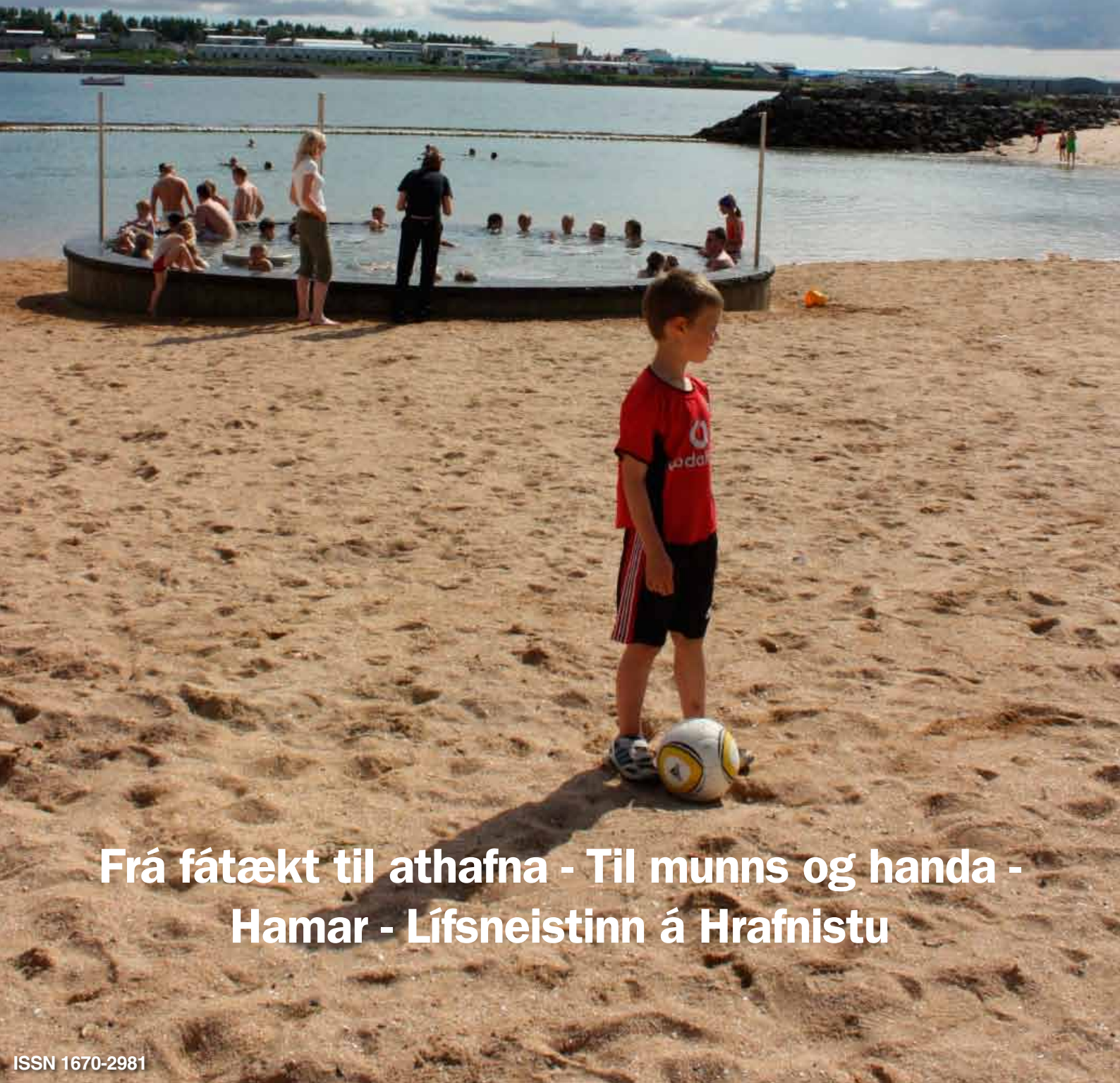


BORGARTÚNI 6 • REYKJAVÍK

**ÍPÍ 1/11**  
32. árgangur

# Iðjupjálfinn

Fagblað iðjupjálfa



**Frá fátækt til athafna - Til munns og handa -  
Hamar - Lífsneistinn á Hrafnistu**



# LINAÐU SÁRSAUKA MEÐ ÁRANGURSRÍKRI VAXMEÐFERÐ



Paraffin-vaxmeðferðin dregur úr verkjum vegna liðagigtar, bólgu og vöðvastífleika og hefur verið notuð til að lina sársauka í yfir 90 ár.

Therabath vaxpottarnir eru viðurkenndir af bandaríska fæðu- og lyfjaeftirlitinu (FDA) sem hitameðferð fyrir liðagigtarsjúklinga. Hitaskynjari heldur föstu hitastigi á paraffinvaxinu og hámarkar þannig árangur meðferðarinnar.

Meðferðin er auk þess mjög góð fyrir þurra og sprungna húð.

Therabath vaxpottarnir eru einfaldir í notkun og henta bæði fagfólki og til heimilisnotkunar.

Heilbrigðissvið  
Hátækni er að  
Vatnagörðum 20



Heilbrigðissvið Hátækni sérhæfir sig í innflutningi og ráðgjöf á heilbrigðisvörum fyrir spítala og aðrar heilbrigðisstofnanir. Heilbrigðissvið Hátækni býður rekstrarvörur og tæki á sviði hjúkrunar og lækninga, rannsókn- og efnavörur, sjúkráþjálfunavörur auk innréttinga fyrir heilbrigðisstofnanir.

Vatnagörðum 20  
522 3060

Opið:  
Virka daga: 9-17

  
**Hátækni**  
HEILBRIGÐISSVIÐ



## EFNISYFIRLIT

|                                                                                               |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Pistill formanns .....                                                                        | 5  |
| Frá fræðilegri ritstjórn.....                                                                 | 5  |
| Pistill kjaranefndar .....                                                                    | 6  |
| Fréttir frá fræðslu- og kynningarnefnd.....                                                   | 7  |
| Aldraðir, vannýttur mannauður.....                                                            | 8  |
| Nám í iðjubjálfun við Háskólann á Akureyri.....                                               | 11 |
| Starfsendurhæfing Hafnarfjarðar....                                                           | 12 |
| Iðjubjálfun geðendurhæfing Landspítala háskólasjúkrahúsi .....                                | 14 |
| Bókahorn .....                                                                                | 15 |
| Frá fátækt til athafna .....                                                                  | 16 |
| Hvers vegna að velja nám í iðjubjálfun? .....                                                 | 19 |
| Forsíðumyndasamkeppni.....                                                                    | 20 |
| „Til munns og handa“ .....                                                                    | 22 |
| Gullfoss stofa.....                                                                           | 24 |
| Tveir iðjubjálfar hlutu styrk úr Rannsóknarsjóði Öldrunarráðs Íslands .....                   | 25 |
| Attending the European Masters of Science in Occupational Therapy as a student from Africa... | 26 |
| Félagsfærniþjálfun barna á Æfingastöðinni.....                                                | 28 |
| Hamar Hæfingarstöð í Vestmannaeyjum .....                                                     | 29 |
| Æfingastöðin .....                                                                            | 30 |
| Þjónusta iðjubjálfa á Reykjalundi .....                                                       | 32 |
| Lífsneistinn á Hrafnistu.....                                                                 | 38 |

### Kæri lesandi.

Sumarið er komið og hvað er betra til lesningar en nýtt og skemmtilegt tölublað af Íðjubjálfanum? Við í ritnefnd höfðum það sem kjörorð okkar þetta árið að blaðið yrði sem fjölbreyttast og höfðaði til flestra, því blaðið er jú okkar allra.

Í síðasta tölublaði brydduðum við upp á þeirri nýjung að halda forsíðumyndakeppni meðal iðjubjálfa og iðjubjálfanema við Háskólann á Akureyri. Við blésum aftur í sömu lúðra í ár, minnugar þess hve vel gekk síðast. Við urðum ekki fyrir vonbrigðum; fimm verðugir keppendur tóku þátt með alls níu myndir. Valið var ekki auðvelt en sú mynd sem varð fyrir valinu er frá Berglindi Indriðadóttur iðjubjálfa. Við óskum henni innilega til hamingju og viljum við þakka öllum sem tóku þátt kærlega fyrir.

Nýtt blað er komið út og þá er að huga að því næsta. Við hvetjum félagsmenn til að vera ófeymni við að senda inn greinar, pistla, bókahorn eða annað sem ykkur dettur í hug að höfði til lesenda. Upplýsingar um greinaskrif er að finna á heimasíðu félagsins: ii.is.

Við í ritnefnd viljum þakka öllum þeim sem lögðu hönd á plóg við útgáfu blaðsins, svo sem með greinaskrifum, prófarkalestri og auglýsingum. Sérstakar þakkir fær fræðilega ritnefndin en framlag hennar er kærkomin viðbót við þá miklu og mikilvægu vinnu sem útgáfa á fagtimariti okkar er.

*Við óskum ykkur öllum  
gleðilegs sumars!  
Ritnefnd Íðjubjálfans*

## Iðjubjálfinn

Fagblað iðjubjálfa

### Stjórn ÍÞÍ

Júlíana Hansdóttir, formaður  
Eygló Danielsdóttir, ritari  
Sigrún Ólafsdóttir, gjaldkeri  
Ósk Sigurðardóttir, meðstjórnandi  
Sigbrúður Loftsdóttir, varaformaður  
Rósa Hauksdóttir, varamaður  
Ingibjörg Ólafsdóttir, varamaður

### Umsjón félagaskrár

Þjónustuskrifstofa SIGL

### Ritnefnd (ritnefnd.ii@sigl.is)

Guðrún Jóhanna Hallgrímsdóttir  
Hafdís Sigríður Sverrisdóttir  
Hjördís Anna Benediksdóttir  
Hrefna Óskarsdóttir  
Sigrún Kristín Jónasdóttir

### Ritstjóri

Hjördís Anna Benediksdóttir

### Prófarkalesari

Arnór Hauksson

### Forsíðumynd

Berglind Indriðadóttir

### Prentvinnsla

Litróf

*Ritnefnd áskilur sér rétt til að  
stytta texta og færa til betri vegar.  
Vitna má í texta blaðsins ef  
heimildir er getið.*



# Hjálpartæki



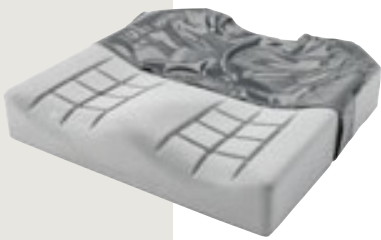
hjólastólar



göngugrindur

sætispúðar

sjúkrarúm



snúningslök



dýnur

fólkslyftarar

baðbekkir



icepharma

Icepharma • Lynghálslí 13 • 110 Reykjavík • Sími 540 000 • Fax 540 8001

# Pistill formanns



Júlíana Hansdóttir Aspelund  
formaður

Í ár er Iðjubjálfafélag Íslands (IBÍ) 35 ára og 10 ár eru liðin frá útskrift fyrstu iðjubjálfa frá Iðjubjálfunarbraut Háskólans á Akureyri. Sú braut markaði tímamót í sögu fagsins hér á landi og hefur fjöldi iðjubjálfa tvöfaldast með tilkomu hennar og fjölgar ört á næstu árum. Iðjubjálfar hafa látið til sín taka í samfélaginu og hafa með hugviti sínu, áræðni og þekkingu skapað eftirsóknarverð meðferðarúrræði og byggt upp öflug starfstækifæri fyrir iðjubjálfa. Ég

vil óska aðstandendum námsbrautarinnar og iðjubjálfum öllum til hamingju með þessa áfanga.

Allir félagsmenn IBÍ hafa fengið afhenta nýja barmnælu félagsins. Það er tilvalið að iðjubjálfar beri næluna við alla helstu viðburði félagsins, í starfi og við sérstök tækifæri. Jafnframt má minna á að dagur iðjubjálfunar er 27. október og þá ættu allir félagsmenn að bera næluna.

Fjárveitingar til heilbrigðisstofnana hafa verið skornar niður á síðustu árum en til að vinna gegn áhrifum þess á að efla heilsugæsluna. Eitt mikilvægasta verkefni hennar er að samþætta lækniþjónustu, heilsuverndarstarf og forvarnir og leggja þar með grunn að samfellu í meðferð sjúklinga án þess að til innlagnar þurfi að koma á heilbrigðisstofnanir. Til þess að þetta megi nást er mikilvægt að efla þau úrræði sem eru í boði innan heilsugæslunnar, ráða þangað fleiri iðjubjálfa og greiða þar með leið almennings að fjölbreyttri þjónustu þeirra.

Með sérþekkingu sinni setja iðjubjálfar fram góðar og ódýrar lausnir sem geta skipt sköpum við að auka sjálfsbjargagetu fólks. Hjálpartæki og ráðgjöf gera það að verkum að einstaklingur verður lengur sjálfbjarga án þjónustu frá öðrum aðilum. Til að auka

virgni, færni og sjálfsbjargagetu einstaklinga sem eiga við andleg, félagsleg eða líkamleg vandamál að etja skiptir ráðgjöf, stuðningur og þjálfun iðjubjálfa miklu. Með því að styðja einstaklinginn til að búa heima má draga úr kostnaði í velferðarkerfinu og getur það orðið til að seinka þörf á annarri þjónustu eða vistunarúrræði. Öflug heilsugæsla gerir það að verkum að hægt er að útskrifa fólk fyrr af sjúkrahúsi, veita eftirfylgd og draga þar með úr líkum á endurinnlögnum.

Mikilvægt er að skólar sem ekki hafa tök á að ráða til sín iðjubjálfa hafi aðgang að þjónustu iðjubjálfa hjá heilsugæslunni sem kæmi að fræðslu barna og kennara, mati á færni, úttekt á umhverfi og jafnvel þjálfun barnanna í einhverjum tilvikum.

Framtíðarsýn Iðjubjálfafélags Íslands er að á hverri heilsugæslustöð verði starfandi iðjubjálfar, sem munu í samstarfi við aðrar fagstéttir byggja upp öfluga heilsuvernd aldraðra, veita fötludum og langveikum einstaklingum á öllum aldri stuðning og eftirfylgd og sinna ráðgjöf og þjálfun handa börnum og ungmennum. Sérþekking iðjubjálfa á hlutverkum og iðju fólks á brýnt erindi inn í verkefni heilsugæslunnar um allt land. Höldum áfram að vinna nýjar lendum.

## Frá fræðilegri ritstjórn

Fræðileg ritstjórn ritrýndra greina í Iðjubjálfanum var sett á fót á aðalfundi iðjubjálfafélagsins 2010 og staðfest með lögum sem föst nefnd á aðalfundi 2011. Ritstjórninni er ætlað að starfa með ritnefnd Iðjubjálfans og sjá um og stýra ferli við ritrýni greina fyrir blaðið.

