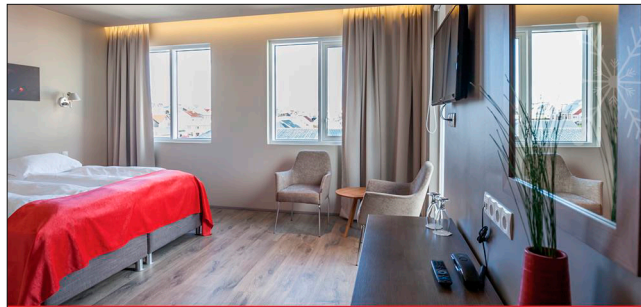
Þessi orð mælti undirritaður í blaðaviðtali þegar hann hafði verið nýráðinn til starfa á Reykjalundi um mitt ár 2020. Þáttaka Reykjalundar í Covid endurhæfingu er eitt dæmið um mikilvægi þess að Reykjalundur sé í takt við tímann og nýti sér þau fjölmörgu tækifæri sem eru í boði í endurhæfingarstarfi. Það þarf þó alltaf að gæta vel að því sem fyrir er og vel er gert, en einnig þarf að hafa kraft og hugrekki til að tileinka sér nýjungar. Það eru nánast endalausir möguleikar til að styrkja starfsemi Reykjalundar með nýjum verkefnum. Þau þarf auðvitað að velja vandlega en það er þó sannarlega ánægjulegt að líta til þess að þörfin fyrir Reykjalund er síst að minnka – okkar biða fjölmörg tækifæri til endurhæfingar. 🌟



Reykjavík

100 Iceland ehf, Laugavegi 100
A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
Advania.is, Guðrúnartúni 10
Aðalverkstæðið ehf, Malarhöfða 2
Aðalvík ehf, Síðumúla 13
Arctic Comfort Hotel, Síðumúla 19
ARGOS ehf-Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarslóð 9
Arkinn ehf, teiknistofa, Efstasundi 94
Arkitektastofan OG ehf, Síðumúla 28
Arkis arkitektar ehf, Kleppsvægi 152
ASK Arkitektar ehf, Geirsgötu 9
Á.K. Sjúkraþjálfun ehf, Þverholti 18
Álnabær ehf, verslun, Síðumúla, Keflavík og Akureyri
B. Ingvarsson ehf, Bíldshöfða 18
Bakarameisterinn ehf, Stigahlið 45-47
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar, Hyrjarhöfða 4
Bílasalan Heimsbílar ehf, Kletthálsi 2
Bjarnar ehf, Borgartúni 30
Blómasmiðjan ehf, Efstalandi 26
Borgar Apótek, Borgartúni 28
Bókabúðin Sjónarlind, Bergstaðastræti 7
Bókautgáfan Hólar ehf, Hagaseli 14
Bólstrarinn ehf, Langholti 82
Brauhúsið ehf, Efstalandi 26
Brúskur hársnyrtistofa, s: 587 7900, Höfðabakka 9
Conis ehf, verkfræðiráðgjöf, Fellsmúla 26
Creditinfo, Höfðabakka 9
Drífa efnaðlaug og þvottahúsið, Hringbraut 119
Efling stéttarfélag, Guðrúnartúni 1
Eignaumsjón hf, Suðurlandsbraut 30
Elan margmiðlun ehf, Höfðabakka 9
Eyrir Invest hf, Skólavörðustíg 13
EÖ Raf ehf, Skólavörðustíg 8
Fasteignasalan Híbýli ehf, Kringlunni 4-6, 9. hæð
Ferska ehf, Kambaseli 19
Fínka ehf, málningarverktakar, Norðurási 6
Fjáðrabúðin Partur ehf, Eldshöfða 10
Fjárhald ehf
Fjárstöð ehf, Höfðabakka 9
Fótóval ehf, Skipholti 50b
Frystikerfi Ráðgjöf ehf, Viðarhöfða 6
Gardlist ehf, Tunguhálsi 7
Gatnabjónustan ehf, Úrkoti
Gróðrarstöðin Mörk, Stjórnugróf 18
Grænn markaður ehf, Réttarhálsi 2
Gæðabakstur og Ömmubakstur, Lynghálsi 7
Hagi ehf-Hilti, Stórhöfða 37
Hampiðjan hf, Skarlagörðum 4
Hárgreiddslustofan Delila & Samson, Vörpurgötu 2
Helgason og Co ehf, Gylfaflöt 24-30
Henson sports, Brautarholti 24
Herrafataverslun Kormáks og Skjaldar, Laugavegi 59

Heyrnarstöðin ehf, Kringlunni 4-12
Hið íslenska bókmenntafélag, Hagatorgi
Hitastýring hf, Ármúla 16
Hjá Dóra ehf, matsala, Þönglabakka 1
Hjá Hrafnhildi, Engjateig 5
Hjúkrunarheimilið Skjól, Kleppsvægi 64
Hljóðbók slf, Ármúla 7b
Hótel Leifur Eiríksson ehf, Skólavörðustíg 45
Hreinsitækni ehf, Stórhöfða 37
Hydra flöt spa, Rauðarárstíg 1
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
Iðnú útgáfa, Brautarholti 8
InfoMentor ehf, Höfðabakka 9
Innes ehf, Fossaleyni 21
Ís-spór ehf, Síðumúla 17
Jón Auðunn Kristinsson
pipulagningameistari, Efstaleiti 27
K. H. G. Þjónustan ehf, Eirhöfða 14
Klettur-Skipaafgreiðsla ehf, Kornögörðum 5
KOM almannatengsl, Kalkofnsvegi 2
Krua Thai, veitingastaður, Skólavörðustíg 21a
Landsnet hf-www.landsnet.is, Gylfaflöt 9
Laugarásbiói, Laugarási
Lífland og Kornax, Brúarvogi 1-3
LOGOS lögmannsþjónusta, Efstaleiti 5
Lyf og heilsa - við hlustum, Síðumúla 20
Lögfræðistofa Reykjavíkur ehf, Borgartúni 25
Marco Polo, Kringlunni 4-12
Meba-úr og skart, Kringlunni og Smáralind
Mila ehf, Stórhöfða 22-30
Motus ehf, Katrínartúni 4
Múrarameistarafélag Reykjavíkur, Borgartúni 35
Nói-Síríus hf, Hesthálsi 2-4
Nýja sendibílastöðin hf, Knarrarvogi 2
Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins, Kringlunni 7
Ófnasmíðja Reykjavíkur ehf, Vagnhöfða 11
Ósal ehf, Tangarhöfða 4
Óskaskrín ehf, Suðurlandsbraut 30
Pétur Stefánsson ehf, Vatnssstíg 22
Pfaff hf, Grensásvegi 13
PK Arkitektar ehf, Brautarholti 4
Public house - Gastropub, Laugavegi 24
Rafna ehf, Suðurlandsbraut 16
Rafidnaðarsamband Íslands, Stórhöfða 31
Rafslax ehf, Lambhagavegi 9
Rafstjórn ehf, Stangarhýli 1a
Rafsvið sf, Viðarhöfða 6
RARIK, Dvergshöfða 2
Ráðgarður, skiparáðgjöf ehf, Fellsmúla 26
Reykjavíkurprófastsdæmi eystra, Þönglabakka 5
Rikki Chan ehf, Kringlunni 4-12 og Smáratorgi 1
Rima Apótek, Langaríma 21-23
Samsýn ehf, Háaleitisbraut 58-60
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF, Nethyl 2e



VETRARTILBOÐ

Gisting í tvær nætur
í tveggja manna herbergi

Morgunverður

SPA

Verð: 28.400 kr.

Gildir til 31.mars 2022.



HOTEL
VESTMANNAEYJAR

Sími: 481 2900

Bókið hér: hotelvestmannaeyjar.is

Sálarrannsóknarfélag Reykjavíkur, Síðumúla 31
Seðlabanki Íslands, Kalkofnsvegi 1
Sérefni ehf, málningarvörðslun, Síðumúla 22
Sjávársýn ehf, Ægisíðu 78
Sjúkraþjálfun Styrkur ehf, Höfðabakka 9
Skolphreinsun Ásgeirs sf, Unufelli 13
Skorri ehf, Bíldshöfða 12
Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs, Skógarhlíð 14
SM kvótapið ehf, Tryggvagötu 11
Snyrtistofa Grafarvogs ehf, Hverafold 1-3
Sólón Bistro, Bankastræti 7a
Spektra ehf, Laugavegi 178
Sprinkler pipulagnir ehf, Bíldshöfða 18
Stansverk ehf, Hamarshöfða 7
Stjá, sjúkraþjálfun, Hátúni 12
Stólpi Gámar ehf, Klettagörðum 5
Strætó bs, Þönglabakka 4
Suzuki á Íslandi, Skeifunni 17
Systrasamlagid ehf, Óðinsgötu 1
Tannréttingastofan ehf, Grensásvegi 16
Tannval Kristínar Gíglu, Grensásvegi 13
Terra Export ehf, Nethyl 2b
Tjarnarskóli ehf, Lækjargötu 14b
Tónastöðin ehf, Skipholti 50d
TRES-Hóperðamiðstöðin, Hesthálsi 10
Trix vörubróun ehf, Ármúla 40
Umslag ehf, Lágmúla 5

Varmi ehf, Laugavegi 168
Veidivon ehf, veidivörðslun, Mörkinni 6
Veitingahúsið Caruso, Austurstræti 22
Verklagnir ehf, Fosshálsi 27
Verksýn ehf-www.verksyn.is, Síðumúla 1
Verslunarskóli Íslands, Ofanleiti 1
Verslunin Álfheimar, Álfheimum 2
Verslunin Vinberid, Laugavegi 43
Vélsmiðja Einaris Guðbrandssonar sf, Funahöfða 14
Vélvík ehf, Höfðabakka 1
Við og Við sf, Gylfaflöt 3
Vilhjálmsson sf, heildverslun, Sundaborg 1
Virgjun ehf, Mörkinni 3
VOOT ehf, Skarlagörðum 4
Vörubílastöðin Þróttur hf, Sævarhöfða 12

Vogar

Sveitarfélagið Vogar, lóndal 2

Kópavogur

Baader Ísland ehf, Hafnarbraut 25
Bifreiðaverkstæði Kópavogs ehf, Smiðjuvegi 68, gul gata
Bílalakk ehf, Dalbrekku 32
Bílasprautun og réttingar Auduns, Aðbrekku 27
Bílrúðumeistarinn slf, Dalvegi 18
Blikksmiðjan Vík ehf, Skemmuvegi 42

Nýjar áskoranir á tímum COVID-19



Stefán Yngvason
framkvæmdastjóri lækninga

Frá því að COVID-19 faraldurinn hófst í Kína í desember 2019 hefur hann breiðst hratt út um heimsbyggðina og breytt lífsháttum okkar undanfarið eitt og hálf ár. Fljótlega varð ljóst að þessi gerð coronaveiru væri skæð, enda náskyld SARS (HABL) veirunni sem einnig var skæð, en olli sem betur fer aðeins afmörkuðum faraldri árið 2003. COVID-19 hefur nú valdið dauða 4,7 milljóna manna skv. opinberum skráningum, en raunveruleg dauðsföll eru talin mun fleiri þar sem skráningu dánarorsaka er víða verulega ábótavant.

Fjölbreytileg og langvarandi einkenni

Við upphaf nýrra veirufaraldra ríkir ávallt óvissa um hversu smitandi veiran er og hve miklum veikindum hún getur valdið, en með tímanum og hverri nýrri smitbylgju koma afleiðingar smita betur fram. Bráð einkenni COVID-19 eru vel þekkt og líkjast í flestu öðrum veirusýkingum í öndunarvegi s.s. með kvefeinkennum, hita, vöðva- og beinverkjum og stundum skerðingu á bragð- og lyktarskyni. Það sem hefur hins vegar komið á óvart, er hversu lengi einkenni geta varað og hve fjölbreytileg þau eru. Veiran herjar aðallega á lungnavef en er einnig þekkt fyrir að geta skaðað hjartavöðvann og heilavef. Af þeim sem veikjast alvarlega í lungum eru á bilinu 12-17% sem fá verulegar lungnaskemmdir með útbreiddum örvef sem gerir lungnavefinn stífan og hefur þannig mikil áhrif á þenslugetu lungnanna og súrefnismettun líkamans. Í slíkum tilvikum getur verið þörf fyrir langvarandi súrefnismedferð.

Helstu langvinnu einkennin eru veruleg þreyta, einskonar örmögnun, sem oftast versnar við líkamlega áreynslu, mæði og hósti, verkir í vöðvum og liðum, höfuðverkur, minnstruflanir og léleg einbeiting, stundum kallað heilapoka, svefntruflanir, meltingartruflanir, hraður og/eða þungur hjartsláttur, skert bragð- og lyktarskyn, minnkað húðskyn eða náladofi, eyrnasúð, þunglyndi, kvíði og svimatilfinning. Hjá eldra fólki getur sést ruglástand og lystarleysi með þyngdartapi. Önnur einkenni eru sjaldgæfari. Þekkt er að veiran getur stundum valdið truflun í ónæmiskerfi og blóðstorkukerfi líkamans sem

getur orsakað bólguviðbrögð og röskun í mörgum líffæra-kerfum.