Verkefni fræðilegrar ritstjórnar fyrsta árið fólst í að móta reglur og verklag við ritrýni. Nefndin kynnti sér vinnulag og ferli ýmissa fagtímarita, íslenskra og erlendra og hafði til hliðsjónar við gerð leiðbeininga fyrir greinahöfunda, ritrýna

og ritstjórnina sjálfa. Áhersla var lögð á að skapa möguleika fyrir hinn fjölbreytta hóp iðjubjálfa til að koma þekkingu sinni á framfæri og um leið að mæta kröfum fræðasamfélagsins fyrir fagleg vinnubrögð og framsetningu. Eftirfarandi skjöl hafa nú verið birt á heimasíðu Iðjubjálfafélags Íslands undir tenglinum Iðjubjálfinn tímarit => Ritrýndar greinar

- Leiðbeiningar fyrir höfunda ritrýndra greina
- Ritrýni - lýsing

- Leiðarvísir við ritrýni
- Tímaáætlun og ferli við ritrýni
- Upplýsingar um höfunda – eyðublað
- Gátlisti fyrir fræðilega ritstjórn

Félagsmenn eru eindregið hvattir til að kynna sér innihald skjalanna og huga að greinaskrifum með góðum fyrirvara, en ritrýningarferli getur tekið allt að sex mánuðum.

Guðrún, Hrefna og Valerie

# Pistill kjaranefndar

Í nefndinni starfsárið 2010-2011 störfuðu Berglind Indriðadóttir (Hrafnista Reykjavík) formaður, Bergdís Ösp Bjarkadóttir (Akureyrarbær), Dagný Þóra Baldursdóttir (Hörgársveit), Helga Guðjónsdóttir (Æfingastöð Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra, SLF) ritari, Hulda Birgisdóttir (Borgarbyggð), Helga Þyri Bragadóttir (Akureyrarbær), Sigurbjörg Hannesdóttir (Hrafnista Rvk.) og Rósa Hauksdóttir (LSH-Landakoti) fulltrúi stjórnar í kjaranefnd. Rósa kom inn í kjaranefndina sl. haust í stað Ingibjargar Ólafsdóttur (Reykjalundur), sem fór í fæðingarorlof. Nefndin hefur haft fastan fundartíma einu sinni í mánuði og notast við símafundarbúnað til að brúa bilið milli landshluta, ásamt því að vera í öflugum tölvupóstssambandi milli funda.

## Kjarasamningar

Ekki voru gerðir samningar við helstu viðsemjendur á liðnu starfsári, þrátt fyrir að samningar hafi verið lausir vel á annað ár. Þó hafa verið haldnir fundir með samninganefnd ríkisins og samninganefnd Sambands íslenskra sveitarfélaga og áherslur kynntar. Þegar þetta er ritað í byrjun apríl er einhver hreyfing á málum, en erfitt að spá um þróun mála, þar sem ýmis mál óviðkomandi beinum kjaraviðræðum hafa verið dregin inn í umræðuna, s.s. fiskveiðistjórnunarmál og Icesave.

## Fyrirspurnir til kjaranefndar

Kjaranefnd svaraði á þriðja tug fyrirspurna frá félagsmönnum varðandi kaup og kjör á starfsárinu. Mikið og gott samstarf var við önnur félög Bandalag Hásólamanna, BHM og forystu BHM. Kjaranefndin hefur reynt að vekja athygli félagsmanna á, að þrátt fyrir niðurskurð og hagræðingu eru kjara- og stofnanasamningar í fullu gildi og ber vinnuveitendum að standa við þau réttindi og kjör sem þar eru tryggð, s.s. líf- og starfsaldurshækkningar og hækkningar

vegna framhaldsmenntunar. Á mörgum stofnunum var samið um tímabundna skerðingu á kjörum og þarf að fylgja því eftir að kjör færist í sama horf eins og um var samið.

Á heimasíðu SIGL, undir liðnum kjaramál, er að finna eyðublað fyrir fyrirspurnir til kjaranefndar, til að tryggja að allar nauðsynlegar upplýsingar berist nefndinni og flýta þar með fyrir afgreiðslu. Rétt er að taka fram að hlutverk kjaranefndar er fyrst og fremst að sinna erindum frá félagsmönnum með stéttarfélagsaðild eða þeim sem hyggjast sækja um hana. Sækja þarf sérstaklega um að breyta nemaaðild í stéttarfélagsaðild/fagaðild, ásamt því að skila inn til Íðjubjálfafélag Íslands, IPÍ starfsleyfi sem landlæknir hefur umsókn með að afgreiða.

IPÍ er aðili að kjarasamningi BHM-félaga við Samtök atvinnulífsins, sem gerður var 2008. Íðjubjálfar starfandi á almennum markaði geta því gert ráðningarsamning með vísan í þann kjarasamning, starfi þeir hjá vinnuveitanda innan þeirra vébanda. Markmið samningsins er að tryggja félagsmönnum, sem starfa á almennum vinnumarkaði, sambærileg réttindi og launamenn í öðrum stéttarfélögum á almennum vinnumarkaði njóta.

Einnig er öllum íðjubjálfum frjálst að gera ráðningarsamning með vísan í aðra kjarasamninga félagsins, óski íðjubjálfar að hafa stéttarfélagsaðild að félaginu og njóta þar með þeirra kjara og réttinda sem stéttarfélagsaðild felur í sér, s.s. réttinda í sjóðum BHM. Einhver dæmi eru um að íðjubjálfar hafi verið skikkaðir í önnur stéttarfélög og í því sambandi er félagaþreifi ítrekað.

## Trúnaðar- og samstarfsnefndarmenn

Sumar þeirra fyrirspurna sem kjaranefnd bárust voru þess eðlis að vel upplýstir trúnaðarmenn á vinnustöðunum ættu

að geta veitt svör við þeim. Einnig er það hlutverk trúnaðarmanns að taka á móti nýjum starfsmönnum og kynna þeim helstu atriði varðandi kaup og kjör. Frekari upplýsingar um hlutverk trúnaðarmanns er að finna á heimasíðu BHM.

Einnig verður aldrei of oft bent á mikilvægi þess að íðjubjálfar eigi öflugum talsmenn í samstarfsnefndum inni á stofnunum, til að tryggja að íðjubjálfar sitji við sama borð og samstarfsstéttir hvað varðar kaup og kjör. Stærri vinnustaðir ættu einnig að sjá sér hag í að eiga fulltrúa í kjaranefnd til að auka umræðu um kjaramál og efla samskipti vinnustaðanna, Íðjubjálfafélagsins og annarra BHM-félaga.

## Nemakynning

Kjaranefndin hefur undanfarin ár staðið fyrir kjarakynningu fyrir fjórða árs nema við HA. Þar hafa nemarnir fengið kynningu á helstu kjarasamningum og þeim atriðum sem samið er um í miðlægum kjarasamningum, ásamt hlutverki kjaranefndar. Nýútskrifaðir íðjubjálfar hafa verið duglegir að leita ráða þegar þeir fara í ný störf eða til vinnuveitanda sem ekki hefur verið með íðjubjálfa áður.

## Formennska í kjaranefnd

Nú um sl. áramót tók gildi sú ákvörðun stjórnar IPÍ að formaður kjaranefndar IPÍ sé í 10% starfshlutfalli hjá félaginu. Var sú ákvörðun tekin eftir skoðun á umfangi verkefna formanns nefndarinnar, en verkefnum hefur fjölgað umtalsvert í takt við fjölgun félagsmanna. Einnig hefur samningsumhverfið verið með þeim hætti undanfarin ár, að nær stöðugt samstarf og samráð er við önnur BHM-félög með tilheyrandi fundahöldum.

## Fráfarandi og komandi kjaranefnd

Hulda Birgisdóttir, Berglind Indriðadóttir, Bergdís Ösp Bjarkadóttir, Dagný Þóra Baldursdóttir og Sigurbjörg Hannesdóttir



hættu störfum í kjaranefnd á síðasta aðalfundi félagsins. Rósa Hauksdóttir fer aftur í varamannssæti í stjórn IPÍ og þar af leiðandi kemur nýr fulltrúi stjórnar inn í kjaranefnd. Aðrir nefndarmenn voru ekki til kjörs að þessu sinni.

Það er upplifun þeirra sem gengu úr nefndinni að starfið sé mjög lærdómsrík og góð reynsla, þar sem ýmis samskipti ganga að stórum hluta út á samningaviðræður.

Eftirtalin gáfu kost á sér og voru kjörin í kjaranefnd á aðalfundinum: Rakel Anna Másdóttir (Reykjalundur), Álfheiður Karlsdóttir (FSA), Guðjón Benediktsson (LSH-Hringbraut/geðdeild), Pálína Sigrún Halldórsdóttir (Akureyrarbær) og Bergþóra Guðrún Þorsteinsdóttir (Sjúkratryggingar Íslands – Hjálpartækjamiðstöð). Það er mjög ánægjulegt að nú eiga stærstu vinnustaðir

iðjuþjálfar aftur fulltrúa í kjaranefnd, sem er afar mikilvægt til að efla tengsl félagsins við félagsmenn og vinnustaði. Nefndin hefur skipt með sér verkum og er Guðjón formaður, Bergþóra varaformaður og Rakel Anna ritari.

*f.h. fráfaranandi kjaranefndar  
Berglind Indriðadóttir*

## Fréttir frá fræðslu- og kynningarnefnd

Í fræðslu- og kynningarnefnd 2010-2011 sitja Björg Jónína Gunnarsdóttir, Brynhildur Guðmundsdóttir, Hafdís Pétursdóttir, Rakel Anna Másdóttir og Sigrún Jóna G. Eydal. Brynhildur, Rakel Anna og Sigrún Jóna ganga út úr nefndinni þetta árið en Arnþrúður Eik, Elín Heiða og Ragnheiður Reykjalín koma inn í staðinn.

Hlutverk nefndarinnar er að hafa yfirmensjón með fræðslumálum innan félagsins ásamt því að vinna að kynningarmálum. Stærsta og víðamesta verkefnið er að halda utan um og skipuleggja hið árlega verkefni Skólatöskudaga.

### Fræðslumál

Á árinu hóf fræðslu- og kynningarnefnd samstarf við Endurmenntun Háskóla Íslands og felst það í samstarfinu að Endurmenntun skipuleggur ýmis námskeið sem standa félögum Iðjuþjálfafélags Íslands til boða. Félagsmenn hafa þó ekki nýtt sér námskeið Endurmenntunar nógu vel. Mikilvægt er að hvetja félagsmenn til þátttöku í námskeiðum en starfsfólk Endurmenntunar segir ástandið vera svipað í öðrum fagfélögum. Einnig hefur nefndin tvisvar staðið fyrir hádegisfræðslu í sal BHM og þótti það heppnast vel. Nokkur spurn hefur verið eftir AMPS-námskeiði hér á landi og er vinna við það námskeið nú komin í gang.

### Kynningarmál

Kynningarmál eru vaxandi verkefni í starfi

nefndarinnar og hægt og rólega byggist upp þekking og reynsla í þessum málaflokki. Nefndin hefur ekki verið nógu öflug í kynningarmálum og nokkuð erfitt hefur reynst að ná athygli fjölmiðla, t.d. til að kynna Skólatöskudaga. Með því að hafa einn nefndarmeðlim sem tengilið við fjölmiðla vonumst við til að efla þennan hluta nefndarstarfanna.

### Hugmyndir til að ná athygli fjölmiðla

Hvetja iðjuþjálfar sem hafa farið á Skólatöskudaga til að skrifa stutta pistla í vefmiðla og blöð þar sem þeir segja frá reynslu sinni.

Senda „krassandi“ fréttatilkynningar á fjölmiðla þar sem mikilvægi Skólatöskudaga kemur fram.

Fræðslu- og kynningarnefnd er einnig í samstarfi við afmælisnefnd Iðjuþjálfafélagsins með ýmis verkefni, svo sem dagatal sem félagar fengu sent fyrir stuttu. Dagur iðjuþjálfunar var haldinn í fyrsta sinn 27. október 2010. Dagsetningin var miðuð við alþjóðlega viku iðjuþjálfunar og bindum við miklar vonir við að í framtíðinni verði dagurinn öflugur liður í kynningu á iðjuþjálfun.

### Skólatöskudagar

Skólatöskudagar voru haldnir fimmta árið í röð og fóru fram vikuna 20.-24. september. Þátttaka var heldur minni en hún hefur verið undanfarin ár og fóru 24 iðjuþjálfar og

einn nemi í 23 skóla víðs vegar á landinu. Að sama skapi var fækkun á nemendafjölda sem hittu iðjuþjálfar, en 1237 nemendur fengu fræðslu og/eða vigtun. Hins vegar varð sú breyting að margir skólar óskuðu eftir að fá iðjuþjálfar á Skólatöskudögum, sem er mjög gleðilegt. Fræðslu- og kynningarnefndin hefur ákveðið nokkrar breytingar á fyrirkomulagi Skólatöskudaga, svo sem aukið samstarf við Háskólann á Akureyri um þátttöku iðjuþjálfunarnema og að meiri áhersla verði lögð á fræðslu og uppröðun í skólatöskunum. Vonast nefndin til þess að þátttaka iðjuþjálfar og nema verði betri í ár. Hægt er að nálgast skýrslu vegna Skólatöskudaga 2010 á [www.sigl.is](http://www.sigl.is) og eins gögn sem þeim tilheyra.

### Að lokum

Fræðslu- og kynningarmál fela í sér samvinnu við félagsmenn til að árangur náist og því viljum við hvetja ykkur til að vera dugleg að aðstoða okkur við að koma með hugmyndir og útfæra þær. Því fleiri sem eru virkir því meiri líkur eru á góðum árangri.

Stöndum saman okkur sjálfum og faginu til hagsbóta!

*Með góðri kveðju!  
Fyrir hönd fræðslu- og kynningarnefndar,  
Rakel Anna og Björg Jónína*

# Aldraðir – vannýttur mannauður

Hópastarf og þróunarvinna í Dagþjónustu aldraðra Víðilundi 22



*Guðrún Heiða Kristjánsdóttir  
Deildarstjóri og iðjuþjálfari Dagþjónustu  
aldraðra, Víðilundi 22, Akureyri.*

Akureyrarbær rekur líflegt og fjölbreytt starf í Þjónustu- og félagsmiðstöðvunum í Víðilundi 22 og Bugðustíðu 1. Boðið er upp á ýmiss konar námskeið, handverk, uppákomur, afþreyingu, hreyfingu og þjónustu. Í Víðilundi er einnig rekin dagþjónusta alla virka daga fyrir einstaklinga 67 ára og eldri, þar sem hægt er að taka á móti 16 dagþjónustugestum í einu.

Dagþjónustan er ætluð einstaklingum sem búa í heimahúsum en þurfa á stuðningi að halda með það að markmiði að þeir geti búið sem lengst heima. Öll dagskrá félagsmiðstöðvarinnar stendur þeim til boða en hins vegar geta sumir ekki nýtt sér það vegna líkamlegra eða vitrænna færniskerðinga. Endurminningastarf (reminiscence) er því vænlegur kostur þar sem það hentar öllum einstaklingum sem áhuga hafa á að rifja upp gamla tíð. Styrkleiki margra aldraðra felst meðal annars í mikilli þekkingu og reynslu sem þeir hafa aflað úr skóla lífsins. Einnig eykst þörf einstaklinga til þess að segja ævisögu sína og öðlast skilning á lífinu þegar aldurinn færir yfir. Sú tilfinning að lífshlaupið hafi uppfyllt

persónulegar og samfélagslegar væntingar getur veitt einstaklingnum mikla lífsfyllingu og ánægju (Kielhofner, 2002).