Flestir sem smitast og veikjast af COVID-19 ná bata á nokkrum vikum. Um fjórðungur upplifir einkenni í meira en fjórar vikur en tíundi hver hefur ekki náð sér eftir 12 vikur. Það ástand sem varir lengur en 12 vikur hefur fengið enska heitið Long COVID og fengið sérstakt númer í hinni alþjóðlegu sjúkdómaskrá WHO. Hér á landi hefur þetta ástand gengið undir heitinu Langvinn einkenni eftir COVID. Þetta ástand er algengara meðal þeirra sem hafa veikst alvarlega af COVID-19 en hins vegar eru fjölmörg dæmi um langvinn einkenni eftir tiltölulega væga sýkingu.

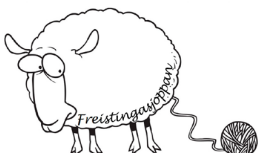
Mikil áhrif á starfsemina

Faraldurinn hefur haft mikil áhrif á starfsemi Reykjalundar. Í fyrsta lagi var nauðsynlegt að koma á fót umfangsmiklum sóttvörnum innanhúss til að hindra útbreiðslu smits meðal starfsfólks og sjúklinga. Húsnæði Reykjalundar og eðli endurhæfingarstarfsins eru með þeim hætti að erfitt er að skipta upp húsnæðinu og hólfa starfsemina. Þetta hefur verið útfært með ýmsum hætti og endurskoðað í byrjun hvernar nýrrar bylgju. Sóttvarnir Reykjalundar hafa almennt virkað mjög vel, með alvarlegri undantekningu þegar upp kom smit á legudeild Reykjalundar. Það reyndist hafa bein tengsl við smit sem nokkru áður hafði komið upp á annarri heilbrigðisstofnun. Hægt var að stöðva útbreiðslu smitsins með hefðbundnum aðgerðum.

Í sóttvarnarskyni hafa starfseiningar verið einangraðar hver frá annarri eins og unnt hefur verið. Samskipti starfsfólks hafa því breyst mjög mikið og hefur hinn félagslegi þáttur vinnustaðarins liðið fyrir þetta ástand. Sóttvarnirnar hafa að sjálfsögðu einnig haft mikil áhrif á endurhæfingarstarfið og hefur þurft að fækka í hópi sjúklinga til að tryggja betur sóttvarnir. Biðlistar hafa því óhjákvæmilega lengst.

Þegar í ljós kom að alvarleiki COVID veikinda var mun meiri en menn höfðu áður gert sér grein fyrir, fóru að koma fram greinar í alþjóðlegum læknatímaritum um umfang vandans og hvernig ætti að bregðast við honum. Úrræðin snerust í fyrstu um þá sem höfðu veikst alvarlega, þurft sjúkrahúsvist og/eða gjörgæslumedferð. Bent var á að koma þyrfti upp endurhæfingarþjónustu á eða í tengslum við sjúkrahúsin vegna þessara einstaklinga og hvatt til þess að skipulagt yrði endurhæfingarstarf til að taka við þessum hópi.

Reykjalundur tók þátt í þessu með því að taka við sjúklíngum frá Landspítala sem höfðu þurft dvöl á gjörgæsludeild í l. bylgju faraldursins. Á seinni stigum varð mönnum ljóst að bati margra varð mun hægari en gengur og gerist eftir veiru-



DVALAR- OG HJÚKRUNARHEIMILI

smit. Einnig að einkennin gátu verið mjög breytileg milli fólks, ýmist væg eða mikil en líka að sumu leyti einstaklingsbundin og höfðu í mörgum tilvikum mikil áhrif á starfsgetu.

Svigrúm Reykjalundar

Pegar þetta lá fyrir fór starfsfólk Reykjalundar að velta fyrir sér hvernig Reykjalundur gæti stigið inn í þessar aðstæður. Af sóttvarnaráætlunum voru mun færri einstaklingar í endurhæfingu en venjulega, en starfsfólkið var til staðar. Svigrúm til að gera eitthvað í málunum var þannig til staðar. Þar sem endurhæfingarstarf Reykjalundar fer að öllu leyti fram samkvæmt samningi við Sjúkratryggingar Íslands hafa verið gerðir tímabundnir viðbótarsamningar milli Reykjalundar og Sjúkratrygginga um þessa endurhæfingu. Frá maí 2020 hafa um 100 manns lokið meðferð vegna langvinnra einkenna COVID-19.

Pegar horft var til þeirra langvinnu einkenna sem einstaklingar höfðu í kjölfar veikindanna, þá eru þau um margt keimlík þeim einkennum sem hrjá þá einstaklinga sem Reykjalundur er vanur að sinna, þó svo að orsökina sé önnur. Þannig eru verkjavandamál, stoðkerfiskvillar, kvíði, depurð, svefntruflanir, þrekleysi og kulnun allt einkenni sem starfsfólk Reykjalundar er vant að fást við með fjölbreyttum úrræðum þjálfunar, kennslu og fræðslu til sjálfshjálpar. Reynslan og verkfærin væru því til staðar og væri hægt að nýta í þessu skyni.

Þær spurningar sem upp komu voru í fyrsta lagi hvaða einkenni væru mest hamlandi og hver þeirra væru líklegust til að svara endurhæfingarmedferð og þar með minnka afleiðingar sýkingarinnar sem eru allt í senn líkamlegar, sálrænar og félagslegar. Í öðru lagi hvaða þættir endurhæfingar skiptu mestu máli fyrir framfarir í heilsu og starfsgetu og í þriðja lagi hvernig árangri meðferðar yrði fylgt eftir. Svarið við þessum spurningum yrði einungis mögulegt að fá fram með staðlaðri rannsókn þar sem framangreindir þættir væru metnir með líkamlegum prófunum, s.s. áreynsluprófum, og svo spurningalistum um heilsu og líðan. Sömu prófum yrði beitt við útskrift og að lokum 6 mánuðum eftir útskrift. Gerð var rannsóknaráætlun og fengin tilskilin leyfi til að framkvæma hana. Rannsóknin stendur enn yfir og verður unnið úr gögnum að rannsókn lokinni. Við biðum spennt eftir niðurstöðunum sem munu gefa okkur færi á að endurmeta meðferðina og þróa hana áfram.

Pegar þetta er ritað er 4. bylgja faraldursins í rénun og vonandi betri tíð í vændum. Með mjög góðri þátttöku starfsfólks Reykjalundar í bólusetningu og sömuleiðis almennri þátttöku landsmanna, horfum við bjartsýn fram á veginn og vonum að endurhæfingarstarfið geti fljótlega aftur náð fyrri styrk. Samstaða starfsfólks Reykjalundar og vilji þess til að taka virkan þátt í að vinna gegn heilsufarslegum afleiðingum COVID faraldursins er gott dæmi um sveigjanleika og seiglu íslenska heilbrigðikerfisins á erfiðum tímum. 🌟

Fáðu góðar vörur á góðu verði

og láttu gott af þér leiða – þá vinna allir!



Pappírspokar

Með og án áletrunar – margar stærðir og litir



Handavinna

Við getum pakkað, brotið, merkt og ýmislegt annað



Allt fyrir skrifstofuna

Ritföng, pappír og aðrar skrifstofuvörur



Möppur

Úrval af möppum í öllum stærðum og gerðum

Kíktu á heimasíðu múlalundar – www.mulalundur.is
Þú pantar og við sendum til þín hvert á land sem er

Múlalundur | Vinnustofa SÍBS
Reykjalundur | 270 Mosfellsbær

Sími 562 8500
www.mulalundur.is



MÚLALUNDUR



Tækifæri í starfs- endurhæfingu



Heidi Andersen
sjúkráþjálfari



Maren Ósk Sveinbjörnsdóttir
iðjuþjálfari

Í sögulegu samhengi má segja að Reykjalundur hafi byrjað sem starfsendurhæfingarstofnun fyrir 76 árum, og var staðurinn þá kallaður vinnuheimili fyrir berklasjúklinga. Hins vegar eru 21 ár síðan formlegt teymi um starfsendur-

hæfingu tók til starfa á Reykjalundi undir heitinu Atvinnuleg endurhæfing. En til samræmis við aðra svipaða starfsemi í landinu, var ákveðið að breyta nafninu í Starfsendurhæfingu Reykjalundar í upphafi árs 2011.

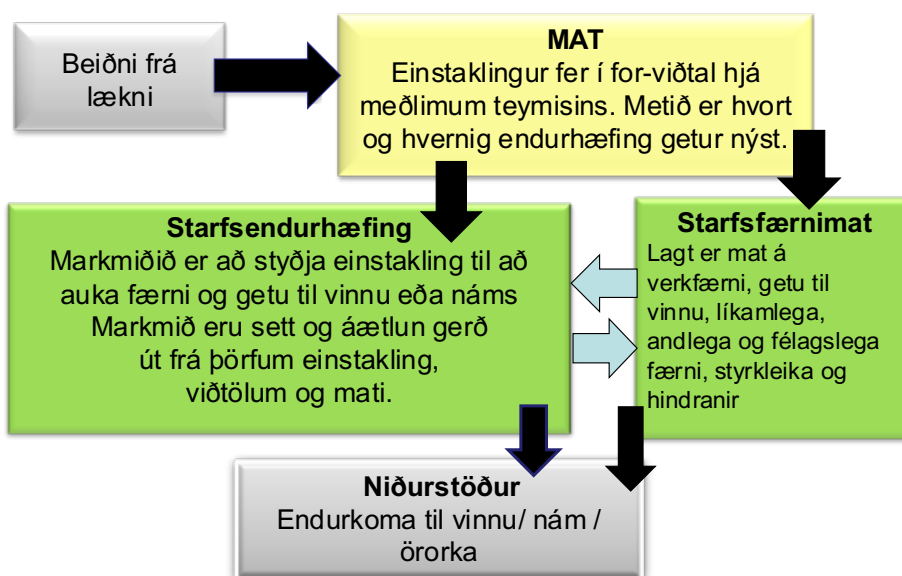
Út á vinnumarkaðinn

Eitt af markmiðum Starfsendurhæfingar Reykjalundar er að aðstoða fólk út á vinnumarkaðinn eða í nám sem leiðir til vinnu, eftir veikindi eða slys. Þeir einstaklingar sem sækja þjónustu Starfsendurhæfingar Reykjalundar hafa verið frá vinnu um lengri eða skemmri tíma en stefna aftur í vinnu eða nám. Oft er ekki raunhæft að fara í fyrra starf og þarf þá að finna nýjan starfsvettvang.

Við innskrift leggur þverfaglegt teymi Starfsendurhæfingar heildrænt mat á getu og færni hvers og eins. Í endurhæfingunni er unnið út frá niðurstöðum þess mats, það er hvað þarf að leggja áherslu á til að ná markmiðum.

Fræðsla og þjálfun er af svipuðum toga og í öðrum teyimum Reykjalundar, einstaklingar í starfsendurhæfingu hafa aðgang að flestum fræðslu og námskeiðum Reykjalundar svo sem Verkjaskóla, Jafnvægi í daglegu lífi, Sjálfstyrkingu, Hugrænni atferlismeðferð, Gedheilsuskóla, Núvitund.

Starfsendurhæfing



Raunveruleg verkefni

Sérstaða Starfsendurhæfingarinnar er vinnuadstaðan, þar er starfsfærni metin og þjálfuð við raunveruleg verkefni. Vinnuadstaðan samanstendur af tveim stórum verkstæðum, öðru þar sem við höfum yfir að ráða vélakosti og aðstöðu til ýmskonar smíðavinnu og til að gera upp hjól, grill og fleira. Á hinu verkstæðinu eru tölvur, saumavélar og fleiri tæki, þar er bæklingagerð, uppsetning, prentun, röðun, götun og gormun á flestum gögnum fyrir þau námskeið sem fram fara á Reykjalundi og ýmis sauma- og samsetningaverkefni sem seld eru úr húsi.

Einstaklingar í starfsendurhæfingu hafa tækifæri til að prófa ýmis raunveruleg verkefni og þjálfu verkfærni sína, því öll þessi verkefni krefjast mismunandi færni og þjálfu einbeitingu og úthald. Reynslan hefur sýnt að oft treysta einstaklingar sér ekki í vinnu án þess að vera viss um að ráða við hana, en hér er tækifæri til að prófa sig í aðstæðum sem svipar mögulega til þess sem hugurinn stefnir að. Margir einstaklingar glíma einnig við félagsfærni og er markvisst unnið að því að þjálfu félagsfærni í vinnuumhverfinu og kaffitímum.

Hluti af starfsendurhæfingunni getur verið vinnuprófun. Ef einstaklingur er með vinnusamband er möguleiki á að gera mat á getu til að sinna fyrri störfum og/eða hafa milligöngu um hagræðingu vinnuumhverfis og verkefnum sé þess einhver kostur. Einnig er hægt að hafa milligöngu um vinnuprófun á öðrum stöðum, til dæmis innan Reykjalundar eða úti á almennum vinnumarkaði.

Að lokum er komið að tengingu við vinnumarkaðinn eða önnur úrræði úti í samfélaginu. Reynt er að undirbúa einstakling og aðstoða eins og hægt er á þeirri leið. Bodið er upp á eftirfylgd í formi viðtala og stuðnings í allt að sex mánuði eftir útskrift.

Heildrænt mat

Frá upphafi Starfsendurhæfingar Reykjalundar hefur átt sér stað þróun á því að meta starfsfærni, og á árunum 2011 til 2015 var slíkt heildrænt mat þróað með styrk frá VIRK. Sú þróunarvinna fólst meðal annars í að þróa starfsstöðvar í vinnuumhverfinu og skilgreina störf/verkefni sem falla að starfsfærni-matinu og þáttum sem skipta máli í vinnu. Unnið var út frá þeim verkefnum sem voru til staðar og höfðu verið notuð til mats og þjálfunar á vinnufærni. Þannig hafði reynsla í gegnum tíðina sýnt fram á hvaða verkefni væru ákjósanleg í hverju tilfelli fyrir sig. Það sem vantaði var að skilgreina nákvæmlega hvers konar færni verkefnin kröfðust og gera þannig skipulagt mat á þau sem myndi þá gera alla markmiðasetningu og þjálfun/endurhæfingu markvissari. Verkefnin eru mismunandi, eins og fram kemur hér fyrir í greininni. Þau krefjast mismunandi færni og endurspegla mismunandi styrkleika og hindranir. Þessi hluti starfsfærnimatsins er umfangsmikill og fer fram í vinnuumhverfinu eins og áður sagði.

Annar þáttur matsins gerist eins og annað á Reykjalundi, með þverfaglegri vinnu og heildrænu mati, til dæmis á líkamlegum styrk og þoli, andlegri liðan, heilsufari og svo framvegis. Hér erum við að nota matstæki, svo sem spurningalista, sem annars eru notaðir í starfsendurhæfingunni og nýtast sem innlegg í mati á starfsfærni. Tímalengd starfsfærnimatsins getur verið mismunandi en er að jafnaði 4 vikur sé það framkvæmt eingöngu. Það fer eftir úthaldi einstaklingsins og umfangi þeirra þátta sem þarf að skoða hversu langur tími fer í matið.

Niðurstöður áætla starfsgetu, verkfærni og tilgreina styrkleika og hindrandi þætti. Með þessum upplýsingum verður atvinnuleit og endurkoma til vinnu markvissari og raunsærri. Staðan í dag er sú að starfsfærnimatið er hluti af starfsendurhæfingunni en þó koma sumir einstaklingar aðeins í matið. Sérstaða matsins er ótvíræð þar sem um staðlað þverfaglegt mat er að ræða með heildrænni nálgun. 🌟



ACT – ný nálgun í endurhæfingu



Rúnar Helgi Andrason
sálfræðingur

algengi þunglyndis meðal sjúklinga með þráláta verki frá 20% til 54% og svipað má segja um algengi kvíða. Sambærilegar tölur má sjá hjá öðrum sjúklingahópum sem sækja endurhæfingu á Reykjalundi.

Hugmyndafræði ACT

Í þverfaglegri endurhæfingu er mikil áhersla lögð á að vinna með lífsgæði fólks og auka þrautseigju gagnvart sínum aðstæðum. Í þessu samhengi hentar hugmyndafræði ACT sérlega vel en þessi nálgun hefur verið að ryðja sér til rúms síðasta áratuginn. ACT stendur fyrir *Acceptance and commitment therapy* sem er erfitt að þýða en þessi meðferðarnálgun byggir á hugmyndafræði hugrænnar atferlismeðferðar og atferlisgreiningar. Þetta er gagnreynt meðferðarform þar sem áhersla er lögð á að gangast við stöðu mála (acceptance) og tileinka sér núvitund í bland við breytingar á hegðun.

Markmiðið er ekki að losna við óþægilegar tilfinningar, hugsanir eða skynupplifanir heldur gangast við því að þetta sé edlilegur hluti af lífinu, það sé í rauninni edlilegt að upplifa erfðleika, það sé órjúfanlegur hluti af lífinu. Þetta felur ekki í sér uppgjöf heldur að vinna út frá stöðunni eins og hún er og lifa lífinu í samræmi við það sem skiptir fólki máli (gildi þess). Fólki er því kennt að vera opið fyrir óþægilegum tilfinningum, hugsunum og líkamlegum einkennum í stað þess að forðast alla erfða upplifun.

ACT er mjög sjálfsefandi. Áhersla er lögð á að opna augu fólks fyrir því að það stendur frammi fyrir vali á hverjum einasta degi og staðreyndin er sú að hjá því verður ekki komist,

við verðum alltaf að taka ákvörðun. Á hverjum einasta tíma-punkti höfum við val um hvað við ætlum að gera, segja og leggja áherslu á. Þegar valið endurspeglar innri gildi fólks er það almennt sátt í eigin skinni en þegar hegðun fólks færir það frá því lífi sem það vill lifa, er afleiðingin aukin vansæld. Það sem gerir þetta erfitt er að við sækjumst í vellíðan og forðumst það sem er erfitt. Við reynum að stjórna því hvernig okkur líður, hvað við hugsum og hvað við finnum fyrir líkamlega og oft á tíðum er forðunarhegðun það eina sem okkur finnst virka. Vandinn er að forðunarhegðun færir okkur frá því lífi sem við viljum lifa þar sem við drögum úr virkni og þátttöku í ýmsum athöfnum daglegs lífs. Uppskeran verður einmanaleiki, tómleiki og félagsleg einangrun. Við þessar aðstæður er edlilegt að uppskeran verði innihaldslaust líf.

Aukinn sálrænn sveigjanleiki

Markmiðið með ACT er að auka sálrænan sveigjanleika fólks. Fjöldi rannsókna hafa sýnt að aukinn sálrænn sveigjanleiki hefur jákvæð áhrif á lífsgæði fólks. Sálrænn sveigjanleiki vísar í getu fólks til að takast á við aðstæður sem koma upp og laga sig að þeim á opinn, meðvitaðan og einbeittan hátt. Til þess að ná þeim árangri að auka sálfræðilegan sveigjanleika fólks er unnið út frá sex grundvallarþáttum í ACT:

- **Samþykki/gangast við:** Skapa rými fyrir allar upplifanir, hvort sem þær koma innan frá eða utan frá, séu jákvæðar eða neikvæðar. Að gangast við óþægilegum tilfinningum, hvötum og skynupplifunum í stað þess að reyna að bæla þær, yta þeim í burtu eða streitast á móti (ströggla). Þetta felur í sér að taka eftir þeim upplifunum sem birtast hverju sinni án þess að reyna að breyta þeim. Þetta geta verið tilfinningar, minningar, ytri aðstæður, hegðun annars fólks og heilsufarsleg einkenni svo eitthvað sé nefnt. Ekkert af þessu höfum við stjórn á, nema að takmörkuðu leyti, en með því að gangast við upplifunum okkar opnast möguleiki á vali gagnvart því hvernig við ætlum að bregðast við.
- **Aftenging:** Að ná ákveðinni fjarlægð á hugsanir sínar með því að taka eftir óhjálplegum hugsunum, viðhorfum, minningum án þess að láta þessi hugarferli ráða því sem er gert hér og nú. Þetta felur í sér að horfa á hugsun sína í stað þess að horfa frá hugsun sinni. Oft verðum við svo gagntekin af hugsunum okkar að við missum tengslin við annað í kringum okkur. Með aftengingu náum við að sjá að hugsun er bara hugsun, hvort sem hún er ljúf eða sár.
- **Tenging við líðandi stundu, núvitund:** Að tengjast því sem er að gerast hér og nú og mæta því með opnum huga og af forvitni. Mannshugurinn ver oft miklum tíma í að



hafa áhyggjur af framtíðinni og velta sér upp úr fortíðinni og hefur þetta oft mikinn kostnað í för með sér þar sem við framkvæmum oft ekki mikilvægar athafnir hér og nú fyrir vikið. Nálgun núvitundar gengur út á að gangast við, eða vera meðvitaður um, það sem er að gerast á líðandi stundu og taka þeirri upplifun með opnum huga og af áhuga. Núvitund þýðir að vera með hugsunum sínum eins og þær eru, án þess að grípa þær eða yta þeim í burtu.

- **Íhugandi upplifun á sjálfum sér:** Að læra að fylgjast með sjálfum sér og skoða nánast utan frá. Læra að við erum ekki hugsanir, tilfinningar eða ákveðnar ímyndir sem við höfum af okkur sjálfum. Þetta felur í sér aukna sjálfsvitund.
- **Gildi:** Gildi varða það sem þig langar allra mest að standa fyrir sem manneskja, hvernig þú vilt haga þér í daglegu lífi. Þau eru ekki um það sem þig langar í eða þann árangur sem þú vilt ná heldur varða þau ákveðna hegðun sem þú sýnir. Ef þú ert meðvitaður um þín gildi ná þau að vera leiðandi í lífinu og benda á hvað það er sem skiptir raunverulegu máli. Í þessu samhengi er mikilvægt að hafa í huga að gildi eru eitthvað sem við náum aldrei fyllilega heldur eitthvað sem við lifum í samræmi við.
- **Markviss hegðun:** ACT er mjög atferlismiðuð nálgun og leggur mikla áherslu á að fólk geri breytingar á lífi sínu. Þær breytingar skilgreinast hinsvegar í samræmi við gildi fólks og leiða þannig til þess að lífið verður innihaldsríkra. Fólk er því hvatt til að gera breytingar á hegðun sinni í samræmi við sín gildi og þannig ná að lifa innihaldsríku lífi þrátt fyrir verki og vanlíðan sem eru í sjálfu sér hluti af lífinu.

Það sem gerir ACT áhugaverða nálgun er hvað hún hentar vel í þverfaglegu samhengi. Í dag eru sálfræðingar á Reykjalandi farnir að bjóða í auknum mæli upp á einstaklings- og

hópmeðferðir út frá ACT. Verkjasviðið stefnir enn fremur að því að innleiða þessa nálgun með þverfaglegum hætti inn í sína starfsemi enda hentar þessi hugmyndafræði sérlega vel í því samhengi. Vonir standa til að hægt verði að framkvæma rannsóknir á árangri ACT á Reykjalandi á næstu árum samhliða aukinni innleiðingu. 🌟

Grætur þú upp úr þurru?

Vertu viss með **VISMED**

Tárin sem endast

Inniheldur engin rotvarnarefni og því eru hverfandi líkur á ofnæmi. Visméd inniheldur hyalúrónsýru sem er smurolia náttúrunnar og finnst víða í mannslikamánum. Visméd myndar náttúrulega tárafílm á yfirborði hornhimnunnar sem endist óvenjulengi á auganu.

VISMED® fæst í öllum helstu apótekum



Ljósm. Páll Kristinn Pálsson

Næsti bær við himnaríki

Segir hinn landspekkti skemmtikraftur Jóhannes Kristjánsson um reynslu sína af endurhæfingarstarfi Reykjalundar. Í fyrsta sinn árið 1999 er hann dvaldi þar í fjórar vikur eftir hjartaáfall og í annað sinn fyrir rúmum áratug þegar hann dvaldi þar í sex mánuði í kjölfar hjartaígræðslu. Auk þess hefur Jóhannes af og til nýtt sér aðstöðuna á Reykjalundi til styrktaræfinga án þess að leggjast inn.

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson

Borðaðu banana og drekktu mjólk!

Jóhannes var aðeins 43 ára gamall þegar fyrsta hjartaáfallið dundi yfir. „Ég vissi ekkert hvað var að gerast með mig,“ segir hann um viðbrögð sín á þeim tíma. „Mér leið bara öllum mjög undarlega, var máttlaus og ólíkur því sem ég átti að mér að vera. Ég hringdi í læknavaktina sem sagði mér að borða banana og drekka mjólk, því þetta væri ábyggilega bara brjóstsviði! Það gerði mér þó ekkert gagn, mér leið bara sífellt verr og hringdi aftur í læknavaktina sem tók enn ekkert mark á mér og það endaði með því að ég hringdi þangað fjórum sinnum út af líðan minni án þess að vera tekinn alvarlega. Eitthvað var nú bogið við slíka afgreiðslu þótti mér. Ég var líka farinn að kasta upp og ákvað því að fara bara sjálfur á heilsugæslustöð. Þar var ég settur í hjartalínurit og lækni-rinn sem skoðaði mig sagði aðstoðarmanneskju sinni að hringja á sjúkrahúsið. Hann þyrfti þó ekki að flýta sér, þetta væri ekkert svo alvarlegt með mig. Sjúkrabíllinn kom og mér var ekið í rólegheitum á Landspítalann en þegar þangað var komið missti ég meðvitund. Lækni-rinn sem tók þar á móti mér þekkti hins vegar til mín og gat því kallað eftir gögnum um mig. Það tókst að halda mér á lífi og eftir frekar stutta innlögn á Landspítalanum fór ég í endurhæfingu á Reykjalundi. Var þar í um það bil einn mánuð og var nokkuð fljótur að ná mér aftur á strik.