Síðastliðin þrjú ár hefur gestum dagþjónustunnar staðið til boða að taka þátt í hópastarfi af ýmsu tagi. Á haust- og vorönn hefur árstíðabundin endurminningavinna verið í aðalhlutverki. Stundum hefur hún verið brotin upp með ýmiss konar virkni eins og t.d. vöflubakstri, spurningaleikjum, laufbrauðsgerð og kaffiuppáhellingu á gamla mátann. Á vorin hefst svo garðyrkja sem snýst aðallega um kartöflu- og jarðarberjaræktun ásamt útiveru yfir sumarið þegar veður leyfir.

Endurminningavinna byggir á þeirri hugmyndafræði að nýta megi minningar aldraðra sem styrkleika, uppsprettu sáttar og sjálfstyrkingar.

## Markmið hópastarfsins

Er að hvetja til samskipta og félagskapar dagþjónustugesta, skapa tilbreytingu og gefa þeim færi á að vera veitendur fremur en þiggjendur. Með þátttöku er einnig ætlað að stuðla að auknu frumkvæði og trú á eigin áhrifamátt. Síðast en ekki síst að gera líf þeirra innihaldsríkara og að auka lífsgæðin.

## Uppbygging endurminningavinnu

Tekið er fyrir eitt þema í hvert skipti og þátttakendur eru hvattir til þess að koma með tillögur að efni. Leitast er við að hafa viðfangsefnið fjölbreytt, árstíðatengd, svæðisbundin og þau snúast jafnvel um atvik sem áttu sér stað í nærumhverfi dagþjónustugesta. Dagþjónustugestir eru hvattir til þess að segja frá eigin reynslu og koma með innlegg í hópastarfið. Kveikjur að umræðum geta falist í upplestri á sagnfræðilegum heimildum, ljóðum, vísum, frásögnum, ýmiss konar fróðleik og sýningu á ljósmyndum. Einnig hafa gamlir munir verið fengnir að láni frá Minjasafni Akureyrar og gömul föt hjá Leikfélagi Akureyrar. Rætt hefur verið um hernámsárin

á Akureyri, gamla tímann þar og gömul hús í innbænum. Vetraríþróttir hafa verið á dagskrá, skauta- og skíðaiðkun, umfjöllun um ýmsa hátíðisdaga eins og páska, jól, sumardaginn fyrsta, öskudag og aðra merkisdaga. Haustverkunum eru gerð skil og skömmtnunarárin hafa verið rifjuð upp ásamt því að taka fyrir ævi og störf ýmissa skálda frá Akureyri.

## Garðyrkja og sumarstarf

Tvö síðastliðin sumur hefur verið stunduð garðyrkjurækt með dagþjónustugestum þar sem ræktaðar voru kartöflur og jarðarber í fiskikörum. Þetta hefur vakið mikla lukku og gleði, einkum á meðal karlmanna. Margir dagþjónustugesta hafa í gegnum tíðina ræktað kartöflur en hafa þurft að hætta því þar sem hún reynist mörgum líkamlega erfið. Hugmyndin var því sú að gera dagþjónustugestum kleift að stunda garðræktun á auðveldan hátt með því að bæta aðgengi að ræktunarkössunum. Fólk sem notar göngugrindur eða er í hjólastólum á auðvelt með að komast að vegna þess að kössunum er lyft upp á bekki.

Undirrituð hefur verið svo lán-söm að hafa haft umsjón með endurminningavinnu í hartnær þrjú ár og kynnst af eigin raun hve miklir viskubrunnar aldraðir eru. Hægt er að læra svo ótalmargt af öldruðum og fá aukna innsýn í sögu okkar lands og uppruna. Endurminningavinna er kjörinn vettvangur til að koma menningararfi eldri kynslóðarinnar til skila til þeirrar yngri.

## Hlutverk aldraðra í gegnum tíðina

Á síðari hluta nýliðinnar aldar varð mikil breyting á lífi og högum aldraðra á Íslandi og ekki síst á viðhorfi til þeirra í samfélaginu. Í kyrrstæða bændasamfélaginu naut aldrað fólk ákveðinnar virðingar vegna viðtækrar þekkingar og reynslu. Aldraðir höfðu hlutverki að gegna svo lengi sem þeir gátu sinnt verki. Það er einkum tvennt sem leiddi til þess að breyting varð á





hugarfari fólks í garð eldri kynslóðarinnar og gerbreytti stöðu þeirra. Annars vegar leystu fjölmiðlar einstaka stöðu aldraðra og hlutverk af hólmi, sem einir höfðu búið að hafsjó af upplýsingum. Hins vegar varð reynsla aldraðra minna virði í síbreytilegu og tæknivæddu samfélagi nútímans og meira máli skipti sveigjanleiki og hæfileiki til að læra og bregðast við nýjum aðstæðum (Nelson, 2011). Þjóðfélagið hefur þróast æ meira í þá átt að verða aldurskennt þannig að staða fólks í samfélaginu og hlutverkin sem því er ætlað á hverjum tíma ráðast að verulegu leyti af aldurskeiðum fremur en aðstæðum hvers og eins. Fjölskyldumynstur hafa breyst og sjaldgæft er orðið að fleiri en tvær kynslóðir búi saman. Áður var þörf fyrir sem flestar vinnandi hendur á hverju heimili og elsta kynslóðin gegndi því oft mikilvægu hlutverki í uppeldi og gæslu barna á heimili. Segja má að skólakerfið hafi tekið við því hlutverki sem áður var stór þáttur í lífi margs eldra fólks. Þátttaka fólks í samfélaginu og verðmæti einstaklingsins hefur í æ ríkara mæli verið skoðað í ljósi hlutverks viðkomandi á vinnumarkaði. Þegar starfsævi lýkur tekur við æviskeið fólks sem í mörgum tilvikum býr yfir þekkingu, reynslu og starfsorku og lifir við góða



heilsu. En oft og tíðum skortir þetta fólk hlutverk og tækifæri til að nýta kunnáttu sína og færni í eigin þágu og samfélagsins (Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið, 2003). Í flestum tilfellum fækkar hlutverkum aldraðra án þess að önnur jafngild hlutverk taki við. Ef ekkert kemur í stað hlutverka sem einstaklingur missir getur það skapað vítahring sem dregur

úr sjálfstrausti, spillir félagstengslum og flýtir fyrir hrörnun. Það er því öldruðum mikilvægt að vera virkir þátttakendur í samfélaginu eftir því sem heilsa og aðstæður leyfa og samfélagið má ekki verða af þeirri dýrmætu reynslu og þekkingu sem aldraðir búa yfir (Jón Björnsson, 1993). Talið er að aldraðir sem fá tækifæri til að miðla upplýsingum og þekkingu til





annarra og samfélagsins í heild, líði betur, haldi betri heilsu og lifi lengur en aðrir. Því er nauðsynlegt að stuðla að því að aldraðir eigi kost á að sinna hlutverkum sem þeir hafa áhuga á að inna af hendi (Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið, 2003).

### **Þróunarstarf Iðnaðarsafns Akureyrar, dagþjónustu Víðilundar og Brekkuskóla: Vettvangur þar sem aldraðir endurheimta fyrri hlutverk.**

Þróunarstarfi Iðnaðarsafns Akureyrar, Dagþjónustu Víðilundar og Brekkuskóla var komið á laggirnar í febrúar síðastliðnum. Arndís Bergsdóttir, safnstjóri Iðnaðarsafnsins á Akureyri og meistaranemi í safnafræðum, óskaði eftir samstarfi við eldri borgara og grunnskólabörn þar sem hún vildi færa safnið út í samfélagið en ekki hafa það einungis staðsett innan veggja ákveðins húsnæðis. Samkvæmt upplýsingum frá Safnaráði Íslands er ekki vitað til þess að verkefni af þessum toga hafi verið unnið á Íslandi. Undirrituð sá það strax að þetta væri kjörinn vettvangur fyrir dagþjónustugesti að láta ljós sitt skína þar sem flestir munir Iðnaðarsafnsins eru þeim vel kunnugir og það eru ekki bara aldraðir einstaklingar sem upplifa nostalgíu þegar inn á safnið er komið. Ekki er langt

síðan Akureyri var nánast sjálfbær bær, framleiddi allt sem þurfti til daglegra nota, nýttjahluti og iðnaðarvarning. En í dag eru aldeilis breyttir tímar og grunnskólabörnin í 6. bekk í Brekkuskóla þekkja aðeins verslunarmiðstöðina Glerártorg þar sem áður sló hjarta bæjarins þegar verksmíðjur Sambands íslenskra samvinnufélaga (SÍS) voru fyrirtæki í fullum blóma með um eitt þúsund starfsmenn þegar best lét, en þær voru á þessu svæði.

Hugmyndin er sú að eldri kynslóðin afhendi þeirri yngri söguna sem tilheyrir þessum tíma og öðlist aftur það hlutverk að miðla upplýsingum til yngri kynslóðarinnar sem aldraðir hafa haft í aldanna rás. Samstarfið felst í að allir fagaðilar komi jafnir að borði og nýti sérþekkingu sína, þ.e. tveir grunnskólakennarar í Brekkuskóla, þau Garðar Þorsteinsson og Karen Ingimarsdóttir, Arndís safnstjóri Iðnaðarsafnsins á Akureyri og undirrituð sem er iðjuþjálf. Sameiginlegt markmið er að allir þátttakendur hagnist; ungir, aldraðir, Iðnaðarsafnið og almenningur í heild. Þróunarstarfið tekur á sig þá mynd sem skapast af samspili samskipta eldri og yngri kynslóðarinnar. Í fyrstu tveimur heimsóknnum grunnskólabarnanna í Víðilund var lögð áhersla á tengsla-myndun. Dagþjónustugestum sem

viljugir voru að taka þátt í þróunarstarfinu ásamt grunnskólabörnum í tveimur 6. bekkjum var skipt í hópa. Nemendur komu undirbúnir með spurningar sem þeir lögðu fyrir dagþjónustugesti. Unun var að fylgjast með. Þarna fengu aldraðir það hlutverk að segja þeim yngri frá fortíð sinni og krakkarnir fundu svolítið til sín að vera rannsakendur. Í þessum heimsóknnum voru samskiptin algjörlega gagnkvæm, aldraðir spurðu jafnmikið börnin hvað þau væru að sýsla, hvaða drauma þau hefðu, hverra manna þau væru og svo framvegis. Næsta skref verður svo að dagþjónustugestir og grunnskólabörnin fara í heimsókn á safnið, skoða muni og skrá hjá sér hvað þeim finnst áhugaverðast. Þarnæst munu börnin koma aftur í heimsókn þar sem paraðir verða saman einn til tveir dagþjónustugestir og eitt til tvö grunnskólabörn eftir áhugasviði þeirra. Ætlunin er að taka þau samskipti upp á diktafón. Börnin munu svo vinna úr þessum gögnum og Iðnaðarsafnið mun með einhverju móti nýta sér þessa upplýsingaöfflun, t.d. með því að gera safnið meira lifandi með því að bjóða safngestum upp á að hlusta á frásagnirnar úr viðtölunum.

### **Lokaorð**

Óljóst er hver endanleg útkoma verður en sú óvissa er alltaf fyrir hendi þegar farið er af stað með þróunarstarf. Hins vegar er það von allra sem að verkefninu standa að þetta samstarf færi eldri kynslóðinni meiri lífsánægju og fræjum verði sáð hjá ungu kynslóðinni, svo að börnin fái veganesti og aukna innsýn í það úr hvaða jarðvegi íslenska þjóðin er spröttin.

### **Heimildaskrá**

- Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið (2003). Skýrsla stýrihóps um stefnumótun í málefnum aldraðra til ársins 2015. Reykjavík: Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið.
- Jón Björnsson (1993). Hvað er öldrun? Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstj.), Sálfræðibókin (bls. 782-788). Reykjavík: Mál og Menning.
- Kielhofner, G. (2002). A model of human occupation; Theory and application (3. útg.). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- Nelson T. D. (2011). Ageism: The strange case of prejudice against the older you. Í Wiener R. L. og Wilborn S. L. (ritstj.), Disability and aging discrimination: Perspective in law and psychology (bls. 38). Springer New York Dordrecht Heidelberg London.



# Nám í iðjubjálfun við Háskólann á Akureyri



*Adalheiður Björk Guðrúnardóttir  
Iðjubjálfanemi á þriðja ári  
við Háskólann á Akureyri*

**H**austið 2008 var í fyrsta skipti boðið upp á fjarnám í iðjubjálfunarfræði við Háskólann á Akureyri sem gaf nemendum um allt land tækifæri til að stunda námið óháð búsetu. Margir nýttu sér tæknina og völdu fjarnámið sem byrjaði með ýmsum tæknilegum örðugleikum og mörgum tölvupóstum á milli nemenda og kennara. En með samvinnu kennara, nemenda og ekki síst tæknimanna hjá Háskólanum hefur þetta þó allt gengið upp til þessa.

Iðjubjálfun varð fyrir valinu hjá mér vegna þess að námið býður upp á marga möguleika, það er fjölbreytt og hefur ákveðna sérstöðu. Þegar ég skráði mig til náms hefði mig þó seint grunað hversu mikil vinna liggur að baki hverri önn sem er þó hverrar vinnustundar virði. Í náminu eru fjögur vettvangsnáms tímabil auk einnar vettvangsheimsóknar, þar sem nemendur fá tækifæri til að tengja fræðin við hið raunverulega starf iðjubjálfa. Ýmislegt má læra af bókum en það er ekki síður mikilvægt að upplifa raunverulegar aðstæður, fá að prófa, fá hugmyndir, safna reynslu og læra á hinum ýmsu sviðum iðjubjálfunar.

Ég var ekki tilbúin í fjarnámið í upphafi og valdi því að vera á staðnum og sitja tímana sem mér líkaði vel. Námið er fjölbreytt og skemmtilegt en jafnframt erfitt og krefjandi.

Hver tími er tekinn upp á upptökubúnað með hljóði og myndum af glærum sem gerir það að verkum að kennarar eru bundnir við að lýsa sýnikennslu sinni í orðum og að endurtaka spurningar úr sal svo að kennslan skili sér til allra. Þetta vildi gjarnan gleymast fyrst um sinn en er núna orðinn fastur liður í kennslunni.

Fjarnemar koma í Háskólann einu sinni til tvisvar á önn, viku í senn og þá er tíminn meðal annars nýttur í verklega kennslu og framlagnir verkefna. Fjarnemavikurnar eru langar og strangar fyrir bæði nema og kennara. Fyrir kennara er það mikið þúsluspil að koma sem mestu af verklegu

kennslunni til skila og um leið mikið magn upplýsinga fyrir nemana að meðtaka á stuttum tíma. En þrátt fyrir þetta eru starfsmenn og nemendur samtaka í að láta kennsluna ganga upp og prófa sig áfram með nýjum leiðum um leið og tækifæri gefast.