En svo fæ ég annað og alvarlegra hjartaáfall níu árum síðar. Þetta var á Sjómannadeginum, ég var staddur heima hjá mér, konan mín var lasin og líka heima, annars hefði ég verið einn. Og skyndilega datt ég út, var eiginlega bara dauður, og konan hringdi á sjúkrahúsið. Svo vel vildi til að lög-reglumenn voru við hraðamælingar á götunni fyrir utan húsið okkar. Einn þeirra stökk strax inn til mín, hann var sérfræðingur í hjartahnoði og gerði það svo vel að hann braut í mér þrjú rif. Ég þakkaði honum alveg kærlega vel fyrir það seinna, en hann hélt í mér tórunni og ég var fluttur á spítalann og var þá eiginlega alveg að fjara út. Það var hringt til Svíþjóðar og ákveðið að fljúga mér út á Sahlgrenska sjúkrahúsið í Gautaborg, þar sem sett var í mig hjartadæla. Ég var síðan sendur aftur heim með dæluna, var með hana í um það bil tvo mánuði og lá þann tíma mest á Landspítalanum. Svo kom símhringing frá Gautaborg og tilkynnt að þar væri komið fyrir mig hjarta. Mér var í skyndingu flogið þangað aftur út og grætt í mig þetta hjarta, sem var út tvitugum einstaklingi. Þetta var mjög stuttur biðtími, sem helgaðist meðal annars af því að ég gat tekið við hjarta úr tveimur blóðflokkum. Og svo heppni auðvitað líka.“

Á Reykjalundi

Jóhannes fór í hjartaígræðsluna í október 2009. Eftir heimkomuna dvaldi hann til að byrja með á Landspítalanum, en síðan lá leiðin enn á ný í endurhæfingu á Reykjalundi.

„Já, ég segi það oft, bæði í gamni og alvöru, að Reykjalundur sé næsti bær við himnaríki. Meðferðin þar var svo

frábær, bæði líkamlega og andlega. Allir sem komu að meðferðinni vissu allt um mann, líka það sem hinir vissu, ég þurfti ekkert að endurtaka hluti þegar ég fór á milli sérfræðinganna. Samhæfing starfsfólksins var þannig alveg einstök. Það var aldrei að sjá að einhver væri þreyttur eða pirraður á manni, heldur mættu manni ávallt elskulegheit og virðing sýnd í hvívetna. Jákvæðin ríkjandi og starfsfólkið hafði tíma til að ræða við mann. Þetta er það sem mér fannst ég heyra á öllum skjólstæðingum þarna. Ég tel að allir hefðu gott af að kynnst starfsháttum á Reykjalundi til að læra hvernig á að koma fram við fólk.

Allt starfið byggir á þverfaglegri heildrænni meðferð.

Fræðslan skiptir líka miklu máli og fyrirlestrarnir bæði upplýsandi og skemmtilegir. Það er boðið upp á hugræna atferlis-meðferð, leikfimi, gönguferðir, sund og mataræðið tekið rækilega í gegn. Ég hef búið vel að þessu síðan. Og ég hef hugsað mikið um hvernig þetta endurhæfingarstarf nær skila mörgu fólki aftur til samfélagsins og þar með líka miklum fjármunum. Að koma fólki til sjálfsbjargar, það má reikna mikinn samfélagslegan hagnað út úr því. Ég held að fólk almennt viti ekki af því hvað starfið þarna er gríðarlega mikilvægt.“

Hugsun ræður líðan

Frá hjartaígræðslunni og eftir endurhæfinguna kveðst Jóhannes varla hafa fengið kvef. „Heilsan hefur verið afar góð og ég er alltaf í reglulegu eftirliti. Sem dæmi um hversu vel tókst með endurhæfingu má nefna að eftir fáeina mánuði frá útskriftinni á Reykjalundi fór ég í fjallgöngu með fólki á Snæfellsnesi. Fjallið var 2-300 metra hátt og ég komst á toppinn korteri á undan næstu mönnum. Ég hafði áður verið mikið í fjallgöngum og má kallast nokkuð reyndur á því sviði – en þarna var ég orðinn þetta góður.“

Hvað finnst þér þú helst hafa lært á því að ganga í gegnum þetta allt saman?

„Það er mikilvægi þess að tileinka sér jákvætt og umburðarlynt viðhorf til lífsins – og mannfólksins. Það þykir mér mikilvægast af því sem ég fékk út úr dvölinni á Reykjalundi þegar upp er staðið. Móttó mitt hefur nú um langt skeið verið: Hugsun ræður líðan. Staldrðu við, hlustaðu, hugsðu, og þá tekur heilbrigð skynsemin við. Það tók vissulega sinn tíma að tileinka sér þetta viðhorf. Auðvitað leið mér oft illa, ekki síst á spítalanum, en jákvæðnin hjá læknum, hjúkrunarfræðingum og öðrum sérfræðingum bæði á Landspítalanum og Reykjalundi kom mér í gegnum þetta. Ég man þegar ég vaknaði eftir hjartaígræðsluna og fann hvernig blóðstreymið var orðið betra í öllum líkamanum, ég var ekki lengur með bláar kaldar varir. Ég var vissulega aumur lengi á eftir, hafði til dæmis misst kraft í fótunum af langri legu á sjúkrahúsi. En ég fylltist af svo miklu þakklæti út í allan heiminn að mig langaði mest til að rjúka út á götu og taka í hendina á öllum sem ég mætti og þakka fyrir mig ... Þakka fyrir lífið!“ 🌟

Tæknilausnir fyrir lestur og ritun



Þórunn Hanna Halldórsdóttir
talmeinafræðingur

Í nútímasamfélagi eru miklar kröfur gerðar um málfærni einstaklinga, bæði á tjáningu og skilning, og ekki síður á lestur og ritun. Starfsumhverfi nútímans byggir mikið á samvinnu og samskiptum við mismunandi hópa og því er góð færni í tjáningu og samskiptum eiginleiki sem mjög oft er nefndur í atvinnuauklýsingum. Ýmislegt getur haft neikvæð áhrif á málfærni einstaklinga sem veldur því að þeim sé vísað til talmeinafræðinga. Sjúkdómar og slys geta til að mynda valdið því að einstaklingur missir færni sem

hann hafði áður. Eins getur krónískur vandi sem lengi hefur verið til staðar líkt og lesblinda, málproskaröskun, stam og raddvandi haft hamlandi áhrif í starfi, námi og annarri samfélagsþátttöku. Þó svo að dregið hafi úr bóklestri síðastliðna áratugi liggur lykillinn að samfélaginu ennþá að miklu leyti í gegnum upplýsingar á rituðu formi. Kröfur um handskrift hafa minnkað verulega með tilkomu snjalltækja. Ritun í tölvu er orðinn mikilvægur þáttur fyrir marga, bæði í starfi og einkalífi. Einnig hafa samskipti við vini og ættingja að miklu leyti færst yfir á rituð eða töluð skilaboð í gegnum snjalltæki.

Fleiri og betri lausnir

Á Reykjalundi starfa tveir talmeinafræðingar við mat og íhlutun á tjáskipta- og lestrarvanda og kyngingartregðu. Talmeinafræðingar starfa mest innan taugateymis en sinna einnig tilvísunum frá öðrum teymum stofnunarinnar. Hlut-

verk talmeinafræðinga í þverfaglegri endurhæfingu er að meta tjáskiptafærni, þar með talið lestur og ritun, og setja fram þjálfunarmarkmið sem styðja við lokamarkmið endurhæfingarinnar. Nánari greining á lestrarvanda og fræðsla og þjálfun í notkun hjálparaðferða getur gert einstaklingnum kleift að sinna betur hlutverkum sínum og styrkt stöðu hans og sjálfstæði á vinnumarkaði og í einkalífi.

Staða einstaklinga með tjáskipta-, lestrar og ritunarvanda hefur batnað umtalsvert með auknu framboði á aðgengi- legum tækni- og tölvulausnum. Hér á eftir verða kynntar ýmsar leiðir sem geta stutt við einstaklinga með lestrar- og ritunarvanda.

Hljóðbækur: Þeir sem ekki geta nýtt sér ritað mál vegna sjónskerðingar, leshömlunar eða annarrar fötlunar geta sótt um aðgang að Hljóðbókasafninu og nálgast þar ýmsar bækur, þar með talið ýmsar námsbækur. Síðustu ár hafa einnig sprottið fram margar aðrar vefsíður með íslenskum og erlendum hljóðbókum svo sem Storytel, rafbókasafnið, hljod-bok.is og hlusta.is. Margir eiga auðveldara með að tileinka sér innihaldið þegar þeir hlusta á hljóðbækur eða ef þeir bæði hlusta og fylgjast með í bókinni samhliða.

Rafbækur og lestur í snjalltækjum: Útgáfa íslenskra bóka á formi rafbóka hefur verið að sækja í sig veðrið síðastliðin ár. Rafbækur geta hjálpað þeim sem eiga við lestrarvanda að stríða sökum þess hve auðvelt er að breyta stærð og gerð leturs og lit bakgrunns, svo eitthvað sé nefnt, en þessir þættir skipta oft máli. Yfirleitt þykir einstaklingum með lesblindu erfðara að lesa letur sem flokkast sem fóttskrift (dæmi: Times New Roman og Garamond) heldur en steinskrift (dæmi: Arial og Calibri). Þá hafa verið þróaðar leturgerðir fyrir fólk með lesblindu, til dæmis Opendyslexic og Dyslexie en rannsóknir hafa þó ekki getað sýnt fram á yfirburði þeirra fram yfir steinskrift. Þá eru í sumum forritum möguleikar á að fletta upp merkingu orða sem lesarinn vill fá betri skýringu á og að forritið lesi upphátt orð eða setningar.

Ef lestur og stafsetning er að tefja þig við nám eða í starfi skaltu prófa að nýta þér þá tækni sem er í boði svo sem talgervla, leiðréttingarforrit,



Mörkin lögmannsstofa hf.
Suðurlandsbraut 4, 3. hæð, 108 Reykjavík
Sími 414 4100 · www.law.is



MOSFELLSBÆR



Einar Ágústsson & Co ehf, Dalvegi 16d
Fasteignamiðstöðin ehf, Hlíðasmára 17
Frikirkjan Kefas, Fagrabing 2a
Gullsmíða Óla, Hamraborg 5
Hagblíkk ehf, Smíðjuvegi 4c
Hamraborg ehf, Lundi 92
Hefilverk ehf, Jörfalind 20
Hjartavernd, Holtasmára 1
Hreinir Garðar ehf, Vikurhvarf 4
Höll ehf, Hlíðasmára 6
JÓ Iagnir sf, Smíðjuvegi 11
Jóhann Hauksson, trésmíði ehf,
Kópavogstúni 8
Klippistofa Jörgens ehf, Bæjarlind 2
Lín design, Smáratorgi
LK pípulagnir ehf, Álalind 14
Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1
Mannrækt og menntun ehf,
Grundarsmára 5
Nobex ehf, Hlíðasmára 6
Nýja kökhusið ehf, Auðbrekku 2
Rafmiðlun hf, Ögurhvarfi 8
Rakrastofan Herramenn, Hamraborg 9
Reiðhjólaverslunin Hjólíð ehf,
Smíðjuvegi 9, gul gata
Reykofninn ehf-www.reykofninn.is,
Skemmuvegi 14
Segull ehf, Auðbrekku 1
Signature húsgögn, Askalind 2a
Sjúkraþjálfunin Sporthúsinu ehf,
Dalsmára 9-II
Skalli, Ögurhvarfi
Slot ehf, Dimmuhvarfi 21
Suðurverk hf, Hlíðasmára 6
Tannlæknastofa Gunnars Leifssonar slf,
Bæjarlind 6
Tengi ehf, Smíðjuvegi 76
Tern Systems ehf, Hlíðasmára 15
Titancar bílaverkstæði, Smíðjuvegi 38
Ungmennafélagið Breiðablik, Dalsmára 5
weleda.is, Askalind 2
Prifaspor slf, Grófarsmára 10

Garðabær

66° Norður, Miðhrauni 11
Elektra ehf, Lyngási 11
Garðabær, Garðatorgi 7
Hafnasandur hf, Birkíási 36
Ingi hóperðir ehf, Ásbúð 50
Kerfóðrun ehf, Hraungötu 3
Krókur, Vesturhrauni 5
Loftorka Reykjavík ehf, Miðhrauni 10
S.S. Gólf ehf, Miðhrauni 22b
Samhentir-Kassagerð hf, Suðurhrauni 4
Stjörnu-Oddi hf, Skeiðarási 12

Hafnarfjörður

Apótek Hafnarfjarðar, Selhelli 13
Bílaverk ehf bílamálun og réttingar,
Kapláhrauni 10
Bodunarkirkjan.is - Útvarp Bodun
FM 105.5, Álfaskeiði 115

Dverghamrar ehf, Lækjarbergi 46
Eiríkur og Einar Valur ehf, Norðurbakka 17b
G.S. múrverk ehf, Hvassabergi 4
GT Verktakar ehf, Rauðhelli 1
Hafnarfjarðarbær
Hafnarfjarðarhöfn, Öseyrarbraut 4
H-Berg ehf, Grandatröð 12
Héðinn Schindler lyftur hf, Gjótuhrauni 4
HH Trésmíða ehf, Fífuvöllum 22
Hvalur hf, Reykjavíkurvegi 48
Lögræðimiðstöðin ehf, Reykjavíkurvegi 62
Neptúnus ehf, Cuxhavengötu 1
Nonni Gull, Strandgötu 37
Rafeining ehf, Flatahrauni 5b
Rennilist, Eyrartröð 8
Sjúkraþjálfarinn ehf, Strandgötu 75
Smyril Line Ísland ehf, Fornubúðum 5
Snittvélin ehf, Brekkutröð 3
Stólpi Gámar / Gámaleiga og gámasala,
Öseyrarbraut 12
Suðulíst ehf, Lönsbraut 2
Terra - efnaeyðing, Berghelli 1
ThorShip, Selhelli 11
Úthafsskip ehf, Fjarðargötu 13-15
Verkafélagsfélagið Hlíf, Reykjavíkurvegi 64
Vélrás bifreiða- og vélaverkstæði,
Álhellu 8
Viðir og Alda ehf, Reykjavíkurvegi 52a
VSB verkfræðistofa ehf, Bæjarhrauni 20
Paktak ehf, Grandatröð 3

Reykjanesbær

Bergnet ehf, Hafnargötu 36
Bilasprautun Magga Jóns
ehf, Íðavöllum 11
DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
Fasteignasalan Stúðlaberg ehf,
Hafnargötu 20
Ferðabjónusta Reykjaness ehf
Kast.is, Hafnargötu 25
Maggi & Daði málara ehf, Heiðarbraut 10
Maron ehf, Kópabraut 22
Nesraf ehf, Grófinni 18a
Rétt sprautun ehf, Smíðjuvöllum 6
Samband sveitarfélaga á Suðurnesjum,
Skógarbraut 945
Sjúkraþjálfunin Ásja ehf, Njarðarvöllum 4
Skipasmíðastöð Njarðvíkur hf,
Sjávargötu 6-12
Skólar ehf, Flugvallarbraut 752
Slægning ehf, Bäsvegi 1
Vökvatengi ehf, Fitjabraut 2

Grindavík

Lagnabjónusta Þorsteins ehf,
Tangasundi 3
Ó S fiskverkun ehf, Árnastig 23
Palóma Föt og skart ehf, Víkurbraut 62
Stakkavík ehf, Bakkalág 15b
Vikurhraun ehf, Arnarhrauni 20

Hreint loft - betri heilsa

Honeywell gæða lofthreinsitæki

Verð kr.
37.560



Verð kr.
16.890



Verð kr.
59.100



Loftmengun er hættuleg heilsu og lífsgæðum. Honeywell loft-hreinsitæki eru góð við myglu-gróum, bakteríum, frjórnur, svifryki, lykt og fjarlægir allt að 99,97% af ofnæmisvaldandi efnum.