Ég ákvað að prófa fjarnámið eftir að hafa verið tvö ár í staðnámi. Það fyrsta sem ég saknaði var að geta ekki mætt í tíma og hitt samnemendur á hverjum degi, spurt kennarann spurninga í tímum og unnið verkefnin í hópi sem hittist reglulega. Upptökurnar bjóða upp á marga kosti eins og að hafa aðgang að tímunum á þeim tíma sem hentar best en á móti kemur að fjarnemar hafa ekki aðgang að upptökum fyrr en tímarnir eru búnir hjá staðnemum og eru því skrefinu á eftir hvað það varðar. Kennarar hafa nú aukið kennslu sína í gegnum fjarfundarbúnað sem gefur nemum tækifæri til að sitja tíma og taka þátt, sjá kennara og aðra nemendur. Með tækninni er hægt að gera ótrúlegustu hluti mögulega. Í hópavinnu er Skype mikið notað sem gengur alla jafna vel og hægt að vera í videospjalli heilu dagana ef því er að skipta. Ef spurningar vakna þá er alltaf hægt að senda póst á sameiginlegt svæði á netinu og yfirleitt svara kennarar um hæl.

Það eru því nokkur atriði sem skilja þessa tvo möguleika að og kostir og gallar við hvort tveggja en staðnámið finnst mér betri kostur vegna nálægðar við skólann, kennarana og samnemendur. Fjarnámið er samt sem áður frábær möguleiki og nauðsynlegt fyrir þá sem ekki hafa tök á að flytjast búferlum til að sitja tímana á Akureyri. Fjarlægðin á milli fjar- og staðnáms er alltaf að minnka og á eftir að gera það áfram.

Ég mæli eindregið með námi í iðjubjálfun, það er frábært að fá að taka þátt í þeirri þróun sem á sér stað í náminu. Þetta er skemmtilegt nám og gefur mörg og fjölbreytt atvinnutækifæri til framtíðar.

# Starfsendurhæfing Hafnarfjarðar

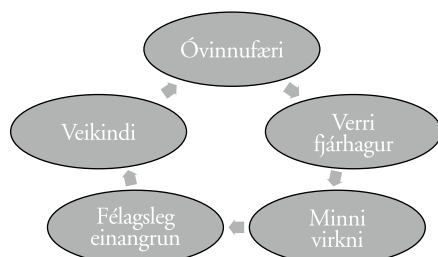


*Elsa Sigríður Þorvaldsdóttir  
Iðjuþjálfari, Starfsendurhæfingu Hafnarfjarðar  
og Æfingastöðinni Hafnarfirði.*

Í eftirfarandi grein verður sagt frá starfi og uppbyggingu Starfsendurhæfingar Hafnarfjarðar. Hún var sett af stað árið 2008 og byggð á hugmyndafræði Starfsendurhæfingu Norðurlands sem áður var Starfsendurhæfingin Byr á Húsavík. Í greininni verður fjallað almennt um veikindi og fjarveru frá vinnu, þá verður talað um aðdraganda þess að Starfsendurhæfing Hafnarfjarðar var sett af stað, síðan verður fjallað um hugmyndafræði og ferli endurhæfingar.

## Starfsendurhæfing Hafnarfjarðar

Veikindi sem valda því að einstaklingar eru frá vinnu hafa víðtæk áhrif. Veikinda fjarvera einstaklinga hefur félagsleg og heilsufarsleg áhrif á einstaklinginn sjálfan, fjölskyldu hans, vinnustað, atvinnuveitenda, heilbrigðiskerfið og tryggingakerfið (Gjesdal og Bratberg, 2003). Þegar fólk hefur verið óvinnufært í nokkra mánuði dregur það úr sjálfsöryggi og sjálfsbjargarviðleitni sem síðar verður til



þess að fólk fær síður störf og það treystir sér ekki í vinnu á nýjan leik. Þetta á bæði við um einstaklinga sem verða öryrkjar og þá sem verða atvinnulausir af öðrum orsökum (Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið, 2005).

Á Íslandi fjölgaði öryrkjum frá árslokum 1997 til ársloka 2006 úr 7.800 í 13.200 eða um næstum 6% á ári sem er árleg fjölgun um 600 -700 manns (Forsætisráðuneytið, 2007). Þá voru 13% Íslendinga á aldrinum 16-66 ára á örorkubótum. Af þessum 13% voru 8,2% konur og 4,2% karlar. Á sama tíma var aðeins 1% atvinnuleysi. Konur á aldrinum 21-50 ára eru tvöfalt líklegri en karlar til að fara á örorku (Tryggingastofnun Ríkisins, 2009). Algengustu orsakir örorku á Íslandi eru geðraskanir og stoðkerfisraskanir (Hannes G. Sigurðsson, 2007).

Hér á landi er hægt að skipta þeim sem eru utan vinnumarkaðar í þrjá hópa; þeir sem þiggja örorkubætur hjá Tryggingastofnun ríkisins, þeir sem eru atvinnulausir og þiggja atvinnuleysisbætur hjá Vinnumálastofnun og þeir sem þiggja fjárhagsaðstoð hjá sveitarfélögum (Soffía Gísladóttir o.fl., 2009).

Nýskráningar öryrkja eru breytilegar frá einu ári til annars og er breytileikinn aðallega talinn tengjast atvinnuleysisstigi hverju sinni (Sigurður Thorlacius, Sigurjón B. Stefánsson og Stefán Ólafsson, 2007). Langvarandi atvinnuleysi getur valdið kvíða og þunglyndi, auk þess sem lakari fjárhagur vegna fjarveru frá vinnu getur valdið því að fólk nýtir sér síður heilbrigðisþjónustu. Atvinnuleysi getur einnig skaðað félagslegt stuðningsnet fólks með því að rjúfa tengsl við starfsfélaga og sundra fjölskyldum (Ólafur Ó. Guðmundsson, 2009).

Við örorkumat í almannatryggingakerfinu er fyrst og fremst litið á sjúkdómsgreiningar og skerðingar af völdum sjúkdóma en ekki til virkni einstaklingsins eða starfgetu, samanber International Classification of Functioning, ICF. (Forsætisráðuneytið, 2007).

## Kveikjan að starfsendurhæfingu Hafnarfjarðar

Upphafið að Starfsendurhæfingu Hafnar-

fjarðar má rekja til verkefnis sem fólst í því að yfirfæra hugmyndafræði og aðferðir Starfsendurhæfingar Norðurlands til Hafnarfjarðar. Verkefnið var stutt af Leonardo – starfsmenntaáætlun Evrópusambandsins. Á grunni þess var stofnað sjálfseignarfélag til þess að halda áfram að sinna atvinnutengdri endurhæfingu í Hafnarfirði. Stofnendur voru Hafnarfjarðarbær, Sjúkraþjálfarinn ehf., Starfsmannafélag Hafnarfjarðar og Verkalýðsfélagið Hlíff.

Starfsendurhæfing Hafnarfjarðar (SH) hóf starfsemi í september 2008 og lýkur því í vor sínu þriðja starfsári. Anna Guðný Eiríksdóttir sjúkraþjálfari var ráðin framkvæmdarstjóri S.H. Auk hennar vinnur R. Helga Guðbrandsdóttir í 100 % ráðgjafarstarfi og Elsa Sigríður Þorvaldsdóttir er í 20% ráðgjafarstarfi hjá S.H. Annað starfsfólk eins og sjúkraþjálfari, sálfræðingar, kennarar og fleiri koma inn sem verktakar og fer eftir þörf hverju sinni.

## Fyrir hverja er starfsendurhæfing Hafnarfjarðar

Starfsendurhæfing Hafnarfjarðar er fyrir fólk sem hefur þurft að hætta að vinna vegna ólíkra ástæðna eins og veikinda, slysa eða annarra áfalla. Markmið starfsendurhæfingar er að aðstoða fólk með námi og ýmis konar þjálfun sem hefur það markmið að efla einstaklinginn til þátttöku í samfélaginu á nýjan leik. Námið tekur mið af ólíkum þörfum hvers og eins.

Einstaklingar sem eru í endurhæfingu hafa sumir framfærslu sína frá sjúkrasjóðum stéttarfélaga eða frá lífeyrissjóðum. Margir hafa hins vegar fullnýtt rétt sinn til greiðslu launa í veikindum og fá bótageiðslur frá ríki eða sveitarfélögum. Sumir eru komnir á örorku þegar þeir hefja starfsendurhæfingu og hafa margir einangrast í kjölfarið og vilja gjarnan komast út á vinnumarkað aftur eða bæta við sig menntun til að hafa aukið val á vinnumarkaðnum. Aðrir eru á endurhæfingarlífeyri sem hægt er að vera á í eitt og hálf ár. Einstaklingur sem er á endurhæfingarlífeyri fær hann aldrei lengur en hálf ár í einu. Ráðgjafi sem vinnur við



starfsendurhæfingu sendir Tryggingastofnun reglulega þátttökuáætlun sem unnin er í samráði við þátttakenda í starfsendurhæfingu. Það má segja að það sé ákveðið aðhald fyrir einstaklinga í endurhæfingu. Því ef þeir mæta ekki í endurhæfingavinnuna geta þeir misst rétt sinn á endurhæfingarlífeyrinum. Þetta er því ákveðinn hvati eins og aðili sem mætir ekki til vinnu á áhættu að missa vinnuna.

Það má kannski segja að það sé því meiri hvati að vera á endurhæfingarlífeyri en fyrir þann sem er á örorku að taka þátt í starfsendurhæfingaráðgjöf. Nokkuð stór hópur þiggur tímabundið félagslega aðstoð frá sveitafélaginu.

## Hugmyndafræði

Í Starfsendurhæfingu Hafnarfjarðar er lögð áhersla á að vinna að heildstæðri úrlausn mála með hverjum og einum þátttakenda. Þessi hugmyndafræði á rætur sínar að rekja til verkefnis sem heitir Social return project - holistic approach – multidisciplinary rehabilitation and empowerment Hugmyndafræðin er valdefling einstaklingsins sem skilgreind er sem ferli til að auka getu einstaklingsins til að velja og breyta valinu í eftirsóknarverðar athafnir og útkomu (Soffía Gísladóttir o.fl., 2009).

Samkvæmt þessari aðferð eiga starfsmenn starfsendurhæfingarinnar að nota allt sem mögulega getur komið þátttakendum að notum til að hjálpa þeim að komast aftur í vinnu, skóla eða í aðra virkni. Úrræði í nærsamfélaginu eru nýtt innan heilbrigðis-, félags- og menntakerfisins. Samvinna milli ólíkra kerfa getur hámarkað árangur þjónustunnar sem þau veita. Vegna þessa er lögð mikil áhersla á samstarf við alla sem geta lagt starfsendurhæfingunni lið (Starfsendurhæfing Hafnarfjarðar, e.d.).

Hjá starfsendurhæfingu Hafnarfjarðar vinna ráðgjafar sem er ætlað að vera tengiliðir milli þátttakenda og fagfólks í heilbrigðis- og félagsþjónustu sem hafa með málefni þeirra að gera. Ráðgjafar veita þátttakendum viðtöl eftir þörfum ásamt því að veita þeim stuðning, hvatningu og aðhald til þess að vinna að markmiðum sem þeir hafa sett sér. Lögð er áhersla á að þátttakendur beri sjálfir ábyrgð á virkni og eigin velferð (Starfsendurhæfing Hafnarfjarðar, e.d.).

## Markmið starfsendurhæfingarinnar

Aðalmarkmið starfsendurhæfingar Hafnarfjarðar er að þátttakendur komist í vinnu eða nám sem styrkir stöðu þeirra á vinnumarkaði. Annað markmið er að bæta lífsgæði þátttakenda og fjölskyldna þeirra. Þriðja markmiðið er að starfsendurhæfingin fari fram í heimabyggð. Með því að hafa þjónustuna í heimabyggð styttest tími sem fer í ferðalög og boðleiðir milli þjónustuaðila styttest (Soffía Gísladóttir o.fl. 2009).

## Ferli endurhæfingarinnar

Starfsendurhæfingarferlið skiptist í þrjá hluta: undirbúning og þrjár annir. Áður en eiginleg starfsendurhæfing hefst fer fram undirbúningur sem felur í sér viðtöl við einstakling sem vísar hefur verið til SH. Hann leggur mat á stöðu sína og setur sér markmið með aðstoð ráðgjafa. Síðan er gerður þátttökusamningur milli þátttakenda og ráðgjafa fyrir hönd SH sem er bindandi fyrir báða aðila. Í samningnum koma fram markmið með þátttöku í starfsendurhæfingunni og hvaða leiðir verða farnar til að ná þeim. Markmið eru alltaf miðuð út frá hverjum og einum. Þrjár annir eru hámarkstími í endurhæfingunni.

Í byrjun er lögð mikil áhersla á hópastarf. Markmið með hópavinnunni er að mynda tengsl milli þátttakenda, efla og styrkja einstaklinginn í samvinnu við aðra í hópnum. Þannig að hann fái tilfinningu fyrir því að vera hluti af hópi. Þegar liður á starfsendurhæfinguna er lögð meiri áhersla á auknið sjálfstæði. Í síðasta hluta starfsendurhæfingarinnar er starfsþjálfun á vinnumarkaði. Dæmi um aðra þjónustu á vegum starfsendurhæfingarinnar er aðstoð við atvinnuleit, fjármálaráðgjöf, iðjuþjálfun, náms- og starfsráðgjöf, líkamsrækt, ráðgjöf sjúkrabjálfa og viðtöl við sálfræðing (Starfsendurhæfing Hafnarfjarðar, e.d.).

## Lokaorð

Í ástandi eins og nú ríkir á Íslandi þar sem atvinnuleysi fer vaxandi og margir hverjir orðnir skuldum settir er þörfin fyrir starfsendurhæfingu mikil. Í slíkum aðstæðum eykst einangrun og vanmáttur fólks. Við þessu þarf að bregðast með auknum úrræðum eins og starfsendurhæfingu fyrir einstaklinga. Það þarf með öllum ráðum að

koma í veg fyrir að fólk einangrist sem getur valdið líkamlegum og andlegum veikindum.

Þeir sem vinna í SH hafa upplifað jákvæðar breytingar á einstaklingum eftir að þeir byrja í starfsendurhæfingu. Við það að rjúfa þá félagslegu einangrun sem margir af þátttakendum starfsendurhæfingarinnar eru komnir í gerast ótrúlega jákvæðir hlutir. Fólk upplifir það að vera hluti af hóp og að það stendur ekki eitt. Við það fá þeir auknið sjálfstraust og trú þeirra á eigin áhrifamátt vax. Það hefur jákvæð áhrif á einstaklinginn, fjölskyldur þeirra og börn sem eru að alast upp á heimilum þeirra.

Starfsendurhæfing Hafnarfjarðar hefur nú starfað í þrjú ár og eftirspurn mikil. Árangurinn hingað til verður að teljast góður. Stór hluti útskrifaðra nemandna hefur haldið áfram í nám, nokkrir hafið störf á vinnumarkaði þrátt fyrir erftit atvinnuástand en allir auknið virkni sína og lífsgæði þeirra hafa aukist eins og kemur fram í rannsókn V. Helgu Valgeirsdóttur (2010) en það var eitt af því sem þátttakendum sjálfum fannst skipta mestu máli í endurhæfingarferlinu.