Vefverslun: www.donna.is
Erum nú á Facebook: [donna ehf](https://www.facebook.com/donna.is)

Donna

Sími 555 3100 www.donna.is

Suðurnesjabær

Stafré ehf, Strandgötu 27
Verslunarfélagið Ábót, Strandgötu 16
Völundarhús ehf, Birkítúni 6
Þorsteinn ehf, Garðbraut 30

Mosfellsbær

Álguggar JG ehf, Flugumýri 34
bilalokkun.is, kopsson.is, Völuteigi 11
Fiskbúðin Mos ehf, Háholti 13-15
Glertækni ehf, Völuteigi 21
Kjósarhreppur, Ásgarði
Kvenfélag Kjósarhreypps
Kvenfélag Mosfellsbæjar
Mostellsbakari, Háholti 13-15
Nonni líti ehf, Þverholti 8
Nýja bílasmiðjan hf, Flugumýri 20
Pétur ehf, Hlíðartúni 2
Salson - byggingabjónusta ehf, Lágholti 3
Smíðastofa Sigurðar R. Ólafs ehf,
Völuteigi 5
ÞÓB vélaleiga ehf, Uglugötu 33
Öryggisgírðingar ehf, Flugumýri 14

Akranes

Bifreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar,
Smíðjuvöllum 15
Bilver, bílaverkstæði ehf, Innnesvegi 1
JG tannlæknastofa sf, Kirkjubraut 28
Model ehf, Þjóðbraut 1
Rammar og myndir, Skólubraut 27
Sementsverksmiðjan hf, Mánabraut 20
Smurstöð Akraness sf, Smíðjuvöllum 2
Tannlæknastofan 2 Gómar ehf,
Laugarbraut 11

Borgarnes

Nesafi sf, Böðvarsgötu 8
Sprautu- og bifreiðaverkstæðið
Borgarness sf, Sólbakka 5
Vatnsverk Guðjón og Árni ehf, Egilsgötu 17

Stykkishólmur

Eyja- og Miklaholtshreppur, Snæfellsnesi
Málflutningsstofa Snæfellsness,
Borgarbraut 2
Stykkishólmsbær, Hafnargötu 3

Grundarfjörður

Bjónustustofan ehf, Grundargötu 30

Ólafsvík

Fiskmarkaður Snæfellsbæjar ehf,
Bankastræti 1
HSH héraðssamband
Ingibjörg ehf, Grundarbraut 22
Litlálón ehf, Skipholti 8
Verslunin Kassinn ehf, Norðurtanga 1

Snæfellsbær

Hótel Búðir, Búðir

Hellissandur

Nónvarða ehf, Bárðarási 6
Útnes ehf, Háarifi 67

Búðardalur

Ásklif ehf, Bergstöðum
Rafsel Búðardal ehf, Vesturbraut 20c

Talgervill: Talgervill vísar til tölvuraddar sem getur lesið upphátt texta (e. *text to speech*). Blindrafélagið var í forsvári fyrir þróun á íslensku röddunum Karli og Dóru sem hafa reynst mjög vel. Þessar raddir vinna með forritum eins og IVONA eða Natural Reader og geta lesið upp texta úr textaskjólum og beint af vefsíðum. Þá er hægt að nota raddirnar til að lesa upp þann texta samhliða því að textinn er skrifaður svo auðveldara sé að bera kennsl á mögulegar villur. Raddirnar virka einnig með smáforritum í spjaldtölvum og snjallsímum.

Vefpulan: Þó nokkrar vefsíður stofnana og fyrirtækja, þar á meðal vefsíða Reykjalundar og Ríkisútvarpsins, bjóða upp á vefpulu í gegnum svokallaðan „Hlusta-hnapp“, en með því að smella á hann er hægt að fá upplestur talgervilsins á texta vefsíðunna.

Talgreinir: Talgreinir er hugbúnaður sem gerir tölvu kleift að taka við tali og breyta í texta. Íslenskur talgreinir hefur verið í þróun hjá Háskóla Reykjavíkur og hafa allir aðgengi að honum í vafra á vefsíðunni tal.ru.is. Þar er hægt að taka upp frásögn og afrita síðan textann í skjál að eigin vali. Einnig er hægt er að nota íslenskan talgreini sem Google hefur þróað ef skrifað er í skjöl á Google Docs. Enn sem komið er eru þó íslenskir talgreinar takmarkaðir og of óáreiðanlegir til að nýta fólk með alvarlegan lestrarvanda til að skrifa langan texta. Talgreinirinn getur einnig átt erfitt með að taka rétt niður textann ef tal er óskýrt.

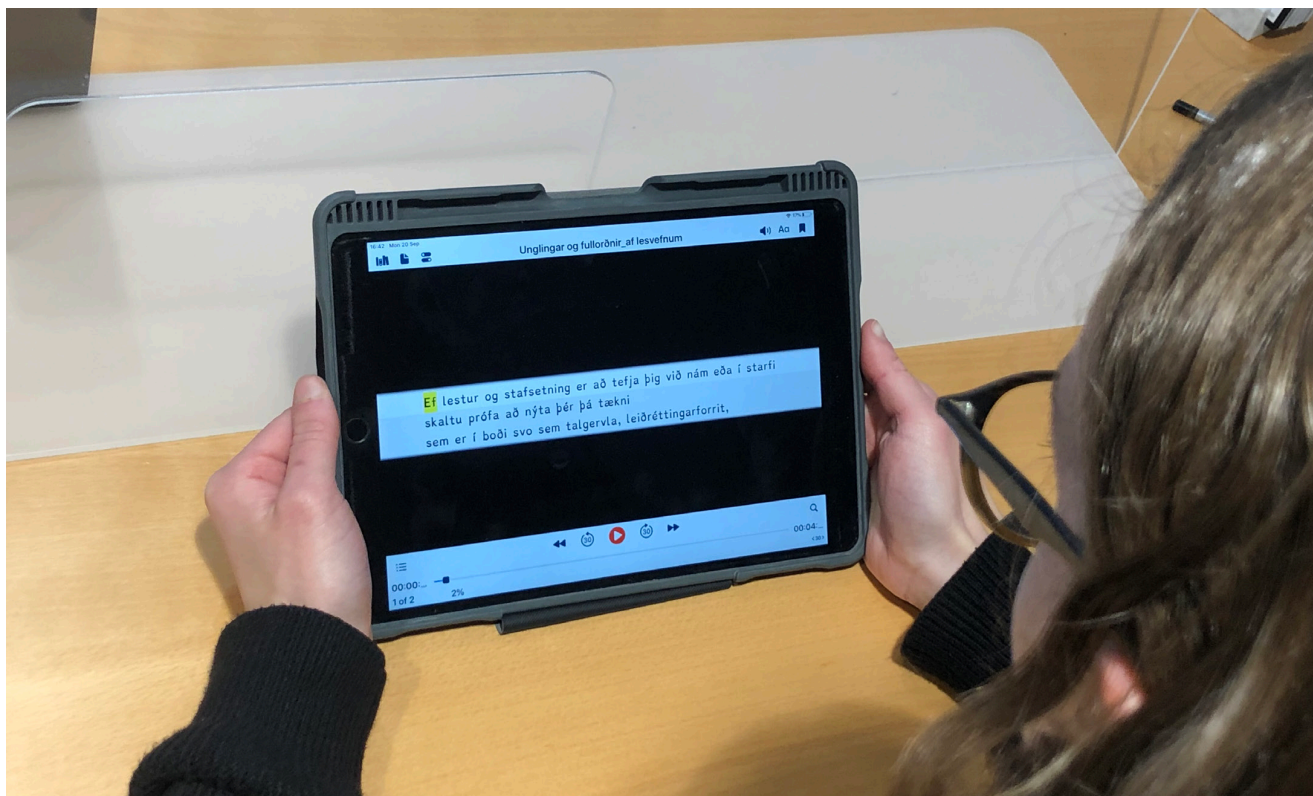
Villuleit: Þegar ritaður er texti sem senda skal frá sér vill fólk oft geta gengið úr skugga um að ekki leynist þar miklar stafsetningar-, innsláttar- eða málfræðivillur. Ritvinnslu-

forritin Word og Google Docs hafa innbyggða villuleit og geta leitað á íslensku ef passað er að íslenska sé skilgreint sem tungumál forritsins. Auk þessarar innbyggðu villuleitar í ritvinnsluforritum eru einnig til vefsíður sem yfirfara texta og koma með leiðréttingar eða ábendingar. Þar má nefna skrambi.arnastofnun.is og yfirlestur.is, en þar er einnig tekið tillit til málfræði og samhengis upp að ákveðnu marki.

Orðabækur: Oft er gott að hafa orðabók við hendina og í rafrænum heimi taka orðabækur bæði lítið pláss og mjög fljótlegt er að leita í þeim. Á vefsíðunni malid.is er hægt að leita samhliða í mörgum orðasöfnum á vegum Árnastofnunar, þar á meðal í Stafsetningarorðabók, Beygingarlýsingu íslensks nútímamáls og Íslenskri nútímaorðabók. Þannig er hægt að nálgast góðar upplýsingar um íslensk orð, stafsetningu og beygingarmyndir. Þá er einnig mjög gott safn orða- og handbóka á vefsíðunni snara.is en þar þarf að greiða fyrir aðgang.

Vélpýðing: Til eru ýmis pýðingarforrit, misgóð, þar á meðal hið fræga Google translate. Á vefsíðunni velthyding.is er einnig hægt að hlaða upp texta til að þýða yfir á íslensku. Svona vélpýðingar eru alltaf nokkuð takmarkaðar, stundum jafnvel skondnar, því eins og flestir vita þá dugar sjaldan að beinþýða texta frá orði til orðs. Hins vegar getur vélpýðing vissulega hjálpað í mörgum tilvikum.

Eins og sjá má af þessari upptalningu hér þá eru til ýmsar tæknilausnir sem geta stutt við lestur og ritun hjá þeim sem eiga í vanda á þeim sviðum. Á síðustu árum hefur mikið gerst í rannsóknum og þróun á íslenskri máltækni. Mjög mikilvægt er að sú vinna haldi áfram og að Íslendingar hafi tækifæri til að nota íslenskuna í rafrænum lausnum framtíðarinnar. 🌟



Reykholahreppur

Pörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður

Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
Ísblíkk ehf, Árnagötu 1
Jón og Gunna ehf, Austurvegi 2
Massi þrif ehf, Seljalandsvægi 70
Orkubú Vestfjarða ehf, Stakkanesi 1
Samgöngufélagið-www.samgongur.is,
Engjavegi 29
Skipsbækur ehf, Hafnarstræti 19
Smali ehf, Hafraholti 46
Vélsmiðja ÞM, Hnífsdalsvegi 27

Hnífsdalur

Hraðfrystihúsið - Gunnvör hf,
Hnífsdalsbryggju

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf,
Hafnargötu 17
Verkalyðs- og sjómannafélag
Bolungarvíkur, Hafnargötu 37

Súðavík

Súðavíkurhreppur, Grundarstræti 1
Súðavíkurkirkja, Holtagötu 23

Flateyri

Gisting og kajakaleiga Grænhöfða,
Ólafstúni 7

Patreksfjörður

Verslunin - bakaríið Albína, Aðalstræti 89

Tálknafjörður

Bókhaldsstofan Tálknafirði, Strandgötu 40

Bíldudalur

Hafkalk ehf, Lönguhlið 1

Pingeyri

Véla- og bílþjónusta Kristjáns ehf

Árneshreppur

Árneshreppur - arneshreppur.is

Hvammstangi

Kaupfélag Vestur-Húnavatnings,
Strandgötu 1



Fagleg og persónuleg þjónusta

Við leiðbeinum skjólstæðingum SÍ, einstaklingum með þvagleka og aðstandendum þeirra og veitum ráðgjöf varðandi hjúkrunarvörur.