Á næstu vikum flytur starfsemi S.H. í nýtt og betra húsnæði sem kemur til með að hafa jákvæð áhrif á starfsemina þar sem auknir möguleikar gefast til að víkka út starfsemina.

## Heimildaskrá

- Forsætisráðuneytið. (2007). Skýrsla nefndar forsætisráðherra um endurskoðun örorkumats og eflingu starfsendurhæfingar. Reykjavík: Forsætisráðuneytið.
- Gjesdal, S. og Bratberg, E. (2003). Diagnosis and duration of sickness absence as predictors for disability pension: Results from a three-year, multi-register based prospective study [rafræn útgáfa]. *Scandinavian Journal of Public Health*, 31, 246-254.
- Heilbrigðis- og Tryggingamálaráðuneytið, 2005, febrúar). Lokaskýrsla starfshóps um starfsendurhæfingu á Íslandi. Reykjavík: Heilbrigðis- og Tryggingamálaráðuneytið.
- Ólafur Ó. Guðmundsson (2009). Geðheilsa og fjármálakreppa. *Læknablaðið*, 95(3), 175.
- Sigurður Thorlacius, Sigurjón B. Stefánsson og Stefán Ólafsson, (2007). Algengi örorku á Íslandi. 1. desember 2005. [rafræn útgáfa]. *Læknablaðið*, 93, 11-14.
- Soffía Gísladóttir, Magnfríður Sigurðardóttir, Gunnar Víktorsson, Anna Guðný Eiríksdóttir, Löytörkopi, K., Koivula, U. o.fl., (2009). The social return Tol project. A report on the development and implementation of a multi-disciplinary approach to rehabilitation and integration. Akureyri; SN Rehabilitation Centre.
- Starfsendurhæfing Hafnarfjarðar (e.d.). Bæklingur. Sótt 1. mars 2011 af <http://www.stendur.is/B%3A6klingur.pdf>
- V. Helga Valgeirsdóttir (2010). Væntingar þátttakenda í starfsendurhæfing. Lokaverkefni til MA gráðu í félagsráðgjöf. Félagsráðgjafadeild. Félagsvísindasvið.

# Iðjubjálfun geðendurhæfing Landspítala háskólasjúkrahúsi (LSH)



*Audur Hafsteinsdóttir,  
Yfiriðjubjálfi geðendurhæfingar  
Landspítala háskólasjúkrahúss*

Iðjubjálfun á LSH var sameinuð vorið 2009 og tilheyrir lyflæknissviði en veitir þjónustu þvert á allar deildir spítalans. Iðjubjálfar sem starfa í geðendurhæfingu þjónusta legu- og göngudeildir geðsviðs og kvenna- og barnasviðs. Starfsstöðvar geðendurhæfingar eru sex og eru á Hringbraut, endurhæfingu á Kleppi og Laugarási/Álfalandi, réttargeðdeildinni að Sogni, samfélagsgeðteymi á Reynimel 55 og barna- og unglingageðdeild (BUGL) við Dalbraut.

Iðjubjálfar á Hringbraut, Kleppi, Laugarási/Álfalandi, í samfélagsgeðteymi og á Sogni veita þjónustu til einstaklinga 18 ára og eldri. Á geðsviði er veitt sérfræðiþjónusta í almennum geðlækningum, fíknilækningum, geðrænni endurhæfingu og réttargeðlækningum.

Iðjubjálfar á BUGL veita þjónustu til barna og unglinga 18 ára og yngri, sem eiga erfitt með að sinna sínum daglegu verkefnum á fullnægjandi hátt. Iðjubjálfi metur þátttöku barnsins og færni við að inna af hendi dagleg viðfangsefni á heimili, í skóla, við leik og tómstundaíðju.

Íhlutunin er ávallt einstaklingsmiðuð og er veitt bæði sem einstaklings- og hóppjálfun.

Í þessari grein verður stuttlega gerð grein fyrir starfsemi, áherslum og breytingum sem hafa átt sér stað í iðjubjálfun geðendurhæfingu á Hringbraut og Kleppi.

## Breytingar á geðsviði

Í kjölfar stefnumótunarvinnu geðsviðs 2009 hafa miklar breytingar og þróun átt sér stað á starfsemi og mannauði iðjubjálfunar á geðdeildum við Hringbraut og á Kleppi. Alls starfa tólf iðjubjálfar og átta aðstoðarmenn á ofantöldum starfsstöðum geðendurhæfingar og þar af voru sex iðjubjálfar ráðnir sumarið 2010. Helstu breytingar á starfseminni fela í sér nýja skilgreiningu á skammtíma- og langtímaþjónustu (sjá nánar hér að neðan). Þjónusta iðjubjálfa við sjúklinga á legudeildum geðsviðs hefur aukist ásamt ráðgjöf og fræðslu til starfsfólks.

## Iðjubjálfun á Hringbraut og endurhæfing á Kleppi

Iðjubjálfar geðsviðs starfa eftir nýjum áherslum og verkferlum í þverfaglegu samstarfi við móttöku-, göngu-, endurhæfingar-, öryggis- og réttargeðdeildir. Megináhersla er lögð á að sinna inniliggjandi sjúklingum með það að markmiði að auðvelda þeim að takast á við daglegt líf og auka þjónustu og yfirfærslu íhlutunar í útskriftarferli til að koma í veg fyrir endurinnlagnir. Lögð er áhersla á að þjónusta iðjubjálfa sé samhæft, samfellt og markvisst ferli sem byggir á samvinnu milli sjúklinga, fjölskyldna/aðstandenda og heilbrigðisstarfsfólks.

Starf iðjubjálfa er fólgið í mati, íhlutun, endurhæfingu, eftirfylgd, fræðslu og ráðgjöf til sjúklinga, aðstandenda og starfsfólks. Notuð er margs konar íðja sem tengist daglegu lífi á heimili, í vinnu eða við leik og tómstundir. Íðjan er þannig nýtt til að ýta undir eins sjálfstætt og innihaldsríkt líf

einstaklinga og aðstæður leyfa hverju sinni. Íhlutunin er ávallt einstaklingsmiðuð. Iðjubjálfun á geðsviði hefur til umráða vinnusæði þar sem unnið er að ýmsum verkefnum, svo sem handverk, smíðar, þökkunarvinna, eldhúspjálfun, tölvuvinna og fjölritun.

Í samvinnu við einstaklinginn eru sett markmið með þátttöku í iðjubjálfun sem síðan er unnið eftir. Lögð er áhersla á að finna jafnvægi á milli iðju og hvíldar og boðið er upp á einstaklings- og hóppjálfun. Í einstaklingspjálfun er til dæmis unnið með félagsfærni, slökun, minnistruflanir, aðra vitræna þætti, heimilisstörf og svo framvegis. Dæmi um hóppjálfun væri útskriftarhópar, ævintýrahópar, sjálfstýrkingarhópar, virkni hópar, og stráka- og stelpnahópar.

Iðjubjálfar á Hringbraut og Kleppi styðjast við hugmyndafræði um líkanið um iðju mannins (MOHO), kanadíska færnilíkanið (CMOP) og valdeffingu (empowerment). Við íhlutun nota iðjubjálfar mismunandi matstæki, svo sem mat á eigin iðju (OSA), iðjuhjólið, áhugalistann, framkvæmdagreiningu, boð og samskipti (ACIS), Occupational Circumstances Assessment Interview and Rating Scale (OCAIRS), mælingu á færni við iðju (COPM), Assessment of Motor and Process Skills (AMPS), Barthel Index ADL og Mini Mental State Examination (MMSE).

## Hringbraut

Á Hringbraut er ferli- og bráðþjónusta, þrjár móttökugeðdeildir, fíknigeðdeild, dag- og göngudeild fíknimeðferðar, dagdeild Hvítabands og dag- og göngudeild átröskunar.

Iðjubjálfun á Hringbraut veitir skammtíma- og bráðþjónustu í 4-6 vikur þar sem áhersla er lögð á mat, greiningu, ráðgjöf og eftirfylgd, svo sem mat á færni við eigin umsjá, heimilishald, félags- og



vinnufærni. Einnig er veitt ráðgjöf og eftirfylgd til að styðja einstaklinga í að takast á við daglegt líf innan sem utan LSH og tengjast úrræðum í samfélaginu. Í útskriftarferlinu er lögð áhersla á tengingu og stuðning út í samfélagið við athafnir daglegs lífs, sem getur til dæmis verið við heimilishald, vinnu, skóla, frístundir eða gerð endurhæfingaráætlunar.

Á Hringbraut starfa fjórir iðjubjálfar í þverfaglegum teymum á þremur mót-tökugæðdeildum. Iðjubjálfar veita ráðgjöf og stuðning inn á deildir ásamt því að vinna í tengslum við þverfagleg teymi á göngudeild. Að auki eru starfandi fjórir aðstoðarmenn sem sinna ýmsum verkefnum á vinnusvæðum iðjubjálfunar.

### Endurhæfing á Kleppi

Á Kleppi fer fram endurhæfing einstaklinga með geðraskanir og eru tvær endurhæfingardeildir og ein öryggisgeðdeild. Einnig er starfandi göngudeild og vettvangsgeðteymi.

Iðjubjálfar á Kleppi veita einnig þjónustu á réttargeðdeildinni að Sogni, endurhæfingardeild á Laugarásvegi 71 og Álfalandi.

Iðjubjálfun á Kleppi er langtímaþjónusta, endurhæfing í þrjá mánuði eða meira og er virkur hluti af þverfaglegri geðendurhæfingu með það að markmiði að efla og viðhalda færni í daglegu lífi. Unnið er að því að virkja og viðhalda líkamlegri, félagslegri og vitrænni færni með markvissri íhlutun. Leitast er við að skapa einstaklingum tækifæri til að takast á við verkefni sem vekja áhuga og eru þeim mikilvæg, geta veitt gleði og aukið sjálfstraust. Einnig er unnið með færni við athafnir daglegs lífs sem umhverfi og samfélag gerir kröfur um að sé fyrir hendi. Í útskriftarferlinu er lögð áhersla á tengingu og stuðning út í samfélagið, hvort sem það er inni á heimili, í vinnu, skóla eða frístundum.

Á Kleppi starfa fjórir iðjubjálfar sem hluti af þverfaglegum deildarteymum

ásamt því að veita ráðgjöf og stuðning inn á deildir. Að auki eru starfandi fjórir aðstoðarmenn sem sinna ýmsum verkefnum á vinnusvæðum iðjubjálfunar.

Framtíðarsýn og stefna iðjubjálfunar í geðendurhæfingu LSH er að veita faglega, gagnreynda og markvissa þjónustu á öllum legudeildum, dag- og göngudeildum geðsviðs og kvenna- og barnasviðs. Ávallt er höfð að leiðarljósi stefna, framtíðarsýn og gildi LSH, umhyggja - fagmennska - öryggi – framþróun, ásamt gildum iðjubjálfunar.

### Samantekt

Þessar breytingar eru enn í mótun og spurn eftir þjónustu iðjubjálfa á geðdeildum LSH er mikil. Starfsemin er í stöðugu endurmati og þverfagleg vinna er alltaf að aukast. Iðjubjálfar á Hringbraut og Kleppi horfa fram á spennandi framþróun og möguleika á enn frekari samvinnu og aukna viðurkenningu á mikilvægi iðjubjálfunar í meðferð geðsjúkra.

## Bókarhorn

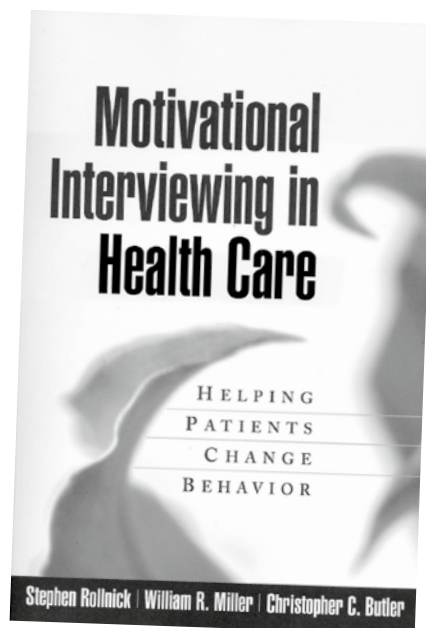
Hagnýt og aðgengileg bók án allra málalenginga

Á hverjum degi hittum við sem fagaðilar skjólstæðinga sem gætu bætt heilsu sína verulega með breyttri hegðun. Fagaðilar gera sitt besta til að hvetja, sannfæra og ráðleggja einstaklingum um breytta hegðun. Þeir hafa þó sjaldan fengið sérstaka þjálfun eða undirbúning í því að styðja fólk til breytinga, auk þess sem tíminn er oft af skornum skammti.

Áhugahvetjandi samtal (motivational interviewing) er skjólstæðingsmiðuð leið og nýttist öllum fagaðilum til samvinnu með skjólstæðingum til að kalla fram og styrkja áhuga til breytinga. Leiðin á rætur sínar að rekja til áfengis- og annarrar fíknimeðferðar en er nú notuð í tengslum við fleira, svo sem reykingar, mataræði og hreyfingu.

Áhugahvetjandi samtal gengur út á að laða fram breytingatal hjá skjólstæðingum því það ýtir undir að þeir breyti hegðun sinni. Fagaðili leggur sig fram við að leiðbeina (guiding) fremur en að stýra (directing) eða fylgja (following). Um ákveðið jafnvægi að ræða þar sem fagaðili spyr spurninga, upplýsir skjólstæðing og hlustar á hann jöfnum höndum.

Í bókinni eru tveir viðaukar. Í þeim fyrri er fjallað um leiðir til að læra áhugahvetjandi samtal, auk heimildaskrár um þjálfun í áhugahvetjandi samtali. Síðari viðaukinn er efnistengd heimildaskrá um rannsóknir, til dæmis um áfengis- og fíkniefnaneyslu, átröskun/ offitu, heilsuefingu/líkamsþjálfun og geðheilsu.



Rollnick, S., Miller, W. R. og Butler, C. C. (2008). *Motivational interviewing in health care: helping patients change behavior*. New York: The Guilford Press.

Petrea Guðný Sigurðardóttir  
iðjubjálfi  
endurhæfingardeild Sjúkrahússins á Akureyri

# Frá fátækt til athafna



*Kristín Einarsdóttir  
iðjuþjálfari og meistaranemi  
í lýðheilsuvísindum  
við Háskóla Íslands*

## Formáli

Árið 2010 var Evrópuár gegn fátækt og félagslegri einangrun og allt það ár stóð Evrópusambandið fyrir átaki undir kjörorðinu „Stöðvum fátæktina strax“. Alls tóku 29 þjóðir þátt í áttakinu. Reykjanesbær er eitt þeirra íslensku sveitarfélaga sem hlutu tvo styrki til að vinna gegn fátækt og félagslegri einangrun en verkefninu hér á landi var stýrt af félags- og tryggingamálaráðuneytinu.

Kristín Einarsdóttir, yfiriðjuþjálfari yfir bráðasviði Landsspítala-háskólasjúkrahúss og meistaranemi í lýðheilsuvísindum við Háskóla Íslands, var ráðin verkefnisstjóri til sex mánaða við að stýra tveimur íhlutunarverkefnum í Reykjanesbæ, annars vegar „Frá fátækt til athafna“ sem var miðað að einstæðum mæðrum og hins vegar „Virknihópur“ sem er fyrir einstaklinga sem dottnir eru út eða eiga ekki rétt á bótum frá Vinnumálastofnun og eru því á framfærslu sveitarfélagsins.