TENA Men	TENA Lady	TENA Pants	TENA Flex	TENA Care	TENA Baby

Hafðu samband og við sendum þér TENA bæklinginn.

Rekstrarvörur

- fyrir þig og þinn vinnustað
Rettarhóli 2 • 110 Reykjavík
Sími: 520 6666 • sala@rv.is • rv.is



Sláturhús KVH ehf, Norðurbraut 24

Blönduós

Blönduósbær, Hnjúkabyggð 33
Húnavatnshreppur, Húnavöllum
Ísgel ehf, Efstubraut 2
Stéttarfélagið Samstaða, Þverbraut 1

Skagaströnd

Vík ehf, Hólabraut 5

Sauðárkrúkur

Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra,
Bóknámshúsinu
Íðnsveinafélag Skagafjarðar
KÞ Iagnir ehf, Gilstúni 30
Steinnall hf, Skarðseyri 5
Preksport ehf, Borgarflöt 1

Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði

Akureyri

Almenna lögbjónustan ehf, Skipagötu 7
Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði,
Frostagötu 1b
Bilaleiga Akureyrar
Bilatorgið Akureyri, Dalsbraut 1
Blíkkrás ehf, Óseyri 16
Café Laut / Bláa kannan
Efling sjúkrahjálfun ehf, Hafnarstræti 97
Eining-Íðja, Skipagötu 14
Enor ehf, Hafnarstræti 53
Eyjafjardarsveit, Skólalatröð 9

Fasteignasalan Byggð, Skipagötu 16
Framtal sf, Kaupangi Mýrarvegi
Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf-
www.rettarholl.is, Smáratúni 16b

Grófargil ehf, Glerárgötu 36
Hagvís ehf, Hvammi 1
Hlið hf, Kotárgerði 30
Íslensk verðbréf hf, Hvannavöllum 14
Júliane Kauertz, Grýtubakka 2
Keahótel ehf, Skipagötu 18
Kjarnafæði hf, Sjávargötu 1
Pípulagningþjónusta Bjarna F
Jónassonar ehf, Melateigi 31
Pólarhestar ehf, Grýtubakka 2
Rafmenn ehf, Frostagötu 6c
Raftákn ehf - Verkfræðistofa,
Glerárgötu 34
S.Guðmundsson ehf, múrverktaki,
Klettaborg 19
Samherji ehf, Glerárgötu 30
Sella tannlæknar ehf, Hofsbót 4
Sjálfsbjörg, Bugðusíðu 1
Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyjarlandsvegi
Slippurinn Akureyri ehf, Naustatanga 2
Toyota Akureyri, Baldursnesi 1
Trésmiðjan Ólur ehf, Óseyri 4
Urtasmiðjan ehf-www.urtasmiðjan.is,
s: 463 1315, Ytra-Gili
Vélaleiga HB ehf, Freyjunesi 6
Vélsmiðjan Ásverk ehf, Grimseyjargötu 3

Grenivík

Grýtubakkahreppur

Ólafsfjörður

Sjómannafélag Ólafsfjarðar, Brekkugötu 9

Dalvík

Dalvíkurbyggð, Ráðhúsi
Ektafiskur ehf, Hafnargötu 6
Sæplast Iceland ehf, Gunnarsbraut 12
Tréverk ehf, Dalvík, Grundargötu 8-10
Vélvirki ehf, verkstæði, Hafnarbraut 7

Hrísey

Hríseyjarkirkja

Húsavík

E G Jónasson rafmagnsverkstæði,
Gardarsbraut 39
Menningarmidstöð Þingeyinga,
Stóragarði 17
Samgönguminasafnið Ystafelli, Ystafelli 3
Tjörneshreppur, Ketilsstöðum
Trésmiðjan Rein ehf, Viðimóum 14
Vermir sf, Stórhóli 9
Vikurraf ehf, Gardarsbraut 18a

Laugar

Framhaldsskólinn á Laugum,
Laugum Reykjadal
Gistiheimilið Stóru-Laugar, s: 464 2990
Sparisjóður Suður- Þingeyinga,
Kjarna Laugum

Mývatn

Vogar ferðaþjónusta, Vogum



Samtök fyrirtækja
í sjávarútvegi



Gleðiseðill – ávísun á gleði í endurhæfingu



Hrefna Óskarsdóttir
sviðstjóri iðjupjálfunar á
verkjasviði Reykjalundar

Flestir lenda í einhverjum erfiðleikum á lífsleiðinni. Við erum hins vegar sterk þjóð, búum yfir ótrúlegri seiglu og hörkum þetta af okkur til komast heil í gegnum þessa erfiðleika.

Það er það sem við teljum okkur trú um. En raunveruleikinn er samt allt annar.

Almennt er talið að um 40% einstaklinga í Evrópu eigi að minnsta kosti við einn langvinnan sjúkdóm að stríða, tæplega tíundi hver Íslendingur á aldrinum 18-67 ára er óvinnufær vegna veikinda og ómögulegt er að halda utan um hversu margir eru í veikindaleyfi eða með tíða fjarveru frá vinnu vegna veikinda.

Hörkuduglegir Íslendingar

Vegna þess hve við Íslendingar eru vinnuglaðir með ein-dæmum, stærum okkur af því að vera hörkudugleg og for-dæmum leti og hvers kyns aumingjaskap, þá er alls ekki auðvelt að vera veikur á Íslandi. Við dásömum duglegheitin og hörkuna í fólki sem mætir veikt eða slasað í vinnuna eða heldur áfram í kappleik þrátt fyrir beinbrot eða höfuðhögg. „Þetta eru sko sannir Íslendingar“ segjum við með stolti – með útþaninn brjóstakassann.

Það er ekki auðvelt að vera veikur, vera með verki eða ganga um með ósýnilega og jafnvel stundum óskiljanlega sjúkdóma í svona samfélagi. Það er einhvern veginn í lagi ef það sést utan á þér að þú eigir við erfiðleika að stríða. Heppnastir eru þeir sem eru með fatla eða eru í gífsi. Þeir fá umburðarlyndi og skilning. Svona allavega í smá stund.

En svo fer umburðarlyndið og skilningurinn þværandi með tímanum.

„Ertu ekkert að ná þér?“

„Á ekkert að fara mæta í vinnu?“

„Ég man þegar ég fékk í bakið þá bara tók ég þetta á hörkunni...“

„Þú þyrftir bara að drífa þig út í göngu...“

Á þessum tímapiðki hætta fólk yfirleitt að hafa gaman af því að fara út í búð. Hætta að fara í veislur, árgangsmót, saumaklúbba og heimsóknir. Hætta að leika sér og gera skemmtilega hluti. Heldur sig bara heimavið því það er það sem veikt fólk gerir... er það ekki?

Það er þarna sem vandræðin byrja fyrir alvöru. Fólk hætta að taka þátt í lífinu. Það er alveg nógu erfitt verkefni að takast á við veikindin, það verður mörgum ofviða að þurfa stanslaust að útskýra og réttlæta sig líka.

Saga Jónu

Í veikindum minnkar færni fólks til að taka þátt í ýmsum athöfnum sem það gerði áður. Við getum tekið einfalt dæmi um hana Jónu sem lenti í slysi árið 2017. Jóna var þekkt fyrir að vera hörkudugleg einstæð móðir sem sá ein um sitt heimili. Þess utan vann hún fullan vinnudag sem kennari og var virk í kvenfélagi. Jóna föntraði mikið, þrjónaði, las og hitti vinkonur sínar reglulega. Þær fóru gjarnan í sumarbústað eða gengu á fjöll. Eftir slysið minnkaði geta hennar til að sinna þessum fjölbreytta lífstíl svo mikið að segja má að hún hafi aðeins haft 60% af þeirri færni sem hún hafði áður.

En hún Jóna er ótrúlega dugleg kona og harkaði þetta svona að mestu af sér. Hún reyndi lengi vel að gera allt sem hún gerði áður, hvort sem það var að sinna vinnu, fjölskyldu, heimili eða að hafa gaman í lífinu. En það gekk einfaldlega ekki upp hjá henni – manneskja með 60% færni getur ekki gert allt sem hún gat, hvað þá að gera það upp á 100, hvernig sem hún reynir. Og Jóna reyndi... svo sannarlega reyndi hún. Afleiðingarnar af því voru meiri vanlíðan og veikindi svo hún gafst upp að lokum við að reyna að vera með í öllu (en samt ekki án þess að brjóta sig niður fyrir aumingjaskapinn).

Til að sýna öllum – einkum þó sjálfri sér – að hún væri ekki annars flokks manneskja, löt og/eda baggi á samfélaginu þá fór hún að leggja ofuráherslu á að standa sig vel í þeim verkefnum sem flokkast undir „duglegheit“. Hún mætti í vinnuna og sinnti börnunum og heimilinu óaðfínanlega. Hún notaði svo dýrmætu „góðu“ dagana til að klára verkefni sem höfðu safnast upp og gáfu henni stimpilinn að vera „dugleg“.

Auðvitað langaði hana líka alveg að gera hluti sem gáfu henni ánægju og vellíðan... Auðvitað vissi hún alveg hversu mikilvæg slökun og endurnæring voru fyrir líkama og sál... En það var samt einhvern veginn alltaf sett aftast á forgangslistann. Það var einfaldlega hvorki tími eða orka afgangi í slíkan „munad“.

Smátt og smátt fór hún að tapa gleðinni.

Jafnt og þétt fóru einfaldir hlutir að verða henni ofviða.

Lífið varð ströggli. Pungt og erfitt ströggli.

Sjáðu til, hún Jóna fórnaði því sem við iðjupjálfar köllum „jafnvægi í daglegu lífi“ til að geta mætt öllum kröfum sem gerðar voru til hennar. Og auðvitað kröfum sem hún gerði til sín sjálf. Það er fólki alveg jafn nauðsynlegt að sinna athöfnum sem gleðja og endurnæra sálina, rétt eins og að standa undir kröfum og sinna hlutverkum lífsins. Þannig hlúum við að góðu jafnvægi í daglegu lífi.



Sjálfsmyndin

Sjálfsmynd okkar byggir alveg jafn mikið á því hvað við gerum, eins og því hver við erum, það er hvað okkur finnst gaman að gera og hvernig við leikum okkur í lífinu.



Ójafnvægi myndast þegar of miklar kröfur hindra okkur við að gera hluti sem endurnæra og gefa gleði.

Við getum einfaldlega ekki hlaupið hraðar til að mæta kröfum og fórnad gleðinni án þess að það hafi áhrif á líðan og lífsgæði. Viltu vita af hverju?

Leikur, gleði og slökun eru þátttaka í athöfnum sem kalla fram tilfinningar sem okkur finnst vera ánægjulegar, þægilegar og jákvæðar. En ef við bætum tímapressu, áhyggjum, samviskubiti og samanburði inn í jöfnuna, verður þetta fljótlega að enn einni kröfunni til að mæta í amstri dagsins. Samkvæmt rannsóknum eru þeir sem leggja rækt við gleði og slökun í daglegu lífi í mun betri málum varðandi heilsu og vellíðan:

1. Einstaklingar sem hlúa að leik og gleði hafa sterkara ónæmiskerfi, eru ólíklegri til að verða veikir og framleiða minna af streituhormónum. Gleði er til að mynda öflugt mótefni við streitu og sjúkdómum, það hefur til dæmis verið sýnt fram á tengsl milli gleði og færri hjarta-og æðasjúkdóma.
2. Fólki sem ræktar gleði lifir lengur óháð því hvort það sé heilbriggt fyrir eða búi við langvarandi sjúkdóma. Fólki sem sinnir gleði upplifir minni verki og býr við betri lífsgæði þrátt fyrir verki. Það að auka gleði getur meðal annars dregið úr verkjum og stífleika hjá fólki með langvinna verki og gigtarsjúkdóma.
3. Ánægðir einstaklingar koma sér upp betri lífsstílsvenjum sem stuðla að betri almennri heilsu, eins og að borða hollari og fjölbreyttari fæðu, hafa betri svefnvenjur og hreyfa sig meira.
4. Einstaklingar sem rækta gleði eiga í betri samskiptum við börnin sín og maka og býr við almennt betri andlega heilsu og betri lífsgæði.

Markmið endurhæfingar á Reykjalundi er að einstaklingur endurheimti fyrri getu eða bæti heilsu sína og lífsgæði. Það eru því oft miklar kröfur gerðar sem fólki þarf að standa undir til að árangur náist, svo sem í gegnum hreyfingu, fræðslu og viðtöl við fagfólk.

Þása frá kröfum og amstri dagsins

Á verkstæði íðjubjálfunar fær fólki hins vegar smá pásu frá öllum kröfum í endurhæfingu og frá amstri dagsins. Þar geta

skjólstæðingar komið tvisvar til þrisvar í viku og unnið að handverki eða öðrum skapandi verkefnum. Þar er fólki hvatt til að vera og njóta (en ekki þjóta) og fær að finna á eigin skinni hversu mikilvægt það er fyrir líkama og sál að sinna verkefnum ánægjunnar vegna. Á verkstæðinu áttar fólki sig oft loksins á því hversu mikilvægt það er fyrir heilsuna að gefa sér svigrúm til að sinna áhugamálum og endurnærandi verkefnum. Hversu mikilvægt það er að taka þátt í gleði án þess að fá samviskubiti yfir öllu því sem á eftir að gera og án þess að þurfa að réttlæta það.