Verkefnið tengt einstæðu mæðrunum varð síðan kveikjan að rannsókn sem undirrituð vinnur nú að og ber heitið: „Áhrif áfalla á félagslegar aðstæður og heilsu mæðra án atvinnu.“ Sagt verður frá verkefninu er varðar einstæðar mæður í þessari grein.

Hagvöxtur sem fæst með því að fækka störfum og auka atvinnuleysi getur étíð upp áhrif sem bætt lífskjör hafa á lýðheilsu. Lífslíkur hafa farið batnandi á Vesturlöndum undanfarna áratugi, m.a. vegna minnkandi dánartíðni af völdum hjarta- og æðasjúkdóma. Þannig hefur náðst góður árangur hvað lýðheilsu varðar. Sterk tengsl eru milli atvinnuleysis og heilsuleysis. Þau tengsl virka í báðar áttir. Vitað er að heilbrigði fólks getur skaðast við langvinnt atvinnuleysi og fátækt sem og að atvinnuleysingjum, sem komnir eru í erfiða stöðu vegna einangrunar og heilsutjóns, gengur illa að fá vinnu á ný. Mikilvægt er að sporna við slíkri

hringrás. Að sama skapi er einnig ljóst að efnahagsþrengingar þjóða bitna ekki síður á börnum og unglingum með margvíslegum hætti. Til að lágmarka þá hættu sem nú steðjar að íslenskum börnum er mikilvægt að gripið sé til tímanlegra og markvissra aðgerða. Í dag búa rúmlega 8000 íslensk börn við atvinnuleysi foreldris eða foreldra (UNICEF, e.d.). Hefja þarf íhlutun hjá foreldrunum, gera þá meðvitaða um eigin heilsu og barna sinna og virkja þá til að taka ábyrgð á eigin lífi og heilsu. Sýnt hefur verið fram á að sterk fylgni sé milli nýgengis örorku og umfangs atvinnuleysis.

Lágrekjumörk í hverju landi eru skilgreind af Evrópusambandinu sem 60% af miðgildi ráðstöfunartekna á neyslueiningu í landinu. Á Íslandi árið 2009 er miðað við: 160.800 kr. fyrir einstakling, 337.700 kr. fyrir 2 fullorðna með 2 börn. Persónulega finnst mér alltaf vafasamt þegar eingöngu er horft á tekjur sem aðalbreytu í þessu mengi. Fyrir mér snýst þetta líka um skort á valmöguleikum og frelsi í nærumhverfi okkar. Rannsóknir sýna líka að tekjur gefa ekki alltaf nauðsynlegar upplýsingar um lífskjör. Því miður hafa hvorki verið gerðar reglubundnar rannsóknir né langtímarannsóknir á þróun fátæktar hérlandis og því er erfitt að leggja mat á hver hún hefur verið.

## Einstæðar mæður

Ungum einstæðum mæðrum sem leita til félagsþjónustunnar í Reykjanesbæ fjölga ár frá ári. Þessar ungu mæður hafa tilhneigingu til að festast í fátæktargildru. Áberandi er vankunnátta á grundvallarþáttum daglegs lífs, heimilishaldi, heilbrigði og uppeldi. Einnig eiga þær erfitt með að greiða af húsnæði og standa straum af kostnaði við nauðsynleg innkaup til heimilisins, þ.m.t. ýmsu er snýr að börnum þeirra.



Menntunartig þessara kvenna er lágt og félagslegt net þeirra slakt. Íhlutunin beindist að því að kenna mæðrunum grunnatriði daglegs lífs til að bæta lífskjör þeirra og barna þeirra. Nokkrar mæðranna hafa misst eða eiga á hættu að missa forræði yfir börnum sínum. Tuttugu og sex mæðrum var boðin þátttaka í verkefninu, og endaði með að eingöngu 10 konur á aldrinum 18-36 ára tóku fullan þátt. Brottfall var mikið, sumar byrjuðu en mættu illa, aðrar höfðu ekki áhuga á að taka þátt. Flestar mæðranna komu frá brotnum heimilum og sumar höfðu sjálfar komið til kasta barnaverndaryfirvalda. Í viðtölunum kom í ljós að mæðurnar glíma við mikla streitu, þunglyndi og kvíða ásamt líkamlegum kvillum.

Til að byrja með voru viðtöl tekin við allar konurnar og matstæki eins og Achenbach System of Empirically Based Assessment (ASEBA) lagt fyrir. Heilsu-

farsástand kvennanna og hegðun var mæld með sjálfsmatslistanum Adult Self-Report (ASR) fyrir 18-59 ára. ASR er hluti ASEBA® mælitækjanna en þau setja alþjóðlegan staðal fyrir upplýsingaöflun frá mörgum ólíkum aðilum við mat á börnum og fullorðnum (Achenbach, 2009).

Það sem kom á óvart var að mæðurnar virtust verr staddar en ég gerði ráð fyrir í upphafi. Þær áttu mjög erfitt með að treysta, og andleg og líkamleg heilsa þeirra virtist bágborin. Einföld atriði eins og að fara úr náttfötunum áður en farið var út úr húsi, burstu tennur og snyrta sig virtist vefjast fyrir þeim mörgum. Eins að halda tímasetningar eða yfirhöfuð mæta í viðtölin. Fjármál og forgangsroðun var einnig stór þáttur sem þurfti að vinna í. Ég sá að sú íhlutun sem ég hafði upphaflega gert ráð fyrir að fara af stað með þurfti að endurmeta og einfalda.

Námskeiðin voru sett upp þannig

að unnið var alla virka daga frá klukkan 10-12 og í sumum tilvikum einnig eftir hádegi. Við byrjuðum íhlutunina fyrstu vikurnar á því að mæðurnar fóru í gegnum sjálfstyrkingarnámskeið með það að markmiði að kynna þær hverja fyrir annarri, kynnast mér og skapa traust innan hópsins. Námskeið þetta var í samvinnu við Púlsinn í Sandgerði. Sjálfstyrkingarnámskeiðið innihélt allt frá dansi, spuna og jóga yfir í dýpri vinnu í gegnum myndlist og einstaklingsviðtöl.

Þegar sjálfstyrkingunni var við það að ljúka tók við fjármálanámskeið í umsjón Gunnars sem er viðskiptafræðingur og forstöðumaður Virkjunar. Virkjun er samstarfsverkefni sveitarfélaganna á Reykjanesi, verkalýðsfélaga, Miðstöðvar símenntunar og fleiri aðila. Í Virkjun er verið að byggja upp starfsemi fyrir íbúa á Reykjanesi sem leita nýrra tækifæra í atvinnu eða námi. Þá er Virkjun ekki síður samkomustaður fólks sem vill nýta



Eirberg

## Hágæða vinnustólar frá Mercado Medic

Vandaðir sænskir vinnustólar REAL® 9000 PLUS með fjölbreyttum stillimöguleikum. Úrval aukahluta og lita á áklæði. Ergomedic Plus setkerfi veitir þægilega og góða setstöðu. Fyrir börn og fullorðna með mismunandi þarfir. Fagleg ráðgjöf.

Í samningi við Sjúkratryggingar Íslands.



MERCADO MEDIC

Í sumar er opið virka daga frá kl. 9 - 18 • Eirberg ehf. • Stórhöfða 25 • Sími 569 3100 • eirberg.is



Það áfall sem atvinnuleysi er hverjum og einum til að búa sig undir ný tækifæri í atvinnu með námi, námskeiðum eða mannbætandi tómstundum og menningarstarfsemi. Við vorum svo lánsöm að fá inni í þeim góðu húsakynnum sem Virkjun hefur upp á að bjóða fyrir öll námskeiðin fyrir mæðurnar. Virkjun er staðsett á gamla varnarsvæðinu á Keflavíkurflugvelli.

Fjármálaráðgjöfin fólst í að skoða allar tekjur og útgjöld, meta ráðstöfunartekjur heimilisins með tilliti til hvað hver og ein fjölskylda þurfti til framfærslu og til að greiða niður skuldir. Með þessu móti sáu mæðurnar svart á hvítu hvernig fjármál þeirra stóðu og hvernig væri hægt að forgangsraða. Til að mynda voru margar sem stóldruðu við þegar þær sáu að af 115.000 kr. mánaðarframfærslu voru t.d. 38.000 kr. að fara í tóbak. Margar mæðranna áttu ekki fyrir mat síðustu dagana í mánuðinum og var ekki óalgengt að heyra að kvöldmatur fjölskyldunnar samanstæði af kornflexi eða núðlusúpu. Ljóst var einnig að skortur var á kunnáttu við að versla hagkvæmt inn til heimilisins, þekking á næringu var lítil sem og matreiðslukunnátta. Við ákváðum að tengja fjármálanámskeiðið við námskeiðið „Athafnir daglegs lífs“. Þar leiðbeindi ég sem iðjuþjálfri í því hvernig gott væri að skipuleggja daginn, forgangsraða og setja sér markmið. Þjálfun fólst í því að leiðbeina þeim með innkaup til heimilisins, versla á tilboðum, skipulagi við allar daglegar athafnir og heimilisstörf, eldhúspjálfun þar sem þær lærðu að elda almennan hollan heimilismat, elda í frystinn og þess háttar. Fyrir jólin fengum við svo veislukokkinn Örn Garðars til okkar og hann kenndi þeim að búa til tvenns konar jólamat. Í tengslum við þetta námskeið settum við líka inn fræðslu um næringu, bæði fyrir fullorðna og börn. Einnig fengu þær fræðslu um heilsufar og heilbrigði. Nokkrar mæðranna voru þungaðar og flestar reyktu svo að að þeirra beiðni var sett inn reykinganámskeið frá Krabbameinsfélaginu.

Við fengum til okkar félagsráðgjafa til að fjalla um foreldrahlutverkið og í samvinnu við sálfræðinga Heilbrigðis-

stofnunar Suðurnesja var sett upp námskeið sem bar heitið „Uppeldi til árangurs“.

Það kom fljótlega í ljós, að eitt af því sem mæðurnar höfðu ekki tileinkað sér, voru tómstundir. Við settum á laggirnar námskeið í skartgripagerð, glerlist og þæfingu. Þar fóru konurnar að blómstra. Þarna gátu þær einnig útbúið jólagjafir handa sínum nánustu, en það hafði einmitt verið töluvert áhyggjuefni hjá þeim flestum hvernig þær ættu að fjármagna jólagjafainnkaup sín. Hvert listaverkið á fætur öðru leit dagsins ljós og allir voru glaðir. ASEBA-mælitækið var síðan aftur lagt fyrir um miðbik verkefnisins og aftur í lokin.

Það sem kom í ljós í viðtölum mínum við þessar ungu konur, var að þær höfðu flestar orðið fyrir einhvers konar ofbeldi á lífsleiðinni. Í flestum tilvikum var um kynferðisofbeldi að ræða. Fæstar höfðu fengið viðeigandi aðstoð, þó svo að þær hafi verið flestar í sálfræðiviðtölum og í hinu svokallaða „kerfi“ um áraraðir. Margar voru á þunglyndis- og/edá kvíðastillandi lyfjum. Að auki komu mæðurnar einnig flestar frá brotnum heimilum þar sem þær höfðu bæði séð og upplifað ýmis áföll. Hinn svokallaði félagslegi arfur virðist á góðri leið með að yfirfærast á kynslóðir, því eins og áður er nefnt eru margar kvennanna búnar að missa forræði yfir börnum sínum eða eru undir eftirliti barnaverndarnefndar. Þegar þessi vitneskja varð ljós voru þeim konum sem við átti boðinn viðeigandi stuðningur og aðstoð. Einhverjar þáðu, en aðrar treystu sér ekki til að vinna úr sínum áföllum að svo komnu.

Sú staðreynd að konurnar höfðu orðið fyrir ofbeldi vakti hjá mér spurningar eins og: „Er möguleiki á að mæðurnar glími við áfallastreitu sem orsaki færniskerðingu og lélegt heilsufarsástand?“ Margar virtust með augljós einkenni áfallastreitu, sjálfar greindu þær sig gjarnan með athyglisbrest. Eitt var ljóst, það var ekki að ástæðulausu að þessar ungu konur voru komnar í það endurhæfingarúrræði sem við gátum boðið þeim upp á. Þær höfðu margar farið áður í gegnum ýmiss konar endurhæfingu og þjálfun er beindist að því að koma

þeim á vinnumarkaðinn eða í nám.

Með þetta að leiðarljósi sótti ég um að gera rannsókn á því hvort áfallasaga einstæðra mæðra hafi áhrif á félagslegar aðstæður þeirra og heilsu. Vísindasiðanefnd samþykkti rannsóknina án nokkurra athugasemda og er niðurstaðna að vænta um miðbik sumars. Úrtakið mun ná til fleiri mæðra en íhlutun fór fram á. Mun þetta verða fyrsta rannsókn sinnar tegundar hér á landi.

Af þeim 26 mæðrum sem boðin var þátttaka, luku 10 verkefninu. Í lok verkefnis settu þær sér markmið. Flestar vilja þær mennta sig svo þær geti boðið börnum sínum upp á betri lífskjör. Í samvinnu við Miðstöð símenntunar á Suðurnesjum, var því hafist handa við að skipuleggja grunnnám fyrir konurnar sem gæti búið þær undir frekari skólagöngu. Sex konur taka nú þátt í þessu námi, ein flutti burt og þrjár taka ekki þátt. Munu þær ljúka þessu grunnnámi nú í maí. Í grunnnáminu verður haldið áfram að vinna með sjálfstyrkingu auk þess sem konurnar fá að spreyta sig í hinum ýmsu námsgreinum, bæði verklegum og bóklegum. Áhugasviðsmat er gert í lokin og hver og ein kona fær ráðgjöf hjá náms- og starfsráðgjafa um áframhaldandi nám eða störf og viðeigandi stuðning til að takast á við það.

Eftir að hafa lokið þessu sex mánaða verkefni tel ég að þær konur sem luku námskeiðinu og ekki síður þær sem héldu áfram séu þær konur sem eru hvað sterkastar í þessum hópi. Það sýnir okkur að við þurfum aðra nálgun til að ná til hinna sem ekki tóku þátt. Mögulega mun rannsókn mín leiða okkur nær því hvers konar aðstoð það er sem þessar konur þurfa og svara spurningunni hvort að áfallasaga sé sterkur áhrifavaldur á færniskerðingu einstæðra mæðra.

### Heimildaskrá

- Achenbach, T. M. (2009). The Achenbach System of Empirically Based Assessment (ASEBA): Development, Findings, Theory, and Applications. Burlington, VT: University of Vermont, Research Center for Children, Youth and Families.  
UNICEF (e.d.). Áhrif efnahagsþrenginga á börn. Samantekt frá UNICEF Ísland. Sótt 3. maí 2011, frá <http://www.velferðarraduneyti.is/media/velferðarvakt09/EfnahagsthrengingaBorn.pdf>



# Hvers vegna að velja nám í iðjubjálfun?



*Ásta Margrét Rögnvaldsdóttir  
Iðjubjálfanemi á fjórða ári við  
Háskólann á Akureyri.*

Þegar kemur að því að velja sér framtíðarstarf er að mörgu að hyggja, enda margt sem kemur til með að ráðast af jafn stórrí ákvörðun. Ég var ein þeirra sem vissi ekkert hvert leiðin ætti að liggja eftir menntaskólaárin. Ég hafði ákveðnar hugmyndir um hvað mig langaði að gera en fannst þó alltaf eitthvað vanta upp á. Þegar ég frétti af námi í iðjubjálfun ákvað ég að skoða það nánar. Ég hafði þá myndað mér ákveðnar skoðanir varðandi framtíðarstarf mitt. Ég vildi vinna með fólki, vildi að starfið væri fjölbreytt og byði upp á marga möguleika.

Það sem vakti hvað mestan áhuga minn varðandi iðjubjálfun er einmitt sá fjölbreytileiki sem starfið býður upp á og hversu breiður vettvangur iðjubjálfa er. Iðjubjálfar vinna með fólki á öllum aldri með ólíkar færnisferðingar á mismunandi vettvangi, t.d. spítölum, skólum, leikskólum, hjá sveitarfélögum og tryggingastofnunum. Þeir geta unnið á sviði endurhæfingar, við vinnuvistfræði, stjórnun, kennslu, fræðslu, ráðgjöf og forvarnir svo fátt eitt sé nefnt, sem gerir það að verkum að næstum óhugsandi er fyrir þá að brenna út í starfi. Ég ákvað því að slá til og skellti mér í námið, án þess að vita fyrir víst hvað ég væri í að fara út í.

Ég komst fljótlega að því að námið er afar krefjandi og byggir á mikilli verkefnavinnu sem stundum er erfitt að sjá fyrir endann á, en á sama tíma er það áhugavert, spennandi og gefandi. Það er fjölbreytt og byggir á mjög breiðum grunni námskeiða sem leggja áherslu á raunvísindi, hug- og félagsvísindagreinar, heilbrigðis- og iðjuvísindi. Í náminu hef ég lært heilmikið um sjálfa mig því töluverð áhersla er lögð á sjálfsskoðun sem að mínu mati þroskar og styrkir okkur nemendur, bæði á einstaklingsgrundvelli og sem fagmenn í komandi framtíð. Það er þó óhætt að segja að ég hafi oft en

einu sinni velt fyrir mér hvort ég sé á réttri braut og hef jafnvel ekki áttað mig fyrir en í vettvangsnáminu þar sem ég get sett námið í samhengi við starfið.

Iðjubjálfanámið býður nefnilega upp á mikið vettvangsnám og strax á fyrsta ári förum við í heimsóknir á staði þar sem iðjubjálfar starfa. Þessar heimsóknir reyndust mér mjög gagnlegar í þeim tilgangi að fá innsýn, strax í upphafi, í það frábæra starf sem býr að baki námsins. Í vettvangsnámi mínu fékk ég tækifæri til að upplifa störf á fjórum ólíkum stöðum, þar sem ýmist fáir eða margir iðjubjálfar unnu mismunandi starf með fjölbreyttum hópum skjólstæðinga. Þar fékk ég tækifæri til að læra af reyndum iðjubjálfum, prófa mig áfram í starfi og þróa sjálfan sig sem fagmann sem var mér afar dýrmæt reynsla. Það var þá sem mér varð ljóst fyrir alvöru hversu mikilvægt starf iðjubjálfa er, þar sem þeir vinna í nánú samstarfi við skjólstæðinga sína í að efla færni og þátttöku þeirra í iðju sem skiptir þá máli. Ef við leiðum hugann að því sjáum við fljótlega að þátttaka í iðju er það sem gefur lífi okkar tilgang, því iðja er í raun allt sem við tökum okkur fyrir hendur og án hennar komumst við ekki af. Sem iðjubjálfanemi í lok 4. árs er ég því sannfærð um að framtíðarstarf mitt sem iðjubjálfi kemur til með að gagnast bæði sjálfri mér og öðrum á þeim spennandi tímum sem framundan eru.

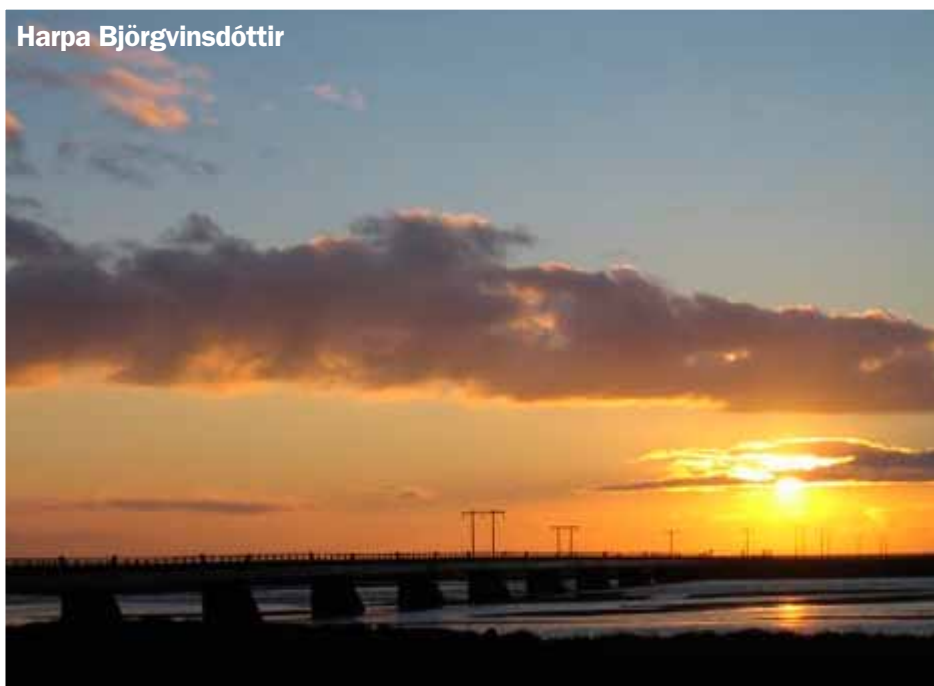
# Forsíðumyndasamkeppni

– innsendar myndir

Ritnefnd hvatti iðjupjálfa og iðjupjálfanema til að taka þátt í samkeppni um forsíðu á 32. árgang iðjupjálfans.

Eins og áður hefur komið fram var það iðjupjálfaneminn Berglind Indriðadóttir sem hlaut þann heiður að sjá mynd sína prýða forsíðuna. Hér fyrir neðan birtum við aðrar myndir keppinnar í engri sérstakri röð.

Harpa Björgvinsdóttir



Berglind Indriðadóttir



Berglind Indriðadóttir





**Kristín Guðmundsdóttir**



**Erica De Carmo**



**Harpa Björgvinsdóttir**



**Berglind Indriðadóttir**



**Harpa María Örlygsdóttir**





# „Til munns og handa“

Hugleiðing um listsköpun hreyfihamlaðra



Sigbríður Loftsdóttir  
Iðjuþjálf, Landspítala Grensá.

Íslenskan er auðugt mál, rík af málsháttum sem tengjast munni og höndum, s.s. að eiga til munns og handa, veldur hver er á heldur, og að taka til handa og fóta. Handarlaus maður getur gert margt ef hann hefur rétta aðstöðu til þess. Það var þetta sem vakti athygli mína og ég sannfærðist endanlega þegar ég var við kvöldverð með manni sem fæddist án handleggja. Þennan kvöldverð eldaði hann og framreiddi án utanaðkomandi aðstoðar.

Við iðjuþjálfar notum gjarnan handverk í sínum víðasta skilningi til að endurhæfa skjólstaðinga okkar aftur til daglegs lífs. Það er ögrandi verkefni að standa frammi fyrir því að finna „handverk“ fyrir einstakling með enga hreyfigetu í höndum eða handleggjum. Ég hef á síðustu árum fengið tækifæri til að vinna með tveimur konum sem báðar misstu allan mátt í handleggjum og urðu ófærar um að nota þær. Báðar höfðu þær áhuga á myndlist. Önnur hafði stundað listmálun áður en hún missti handarfærnina en hin hafði ekki lagt stund á myndlist. Báðar

ákváðu þær að reyna hvernig væri að halda á pensli í munnum og mála á þann hátt. Árangurinn hefur verið stórkostlegur og fyrir mig sem fagmann í endurhæfingu er það mikil upplifun að sjá hvað myndlistin hefur breytt lífi þessara kvenna til góðs. Í kjölfar vinnu minnar með þessum konum fór ég að skoða betur myndlist sem ég hafði litla þekkingu á og hef komist að þeirri niðurstöðu að þar er að finna stórkostleg verkfæri fyrir einstaklinga með skerta handarfærni. Orðin myndlist og listsköpun geta ef til vill haft fælandi áhrif á marga. Hversu oft hef ég ekki heyrt fólk segja „ég kann ekkert að teikna eða mála.“ Sjálf hef ég verið í þessum hópi en veit núna að það geta allir teiknað – líka ég. Myndlistin er í mínum huga að leyfa sér að láta hug og „hönd“ leika sér með pensilinn og sjá hvað myndast á blaðinu. Útkoman þarf ekki endilega að vera gjaldgeng á Kjarvalsstaði, aðalmálið er að leika sér og njóta þess.

ALLIR geta nýtt sér verkfæri myndlistarinnar, líka þeir sem eru með verulega skerta handarfærni og jafnvel enga. Það er ástæða þess að ég fór að skrifa niður þessar hugsanir mínar. Ég vildi benda lesendum Iðjuþjálfans á tækifæri til listsköpunar sem bjóðast einstaklingum með skerta handarfærni.

Association of Mouth and Foot Painting Artists (AMFPA) eru alheimssamtök munn- og fótmaalara sem eiga sér yfir 50 ára sögu og eru með höfuðstöðvar í Liechtenstein. Samkvæmt heimasíðu þeirra nær félagið nú til 74 landa með 726 listamenn innan sinna vébanda. Félagsmenn geta fengið styrk frá samtökunum til að fjármagna listsköpun sína og nám. Í stað þess fá samtökin að nýta verk þeirra til að prenta á dagatöl, kort og fleira sem selt er til fjáröflunar. Það vakti athygli mína hvað félagsmenn eru búsettir víða í heiminum og margir í vanþróaðri ríkjum þar sem heilbrigðisþjónusta er langt frá því eins öflug og á Vesturlöndum. Eitt af markmiðum samtakanna er einmitt að efla einstaklinga

til að nýta listina til framfærslu. Dæmi eru um einstaklinga sem ekki bara framfleyta sjálfum sér heldur eru einnig með fjölskyldu á framfæri og kosta sína heilbrigðisþjónustu og hjálpartæki sjálfir með myndlist sinni. Í dag er ein íslensk kona með nemaaðild að samtökunum og er meðal annars væntanlegur til sölu varningur með myndum hennar. Upplýsingar um samtökin má finna á heimasíðu þeirra [www.vdmfk.com](http://www.vdmfk.com).

Í haust fékk ég sjálf tækifæri til að kynna félagi breskra munn- og fótmaalara, Mouth and Foot Painting Artists (MFPA). Breska félagið sem er aðili að heimssamtökunum er mjög öflugt. Meðal annars hefur félagið rekið útgáfustarfsemi frá árinu 1956. Bækur, dagatöl og eftirprentanir af verkum félagsmanna er meðal þess sem gefið er út. Einnig á félagið gallerí sem staðsett er í smábænum Selborne í Hampshire. Það er auðvelt að láta tímann líða þar við að skoða verkin og gera góð kaup. Á ferðalagi mínu í Bretlandi var ég svo heppin að búa hjá einum af forkölfum félagsins, Tom Yendell, sem er hvorutveggja munn- og fótmalari enda fæddur án handleggja. Ég fékk að ferðast með honum og tók meðal annars þátt í að aðstoða nýjan félagsmann við að koma sér upp vinnuaðstöðu. Einnig var ég viðstödd opnun málverkasýningar í húsakynnum Deutsche Bank í London. Þar gaf að líta verk eftir breska munn- og fótmaalara auk nokkurra verka frá listamönnum utan Bretlands. Áður hafði farið fram samkeppni meðal bresku listamannanna og voru afhentar viðurkenningar fyrir verk þeirra listamanna sem urðu hlutskarpastir í samkeppninni. Ferðina til Bretlands fór ég í þeim tilgangi að afla mér meiri þekkingar á listsköpun hreyfihamlaðra til að geta betur aðstoðað áhugasamt fólk hér heima. Það var fyrir styrk úr Listasjóði Ólafar sem ég fékk þetta tækifæri.

Listasjóður Ólafar var stofnaður í minningu Ólafar Pétursdóttur dómsstjóra sem lést 20. mars 2008. Hún hafði 18





mánuðum áður lamast alvarlega með þeim afleiðingum að hún var ófær um að nota hendurnar. Hún stundaði munnmálun í endurhæfingu sinni með frábærum árangri og var í þann veginn að sækja um aðild að heimssamtökum munn- og fótómálara þegar hún lést. Það er fjölskylda Ólafar sem stendur að baki sjóðnum sem ætlað er að styðja við listsköpun hreyfihamlaðra eins og kemur fram í skipulagsskrá sjóðsins: „Sjóðurinn er stofnaður til að styðja við hvers konar listsköpun hreyfihamlaðra einstaklinga. Reynsla hérlendis sem og erlendis hefur sýnt að það eykur lífsgæði þeirra að geta numið og stundað listsköpun af ýmsum toga. Er sjóðnum ætlað að ná því markmiði með því að veita slíkum einstaklingum fjárstyrk skv. ákvörðun sjóðstjórnar.“ Ég hvet lesendur til að hafa augun opin fyrir úthlutunum úr sjóðnum.

Ég er búin að fjalla nokkuð um erlend samtök sem styðja við munn- og fótómálara en það er auðvitað lítil hluti hreyfihamlaðra sem geta leitað til þeirra. Stærstur hluti þeirra sem hafa skerta handarfærni eiga möguleika á að nýta sér aðra eða báðar hendur í einhverju mæli. Mín tilfinning er sú að flestir hreyfihamlaðir Íslendingar veigri sér við að sækja námskeið sem myndlistaskólarnir bjóða upp á fyrir almenning. Það var því gleðilegt þegar Myndlistaskólinn í Reykjavík ákvað síðastliðið haust fyrir tilstilli

Eddu Heiðrúnar Backman að bjóða upp á námskeið eingöngu ætlað hreyfihömluðum. Það er að segja námskeiðið var ætlað þeim sem ættu mjög erfitt með eða gætu alls ekki notað hendur sínar til vinnu eða sköpunar. Námskeiðið gekk það vel að skólinn ákvað að halda annað slíkt núna á vorönninni og sami hópur hélt áfram auk þess sem aðeins bættist í hann. Hreyfihömlun nemendanna er misjöfn, allt frá því að vera engin hreyfifærni í höndum í það að nota víkjandi hendi eingöngu þar sem ríkjandi hendi er lömuð. Þar sem ég hef verið til ráðgjafar hef ég getað fylgst með þessu námskeiði og hefur það verið frábær upplifun, enda augljós vinnugleði og áhugi þeirra sem námskeiðið sóttu. Verk nemenda á þessu námskeiði voru núna í vor sýnd á listahátíðinni List án landmæra. Skólastjóri Myndlistaskólans hefur sýnt mikinn áhuga á að halda áfram með námskeið af þessu tagi næsta vetur og því er um að gera að fylgjast með námskránni þegar hún kemur út. Upplýsingar er að finna á heimasíðu skólans [www.myndlistaskolinn.is](http://www.myndlistaskolinn.is). Ég vil þó líka benda á að hreyfihamlaðir þurfa ekki að einskorða sig við námskeið eins og þetta. Eftir að hafa kynnst starfsemi Myndlistaskólans í Reykjavík og eftir að hafa sjálf verið nemandi á námskeiðum í Myndlistaskóla Kópavogs þá sé ég ekkert því til fyrirstöðu að hreyfihamlaðir saki almenn námskeið. Í báðum þessum skólum

og vafalítið víðar þar sem boðið er upp á myndlistarnám er aðgengi fyrir hjólastóla. Upplifun mín af kennurum og stjórnendum þessara skóla er að þeir munu ekki taka síður á móti hreyfihömluðum einstaklingum en öðrum nemendum.