Í íðjubjálfuninni á Reykjalundi leggjum við áherslu á að fólki geti sinnt hlutverkum sínum og verkefnum sem skipta þau máli. Við íðjubjálfun á verkjasviði ætlum að gera tilraun í vetur með að ávísa „gleðiseðli“ á fólki sem hefur tapað gleðinni sinni í lífsins ólgusjó.

Markmiðið með gleðiseðli er að fá fólki til að setja inn í daglegt líf athafnir sem þau gera ánægjunnar vegna og hafa endurnærandi áhrif á líkama, huga og sál. Líf án gleði er ekki bara innantómt, þungt og erfitt; það gerir endurhæfinguna alla mun erfiðari. Tilgangur gleðiseðils er að fólki viti og geti sagt öðrum að það má hafa gaman þó að maður sé veikur. Það hafa þau uppskrifað frá Reykjalundi og þurfa því ekki ert að réttlæta það neitt frekar – hvorki fyrir sjálfum sér né öðrum!

Markmiðið með þessum greinaskrifum er vitundarvakning út í samfélagið varðandi mikilvægi gleði og ánægjulegrar þátttöku í daglegu lífi. Þau sem eru að glíma við langvinnu og oft ósýnileg veikindi, eru flest hrædd við dómhörku samfélagsins. „Hvað ætli fólki segi ef ég er bara að leika mér?“ Hjá þessum einstaklingum er gagnrýni og dómharka í eigin garð alveg nógu hörð. Þau þurfa stuðning, hvatningu og stöðuga áminningu um að þátttaka í gleði eyðileggur ekki endurhæfingu, heldur eflir hana.

Ég hef lúmskan grun um að það séu fleiri en bara skjólstæðingar Reykjalundar sem þurfa áminningu um að sinna og rækta gleðina. Staldradu við eitt augnablik og veltu fyrir þér hvort þitt líf sé að mestu farið að snúast um að mæta kröfum – þínum eigin eða annarra. Hvaða hluti ertu að gera bara og eingöngu af því að þeir eru skemmtilegir?

Littu á þessa grein sem þínn gleðiseðil. Gefðu þér leyfi til að rækta gleði og dragðu svo þína nánustu með þér. Gerum umhverfið okkar að ánægjulegum stað að búa á og dreifum gleðinni! 🌟

Heimildir:

- Coyle, D. (2017). How Being Happy Makes You Healthier. Sótt af: https://www.healthline.com/nutrition/happiness-and-health#TOC_TITLE_HDR_2
- Florentine, E. (2016). 11 Scientific Facts About Happiness. Sótt af: <https://www.bustle.com/articles/169675-11-scientific-facts-about-happiness-that-youll-want-to-know>
- Fredrickson, B.L., Cohn, M.A., Coffey, K.A., Pek, J. og Finkel, S.M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5):1045-1062. doi:10.1037/a0013262
- Karl Andersen og Vilundur Guðnason (2012). Langvinnir sjúkdómar: heimsfaraldur 21. Aldar. *Læknablaðið*, 98 591-595.
- Kolbeinn H. Stefánsson. (2019). Fjöldapróun örorkulífeyrisþega. Sótt af <https://www.obi.is/static/files/skjol/pdf-skyrslur/2019-09-sky-rsla-fjo-lathroun-o-bi-khs-utg-l.pdf>
- Newman, K. M. (2015). Six Ways Happiness Is Good for Your Health. Sótt af: https://greatergood.berkeley.edu/article/item/six_ways_happiness_is_good_for_your_health
- Proyer, R. T. (2013). The well-being of playful adults: Adult playfulness, subjective well-being, physical well-being, and the pursuit of enjoyable activities. *The European Journal of Humour Research*, 1(1), 84-98.

Endurhæfing fyrir fólk með starfræna hreyfiröskun



Sif Gylfadóttir

sérfræðingur í taugasjúkráþjálfun og meðferð fólks með starfræna hreyfiröskun.

Heilinn, stjórnstöðin okkar, er magnaður. Heilinn og tauga-kerfið er samsett úr billjónum taugafruma sem mynda net um líkamann. Heilinn stjórnar hugsunum, minni, tilfinningum, hreyfingum og skynjun, sjón, öndun, hitastigi og hungri. Saman mynda heilinn og taugar líkamans stjórnkerfi sem er aðlögunarhæft gagnvart áreiti og umhverfi. Starf þessa kerfis hefur líka áhrif á önnur kerfi líkamans svo sem hormónakerfið.

Sjálfvirk kerfi líkamans

Í hversdagsleikanum þá veltum við ekki fyrir okkur hvernig ólík kerfi líkamans virka svo sem hvernig hjartað slær, blóðið flæðir um

æðarnar, hvar maturinn er sogaður upp í meltingarveginum, hvernig við öndum eða berum fyrir okkur fæturna þegar við göngum. Ef við þyrftum meðvitað að stjórna allri starfsemi líkamans þá myndum við fljótt gefast upp. Sem betur fer höfum við sjálfvirka taugakerfið sem leysir okkur frá því að þurfa að huga að allri virkni líkamans.

Hér er einfalt dæmi: Ef við þyrftum meðvitað að stýra því magni af krafti sem við beinum í hvern einasta vöðva þegar við stöndum upp úr stól með súpuskál í höndunum, þá er viðbúið að markmiði okkar yrði seint náð - að standa upp án þess að hella yfir okkur. Það flæði sem fæst í hreyfingum er að hluta til fyrirfram ákvarðað og án þess að við stjórnem því meðvitað. Þannig er það með flest önnur kerfi líkamans, þau eru ekki háð meðvitaðri stjórn okkar, heldur starfa þau að miklu leyti sjálfvirkt. Þroski, þjálfun og umhverfi hefur hins vegar mikil áhrif á starfsemi kerfanna.

Starfsemi líkamans getur raskast án þess að um skaða eða skemmd á líffærum eða líffærakerfum sé að ræða. Hefðbundin læknisfræðileg skoðun og rannsóknir svo sem blóðprufur og myndgreiningar ná ekki að skýra truflunina eða einkennin sem koma fram. Einkennin geta samt sem áður verið mjög óþægileg, hamlandi og jafnvel ógnvekjandi. Orsökina fyrir röskun á starfsemi líkamans er óljós en þekking á edli einkennanna og leiðum til bata hefur aukist til muna síðastliðin 15 ár.

Starfrænar hreyfiraskanir

Í þessum pistli mínum geri ég tilraun til að útskýra edli starfræna hreyfiraskanana og gildi endurhæfingar fyrir einstaklinga sem glíma við slíkan vanda. Sérþekking á vanda þessa fólks og leiðum til bata og bættra lífsgæða hefur byggst upp á Reykjalundi á löngum tíma þar sem fagfólk hefur lagt sig

fram við að afla sér þekkingar til að geta veitt árangursríka þjónustu.

Starfræn hreyfiröskun er algengt vandamál en fjöldi þeirra sem greinast á hverju ári er að minnsta kosti svipaður ef ekki meiri en fjöldi þeirra sem greinast árlega með MS sjúkdóm. Röskunin er algengari hjá konum en körlum en kynjamunur jafnast út með auknum aldri. Starfræn hreyfiröskun finnst hjá fólki á öllum aldri en er sjaldan viðvarandi vandi hjá börnum undir 10 ára. Einkenni starfrænnar hreyfiröskunar geta til dæmis verið göngulagstruflun, jafnvægis-skerðing, máttminnkun, skyntruflun, kippir, og/eda rykkir samhliða almennum einkennum eins og þreytu og verkjum. Greiningin getur oft verið erfið en taugasérfræðingar og sérfræðingar um starfræn einkenni eru þeir sem greina vandamálið. Hreyfiröskunin er ólík á milli einstaklinga en á það gjarnan sammerkt að einkennin versna þegar athygli er beint að þeim, en minnka þegar athygli beinist frá þeim.

Við klíniska skoðun kemur fram ósamræmi í hreyfivirkni og breytileiki er í hreyfigetu eftir athöfnum og aðstæðum. Þrátt fyrir að skoðun á starfsemi tauga og vöðva sé án athugasemda þá samræmast trufluð hreyfimynstur ekki edlilegri taugalífedlisfræðilegri starfsemi líkamans. Til dæmis getur einstaklingur átt mjög erfitt með að rétta úr hnénu við skoðun, átt erfitt með að ganga á jafnsléttu en getur átt auðveldara með að hlaupa, ganga afturábak eða ganga stiga. Það er mikilvægt að einstaklingurinn og þeir sem standa honum næst átti sig á því að ekki er um ímyndun eða uppgerð að ræða heldur truflun á hreyfistjórn. Einkennin geta verið bundin við einn útlím, hluta af útlím eða andliti eða náð yfir allan líkamann. Áhrifin á einstaklinginn eru því mismunandi, allt frá því að geta ekki framkvæmt einstaka athöfn til dæmis að skrifa með penna, tala eða ganga óstuddur, í það að geta ekki staðið undir sér eða séð um sig sjálfa(n). Einkennin geta verið breytileg innan sama dags og milli daga.

Orsakir starfræna hreyfiraskanana

Þær eru ekki þekktar en þó er hægt að segja með vissu að fjórir meginþættir móta tilurð vandans og einkennamyndina. Þekking á þessum fjórum meginþáttum hjálpar til við að skilja og vinna með vandann. Þættirnir eru í grófum dráttum eftirfarandi: 1) Bakgrunnsþættir einstaklingsins sem geta aukið líkurnar á einkennum, til dæmis að aðrir í fjölskyldunni hafi fengið slík einkenni. Streita og fullkornunartilhneiging við lausn verkefna og/eda gildi einstaklings og viðhorf hans til veikinda. 2) Ýmsar kveikjur svo sem langvarandi álag, andleg áföll og slys geta sett af stað röskunina. Jafnvel geta óljós skilaboð frá heilbrigðisstarfsfólki í leit að orsök fyrir einkennum haft áhrif á myndina. 3) Hvetjandi þættir geta viðhaldið ástandinu svo sem að vera mjög upptekin(n) af einkennum og/eda að draga úr venjubundnum hlutverkum og athöfnum. Endurteknar læknisfræðilegar rannsóknir og mikið magn ólíkra ýtarlegra rannsókna geta valdið áhyggjum og haft áhrif á vandann. Viðbrögð einstaklingsins við ástandinu,

Pórshöfn

Langesbyggð, Fjarðarvegi 3

Vopnafjörður

Bílar og vélar ehf, Hafnarbyggð 14a
Kristín Brynjólfssdóttir
Pétur Valdimar Jónsson, Teigi

Egilsstaðir

Austfjarðaflutningar ehf, Kelduskógum 19
Ársverk ehf, lðjuseli 5
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf,
Miðvangi 2-4
HEF veitur ehf, Einhleypingi 1
Héraðsprent ehf, Miðvangi 1
Móðir Jörð ehf Vallanesi
Rafey ehf, Miðási 11

Borgarfjörður

Fiskverkun Kalla Sveins og Álfacafé,
Vörðubrunn, Borgarfjörður eystri

Reyðarfjörður

AFL - Starfsgreinafélag, Búðareyri 1
Félag opinberra starfsmanna á
Austurlandi, Stekkjarbrekku 8
Fjarðabyggð, Hafnargötu 2
Launafi ehf, Hrauni 3

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2
H.S. Lækning ehf, Bleiksárhlið 38
Tandrabergh ehf, Strandgötu 8

Neskaupstaður

Samvinnufélag útgerðamanna
Sildarvinnslan hf, Hafnarbraut 6

Djúpavogur

Berunes farfuglaheimili ehf, Berunesi 1

Höfn í Hornafirði

Birkifell ehf
Ferðapjónustan Árnanes, Árnanesi 5
Funi ehf, sorphreinsun, Ártúni
Jökulsárlón ferðapjónusta ehf
Sveitafélagið Hornafjörður,
Hafnarbraut 27

Öræfi

Ferðapjónustan Svínafelli-
www.svinafelli.is, Svínafelli 1

Selfoss

Álnavörubúðin í Hveragerði, Breiðumörk 2
Baldvin og Þorvaldur ehf, Austurvegi 56
Bífreidaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3
BR flutningar ehf, Selfossi s. 662 1110
Búhnykkur sf, Stóru-Sandvík
Café Mika Reykholti, Skólalbraut 4

Fræðslunetið - símenntun á Suðurlandi,
Tryggvagötu 13

Grímsnes og Grafningshreppur,
Stjórnsýsluhúsinu Borg
Heilbrigðisstofnun Suðurlands
Hjá Maddý ehf, Eyravegi 27
Jáverk ehf, Gagnheiði 28
Málarinn Selfossi ehf, Keldulandi 19
Nesey ehf, Suðurbraut 7
Pípulagnir Helga ehf, Háheiði 10
Reykhóll ehf, Reykhóli
Skeiða- og Gnúpverjahreppur, Árnesi
Suðurtak ehf Brjánsstöðum 2,
Grímsnesi og Grafningshreppi
Sveitarfélagið Árborg, Austurvegi 2
Vatnsholt ferðapjónusta, Vatnsholti 2
Österby-hár, Austurvegi 33-35

Hveragerði

Alur blikksmiðja ehf, Þelamörk 59
Flóra garðyrkjustöð, Heiðmörk 38
Kjörís ehf, Austurmörk 15
Kotstrandarkirkja

Laugarvatn

Miðdalskirkja

Þorlákshöfn

Bergverk ehf, Heinabergi 21
Járnkarlinn ehf, Unubakka 12

Ölfus

Gljúfurhústaðir ehf, Gljúfri
Gróðrarstöðin Kjarr, Ölfusi
Stokkar og steinar sf, Árbæ 1

Flúðir

Flúðasveppir ehf, Undirheimum
Kvenfélag Hrunamannahrepps

Hella

Hestvit ehf, Árbakka
Kanslarinn veitingahús, Dynskálum 10

Stracta Hotels, Gaddstaðflötum 4
Trésmiðjan Ingólfs ehf, Freyvangi 16

Hvolsvöllur

Félag íslenskra bifreiðaeiganda,
Stóragerði 3
Heljartak ehf, Litligerði 1b
Kvenfélagið Hallgerður
Skógasafn Skógum

Vík

RafSuð ehf, Sunnubraut 17

Kirkjubæjarklaustur

Kvenfélag Kirkjubæjarhrepps

Vestmannaeyjar

Bílaverkstæði Sigurjóns, Flötum 20
Bókasafn Vestmannaeyja, Safnahúsinu
Bragginn sf, bílaverkstæði, Flötum 20
Ísfélag Vestmannaeyja hf, Tangagötu 1

Purity Herbs
I C E L A N D

Purity Herbs nuddolíur.

Íslenskar náttúruvörur sem hafa hjálpað mörgum gegn stirðleika og verkjum.

VÖÐVAOLÍA
Uppbyggjandi nuddolía fyrir þreytta vöðva, eykur virkni og slær á strengi

LÍÐVERKJALÍA
Kröftug hitandi nuddolía sem dregur úr stirðleika og óþægindum. Örvar og mykir

SLÖKUNAROLÍA
Streitulosandi, dekur nuddolía sem endurnærir og mykir andlit og líkama

Purity Herbs Organics ehf
Freyjunesi 4 603 Akureyri
www.purityherbs.is

að ætla sér að ná stjórn, til dæmis á hreyfingum sem alla jafna eru ekki undir meðvitaðri stjórn, getur ýtt undir einkennin. 4) Verndandi þættir geta dregið úr hættunni á því að einkennin verði langvinn og/eða að þau komi ítrekað fram. Þekking og skilningur sjúklingsins sjálfs og hans nánustu á starfrænum hreyfiröskunum hefur jákvæð áhrif á einkennamyndina og dregur úr einkennum. Það að draga athygli frá einkennum hjálpar til að mynda við að minnka áhyggjur einstaklingsins og þar með bætir hreyfigetu.

Einkennamyndin er mjög einstaklingsbundin og bataleiðir eru ólíkar milli fólks. Algengt er þó að batinn komi fram í stökkum, jafnvel skyndilega en getur líka gerst rólega. Batahorfur eru almennt góðar, þó einhverjir búi áfram við skerta færni. Athugun sem gerð var á árangri þverfaglegar endurhæfingar á Reykjalundi á tímabilinu 2014-2020 sýndi að meirihluti einstaklinga með starfræn taugaeinkenni (m.a. hreyfiröskunum) fann fyrir bata eða var án einkenna við útskrift og stór hluti var farinn að vinna eða í skóla 6 mánuðum frá því að endurhæfingu lauk.

Meðferð við starfrænum hreyfiröskunum

Grundvallaratriði í meðferðinni hafa verið lögð fram í vísindaheiminum en þar fer sjúkraþjálfari með lykilhlutverk í nálguninni. Helstu áherslur miða að því að: byggja upp traust og tengsl áður en farið er af stað í meðferð, að skapa væntingar til bata, viðhalda opnum, samkvæmum og reglulegum samskiptum og að virkja fjölskylduna eða nánustu aðila til að styðja við bataleiðir. Fordást óvirkar leiðir í meðferð, að hvetja til þunga-berandi stöðu strax í upphafi, hvetja til sjálfstæðis og eigin meðferðar sjúklings og gera meðferðaráætlun sem miðar að því að einstaklingurinn nýti sér það sem hefur reynst virka vel. Einnig kemur fram að markmiðamiðuð endurhæfing leidd af fagfólki sem hefur sérþekkingu á starfrænum hreyfiröskunum skiptir máli. Lögð er áhersla á að fordást notkun stoð- og hjálpartækja eins og kostur er, að



Leiðin til bata getur verið ógnvekjandi en jafnframt falleg.

Ljósm. Sif Gylfadóttir.

beita hegðunarmótandi nálgun í meðferð, þekking og vinna með hugsanir og hegðun sem er ekki uppbyggileg og setja fram bakslagsvarnir.

Líkamlega þjálfunin felur í sér að sjúkrapjálfafrænnist vel einstaklingnum sem til hans leitar, bæði með samtölum, og prófunum á ólíkum athöfnum og aðstæðum. Sjúkraþjálfarinn nýtir síðan fjölbreytt umhverfi og aðstæður til áhugavekjandi verkefna og greiðir þannig leið til að framkalla sjálfvirkni í hreyfingum og flæði hreyfinga. Það reynir á að sjúkrapjálfafrænnist sé góður hlustandi og sé hugmyndaáríkur í að skapa umhverfi sem laði fram hreyfingar hjá þeim sem hann er að vinna með. Hreyfingar sem eru líkama einstaklingsins eðlilegar án þess að einkenni komi fram. Því fleiri stundir sem einstaklingurinn er án einkenna því betur styrkist sú hreyfi-hegðun. Þessi samvinna sjúkrapjálfafrænnist og einstaklingsins krefst tíma og þolinmæði beggja aðila. Árangurinn kemur hins vegar yfirleitt fljótt fram. Mesti tími þjálfunarinnar fer yfirleitt í að vinna með yfirfærslu þess árangurs yfir í raunadæmi.

Fylgikvillar

Starfrænum hreyfiröskunum getur fylgt vandi eins og svefntruflanir, að einstaklingurinn ráði ekki við að sinna venjundnum hlutverkum og verkefnum, svo sem skóla eða vinnu. Hann á mögulega erfitt með að sjá um sig sjálfan við grunnathafnir daglegs lífs, honum líður illa í þessu ástandi og dregur mögulega úr félagslegri þátttöku. Mikilvægt er að vinna með alla þá þætti sem geta fylgt starfrænum hreyfiröskunum, að skapa hagstætt umhverfi og aðstæður sem styðja við bata og endurkomu til fyrri eða breyttra hlutverka og starfa. Slík vinna getur kallað á samvinnu nokkurra fagaðila í þverfaglegu teymi.

Eins og fram hefur komið í þessari stuttu samantekt þá er starfræn hreyfiröskun truflun í starfsemi heilans án þess að um skaða eða skemmd í taugakerfinu sé að ræða. Greiningarferlið er oft flókið og krefst sérþekkingar taugasérfræðinga. Starfræn hreyfiröskun er raunverulegur heilsufarsvandi en sem betur fer eru batahorfur almennt góðar. Í mörgum tilvikum ganga einkennin hratt til baka en í sumum tilvikum þarf aðstoð sérfræðinga í þverfaglegu teymi til að styðja einstaklinginn til bata og bættra lífsgæða. Endurhæfing hefur sannað gildi sitt bæði í rannsóknum og í klínískum heimi til hjálpar þeim sem glíma við starfræna hreyfiröskun. Von um bata er dýrmætt verkfæri sem mikilvægt er að halda fast í. 🌟

Efni greinar er meðal annars unnið upp úr:

Bæklingi Landspítalans: Starfræn hreyfiröskun https://www.landspitali.is/library/Sameiginlegar-skrar/Gagnasafn/Sjuklingar-og-adstandendur/Sjuklingafræðsla---Upplysingarit/Sjukrathjalfun/starfraen_hreyfir-roskun_2021.pdf

Vefsíðu Jon Stone taugalæknis og sérfræðings um starfræn taugaeinkenni: www.neurosymptoms.org

Ertu klár í 5G ?

Þetta er **Armor 12 5G** hann er gerður úr Silver ion (Ag(+)) sem hindrar 99.9% af bakteríum. Þetta er líka fyrsti 5G síminn með HiFi hátalalurum. Eins og allir **Armor** símar hentar hann einstaklega vel fyrir aðstæður hér á landi hann er hann högg-, vatns- og rykheldur og með forritanlegan auka takka. Þetta er flaggskip Ulefone 2021, kynntu þér þetta tækniundur á taeknideildin.is

Við erum með umboðið fyrir **Ulefone** símana og eigum flesta á lager. **Armor** símar eru taldir sterkustu símar í heimi, þú getur t.d. tekið myndir og vídeó undir vatni. Kíktu á símana með varmamyndavél, eða næturmyndavél, eða þá sem hafa sérstaka tengingu fyrir endoscope. Við erum líka með spjaldtölvur, AndroidTV mikið úrval af snúrum af öllum gerðum, SD kort, USB minnislykkla SSD disk, snúrulausa hleðslustöðvar fyrir bíla og heima og alskonar tæknivörur aðrar.



taeknideildin.is

tækninammbúðin, sími: 7766077, email: jobbja@gmail.com
rekin af IT ráðgjöf ehf, kt.690198-2669

Íþróttabandalag Vestmannaeyja

Ós ehf, Strandvegi 30

Suðurprófastdæmi, Skólavegur 7

Teiknistofa Páls Zóphóniassonar ehf,
Kirkjuvegi 23

Vélaverkstæði Þór ehf, Norðursundi 9

Bjarnabúð

Búhnykkur sf

Eðalbyggingar ehf

Fasteignasalan Árborgir ehf

Flóahreppur

Fossvélar ehf

Hjá Maddy ehf

Hreingerningarpjónusta Suðurlands -

Hreint um allt suðurland

JÁ pipulagnir ehf

Jeppasmíðjan ehf

K.Þ Verktakar ehf

Kökugerð H P ehf

Lögmenn Suðurlandi ehf

Málarinn Selfossi ehf

Mömmumatur Selfossi

Pípulagnir Helga ehf

Pýlsuvagninn Selfossi við brúarendann

Rafmagnsverkstæði Jens og Róberts ehf

Rafvélabjónusta Selfoss ehf

Reykhöll ehf

Stálkrókur ehf

Vélsmiðja Suðurlands ehf

X5 ehf

810Hveragerði

Almar Bakari

Flóra garðyrkjustöð

Hótel Ör

Kjörís ehf

Raftaug ehf

815Þorlákshöfn

Járnkarlinn ehf

816Ólfus

Garpar ehf

Gljúfurubústaðir ehf

840Laugarvatn

Ásvélar ehf

845Flúðir

Flúðasveppir ehf

Hitaveita Flúða og nágrennis

860Hvolsvöllur

Krappi ehf, byggingaverktakar

Rangárþing eystra

Torfi túnþökuvinnsla ehf

870Vík

RafSud ehf

900Vestmannaeyjar

Bilaverkstæði Sigurjóns

Bragginn sf, bilaverkstæði

Hótel Vestmannaeyjar

Ísfélag Vestmannaeyja hf

Íþróttabandalag Vestmannaeyja

Karl Kristmanns, umboðs- og heildverslun

Lífeyrissjóður Vestmannaeyja

Miðstöðin ehf

Narfi ehf

Suðurprófastdæmi

Teiknistofa Páls Zóphóniassonar ehf

Vestmannaeyjabær

Léttu þér lífið

Baðhjálparkæki í samningi við Sjúkratryggingar Íslands

Etac My-Loo salernisupphækkun

Ný vörulína í salernisupphækkunum frá Etac. Opið á setunni er stærra, hönnun og áferð líkari postulíni. Auðveldari í þrifum. Hægt að fá með eða án stuðningsarma. Burðarþol 150 kg.



Etac Easy sturtustóll

Stöðugur og meðfærilegur með 150 kg. burðarþoli.



Etac Swift Mobile Tilt sturtu- og salernisstóll

Uppfærð útgáfa. Endurbætt hönnun eykur þægindi notenda og bætir vinnuhagræði. Burðarþol 150 kg.



Etac Swift bað- og sturtustóll

Vinsælasti sturtustóllinn. Þægilegur og stöðugur með 130 kg. burðarþoli. Úrval af aukahlutum í boði, s.s. sápuhilla, mjúkt bak og sessa.

Etac Optima L salernisstöð

Einföld og þægileg salernisstöð. Burðarþol 150 kg.

etac®

Þjóðum úrval af hjálparkæjum fyrir notendur í allt að 300 kg. þyngd.

Stuðlaberg heilbrigðistækni er framsækið innflutnings- og þjónustufyrirtæki sem byggir á traustum faglegum grunni og áratuga reynslu. Við veitum heilbrigðisstofnunum, fagfólki og einstaklingum faglega ráðgjöf í velferðartækni og góða þjónustu. Við bjóðum fagfólki, og skjólstæðingum þeirra, velkomið í sýningarsal okkar að Stórhöfða 25. Fyrirspurnir má senda á stb@stb.is

Markmið okkar eru að efla heilsu, auka lífsgæði, auðvelda störf og daglegt líf



Eirberg



STUÐLABERG
Heilbrigðistækni

Stuðlaberg heilbrigðistækni ehf. • Stórhöfða 25 • 110 Reykjavík • 569 3180 • stb.is