Mig langar að lokum að benda félögum mínum í Iðjuþjálfafélagi Íslands á skólastofnanir í Bretlandi sem ég heimsótti í ferðinni minni þangað. Það eru Treloar School og Treloar College sem ætlaðir eru fjölfötluðum börnum og ungmennum. Markmið skólanna er ekki bara að kenna nemendum hefðbundin kennslufög heldur miklu frekar að kenna þeim að takast á við lífið á sínum forsendum. Listsköpun er þar mikið notuð, myndlist, tónlist og ljósmyndun svo eitthvað sé nefnt. Það var unun að sjá hvað stundaskrá nemenda var skjólstæðingsmiðuð og hvað hver starfsmaður virtist meðvitaður um mismunandi styrkleika nemendanna. Ég hvet ykkur til að skoða heimasíðu þeirra [www.treloar.org.uk](http://www.treloar.org.uk), heimsækja staðinn ef tækifæri gefst eða jafnvel leita eftir vinnu þar. Mér skildist að það væru iðulega einhverjir starfsmenn þar tímabundið sem eru að afla sér reynslu og þekkingar.

Vakni einhverjar spurningar eftir lestur þessarar greinar er lesendum velkomið að hafa samband við mig.

# Gullfoss stofa

Dagendurhæfingardeild Hrafnistu í Reykjavík fyrir eldri borgara



*Guðrún Dadda Ásmundardóttir  
Iðjupjálfi og fyrrverandi deildarstjóri  
dagendurhæfingardeildar Hrafnistu*

Þann 6. apríl 2009 var ný deild formlega sett á laggirnar sem hlaut nafnið Gullfoss stofa – dagendurhæfingardeild fyrir eldri borgara og staðsett á Hrafnistu í Reykjavík. Bakgrunnur deildarinnar er samningur sem Hrafnista gerði við heilbrigðisráðuneytið á þeim tíma. Í samræmi við samninginn var stofnaður samráðshópur sem stýrir öllum umsóknum. Í hann voru skipaðir fulltrúar frá útskriftarteymi Landspítala háskólasjúkrahúss, heimabjónustu Reykjavíkurborgar, heimahjúkrun heilsugæslustöðva höfuðborgarsvæðisins og félagsráðgjafi Hrafnistu. Nefndin fundar einu sinni í viku og tekur fyrir umsóknir. Ekki eru þær taldar gildar nema þeim fylgi læknaþrá og beiðnir um iðju- og sjúkraþjálfun, þó leyfilegt sé að rita þær inn í læknaþráfin.

Strax í upphafi var ákveðið að iðjupjálfi skyldi vera deildarstjóri deildarinnar og var ég, Guðrún Dadda Ásmundardóttir, ráðin til starfa í byrjun apríl. Var það ný nálgun í öldrunargeiranum að láta iðjupjálfa vera við stýrið og því spennandi fyrir okkar fagstétt að fá tækifæri til að sýna sig og sanna.

Sú hugmyndafræðilega nálgun sem ég valdi fyrir deildina var Til munns og handa, MOHO. Það sem ég dró út úr kenningunni sem leiðarljós deildarinnar,

var að einstaklingurinn myndi eignast innihaldsríkara líf, eflast á sál og líkama og lengja lífdaga í eigin húsnæði. Til að þetta megi gerast er lögð áhersla á eflingu viljans og áhugans, trúar á eigin áhrifamátt og getu til eigin umsjár. Ástæða þess að þessi hugmyndafræðilega nálgun var valin, var að ef gestur deildarinnar vildi geta nýtt sér endurhæfinguna yrði vilji og áhugi að vera til staðar sem grunnforsenda alls þess sem koma skyldi. Til stuðnings við MOHO er horft til valdeflingar (Empowerment) því að allt starf á deildinni er byggt á samstarfi og/ eða hvatningu starfsmannsins til að gesturinn vinni að sínum markmiðum að sjálfsdáðum. Til hliðsjónar höfum við haft Flow Theory þar sem það skiptir máli að vera meðvitaður um mikilvægi þess að virknin, þjálfunin og annað sem gesturinn tekur sér fyrir hendur sé innan getu og hæfni hans – ekki of erfitt og ekki of auðvelt, gesturinn er í flæði í sinni endurhæfingu.

Í hinu daglega starfi er oft á tíðum erfitt að útskýra fyrir fólki hugmyndafræðina á bak við deildina. Því valdi ég að nota orð sem allir skilja og geta tengt sig við. Það voru hin góðu gömlu gildi sem lýstu best MOHO kenningunni og koma þau vel fram í eftirfarandi setningum; að gagnkvæm virðing sé viðhöfð, að enginn er yfir aðra hafinn og að umhyggja og samhygð sé höfð að leiðarljósi í samskiptum. Og síðast en ekki síst er að njóta lífsins og skemmta sér, að hafa gaman saman gefur þessu öllu gildi og gleðin er náttúrulegt lyf sem svínvirkar.

Hinn praktíski rammi deildarinnar er að við höfum heimild til að vera með allt að 30 gesti á dag sem þýðir að um 70 manns rúlla í gegnum deildina í viku hverri. Við erum með opið frá 8-19 því gestirnir okkar eiga misauðvelt með að mæta snemma á morgnana. Því eigum við auðveldara með að bjóða upp á endurhæfingu á þeim tíma dags sem hentar þeim best. Þó eru flestir sem velja að koma í byrjun dags og fara heim að kaffi loknu. Hver gestur getur valið að vera frá 2-5 daga vikunnar en flestir velja að vera 3 daga

vikunnar. Hver og einn sem fær samþykktu dvöl hjá okkur fær úthlutað átta vikum og er illmögulegt að fá framlengingu. Því skiptir máli að mæta sem oftast í vikunni til að nýta tímann sem best.

Endurhæfingin í dagþjálfuninni fer þannig fram að fyrstu dagarnir fara í að kynnst deildinni og dagskrá hennar. Endurhæfingin er bæði félagsleg og líkamleg. Líkamlega þjálfunin er fólgin í sjúkraþjálfun, bæði einstaklings- og hóþþjálfun. Einnig eru íþróttakennarar sem sinna hóptímum í leikfimi og sundleikfimi ásamt öðrum íþróttum.

Félagsleg endurhæfing er annars vegar fólgin í því að taka þátt í félagsstarfi deildar og hússins, hins vegar að vera í iðjupjálfun. Þjálfunin getur falið í sér handþjálfun vegna gigtar eða að stunda ýmiss konar iðju eins og tómstundir. Fræðsla er hluti af dagskránni. Í henni er fjallað um byltuvarnir, hvernig megi minnka byltuhættu heima fyrir, og áhrif lyfja á t.d. jafnvægissskynið. Einnig um mikilvægi virkni sem lið í að rjúfa félagslega einangrun og efla trú á eigin áhrifamátt o.s.frv. Veitt er aðstoð við að finna varanleg úrræði að útskrift lokinni.

Fyrst um sinn fór allur okkar tími í að búa til innra skipulag, búa til rútínu, stunda-töflur og skráningarblöð o.s.frv. Excel-skjölín urðu mörg og notuð til að halda utan um skráningu, tölfraði, tímana í sjúkraþjálfun, hvern á að sækja hvenær fyrir leigubílstjórana. Það þurfti að fá húsgögn í stofuna, fara í heimsóknir til Þorsteins Bergmann á Skólavörðustígnum til að sækja kaffibolla og tilheyrandi, kaupa blóm og annað punt til að gera stofuna heimilislega, og ekki má gleyma teppunum góðu sem ylja gestum deildarinnar í hvíldinni. Öllu þessu þurfti að sinna milli þess sem við hlúðum að gestunum okkar góðu en fjöldi þeirra jókst með hverri viku. Fyrsta árið okkar 2009 voru gestir deildarinnar rúmlega 80 en á árinu 2010 voru þeir 314 í heildina. Okkur reiknast til að á árinu 2011 muni um 500 gestir sækja dagendurhæfinguna heim.



Um leið og fjöldinn jókst svo mikið þurfti að endurskoða allt skipulag og betrubæta nokkrum sinnum í takt við það svo hér hefur hverjum steini verið velt við þó nokkrum sinnum. Á meðan við höfum verið uppteknar af því að koma deildinni á laggirnar og láta hana ganga upp dags daglega hafa íbúar og starfsmenn Hrafnistu þurft að venjast þessum nýja og sýbreytilega hópi sem er orðinn þátttakandi í öllu því sem um er að vera í húsinu. Það voru að sjálfsögðu mikil viðbríði fyrir þá og kannski sérstaklega eftir því sem fjölgaði í hópnum. En núna erum við að meðaltali með 30 manns á dag og kominn ákveðin stöðugleiki í kringum það. Við eigum íbúunum og starfsfólki Hrafnistu mikið að þakka fyrir

góðar móttökur og velvilja í okkar garð og eru þau ávallt tilbúin að styðja við bakið á okkur og aðstoða eftir bestu getu.

Að stofna dagendurhæfingu er ekki nóg eitt og sér, það þarf líka að sýna sig og sanna út á við því annars eru engir umsækjendur. Við þurfum bæði að sanna okkur fyrir eldri borgurunum og starfsmönnum innan öldrunargeirans. Þeir þurfa að trúa því og sjá, að við erum góður kostur fyrir þau, að hér fái fólk bót á sinni líðan og eflist í sínu daglega lífi. Til að geta uppfyllt slíkar kröfur þarf metnaðarfullt starfsfólk sem er tilbúið að leggja ýmislegt á sig. Starfsfólk sem hefur óbilandi trú á getu okkar allra og er samtaka í að stefna að sameiginlegum markmiðum. Við erum stolt af árangrinum og eru gestir

okkar almennt á sama máli. Gestir okkar og aðstandendur þeirra tjá sig óspart um betri líkamlega, andlega og félagslega líðan. Árangurinn lætur heldur ekki á sér standa í þeim samanburðarprófum sem sjúkrahjálfararnir gera á hverjum og einum. Þjónustukönnun Hrafnistu sýnir sams konar niðurstöður en það eru nafnlausar kannanir. Þessi fyrstu tvö ár hafa verið einstaklega skemmtilegur og gefandi tími.

### Heimildarskrá

Kielhofner, G. (2002). Model of Human Occupation. Philadelphia, Pennsylvania: Lippincott Williams og Wilkins.

Gerhardsson, C. (1997). Flow Theory – en betýðningsfull teori for ergoterapi. Ergoterapeuten, 40 (13), 56-61.

## Tveir iðjupjálfar hlutu styrk úr Rannsóknarsjóði Öldrunarráðs Íslands

Í byrjun nóvember 2010 voru veittir fjórir styrkir úr Rannsóknarsjóði Öldrunarráðs Íslands. Sjóðurinn hefur það hlutverk að styðja við bakið á rannsóknum í öldrunarmálum á Íslandi auk sérstakra verkefna annarra í málaflokknum, sem stjórn sjóðsins metur til þess fallin hverju sinni. Að þessu sinni voru veittir styrkir að upphæð 950 þúsund krónur til fjögurra aðila. Þar af voru tveir iðjupjálfar sem hlutu styrkveitingar úr sjóðnum.

Annars vegar Hrefna Brynja Gísladóttir, iðjupjálfi á Akureyri, en hún hlaut 100 þúsund króna styrk til að sækja námskeið til kennsluréttinda í aðferðinni „Spark of life“ eða Lífsneistanum eins og hún hefur verið kölluð hér á landi. Um nýlega aðferðafræði er að ræða, sem er sérstaklega ætluð til að virkja fólk með heilabilun til þátttöku í lífinu. Lífsneistinn er ekki afþreyingarþrógram heldur vandlega þróuð meðferð til að auka félagslega, tilfinningalega og sálræna vellíðan fólks með heilabilun (Jane Verity, 2008).

Hins vegar Guðrún Hallgrímsdóttir, deildarstjóri iðjupjálfunar og félagsstarfs Hrafnistu í Hafnarfirði, en hún hlaut 250 þúsund króna styrk vegna rannsókna



Hrefna Brynja Gísladóttir

sinnar á karlmönnum og karlmennsku á dvalar- og hjúkrunarheimilum sem hún er að framkvæma í samnorrænu meistaranámi í öldrunarfræðum við Háskóla Íslands.

Einnig hlutu Brynhildur Jónsdóttir, meistaranemi í sálfræði við Háskóla Íslands, styrk en hún er að rannsaka



Guðrún Hallgrímsdóttir

mynstur heilarita í vægri vitrænni skerðingu og Helga Atladóttir, hjúkrunarforstjóri á Höfða á Akranesi meistaranemi í hjúkrunarstjórnun við Háskóla Íslands. Helga rannsakar heilsufar og færni aldraðra með einkenni heilabilunar á Íslandi og gæðum þeirrar hjúkrunar sem þeir njóta.

# Attending the European Masters of Science in Occupational Therapy as a student from Africa

By Sarah Matovu, MSc Occupational Therapist. Ministry of Health and Social Welfare, Mafeteng Lesotho

**I**ntroduction: Why should you that are looking for further education consider an international Master Program in Occupational Therapy? I could motivate this in many ways as one of the staff in the program but never as good as in this lived experience below written by one of our students in the program, Sarah Matovu from Uganda. Read this article (published in African OT-journals) and consider the possibility for this experience for yourself. Then read more about the program and here more opinions from students in a video at our web-site:

[www.ot-euromaster.nl](http://www.ot-euromaster.nl)

If you already are in another Master Program it is also possible to take a single module in the program (module 2-4) for going deep into specific OT-theory.

Consider this opportunity – it will change you - if not your whole life - at least what you think about science and about our profession.

## Hans Jonsson

Research Director of the European Master Program Karolinska Institutet, Stockholm and Hogeschool van Amsterdam

It all begun in 2007 when I got an email saying, I have been admitted for the European Masters of Science in Occupational Therapy, after I had sent numerous applications to several Universities all over Europe. It was a very exciting moment and after 2 weeks I get a parcel with hand outs, the study guide for the entire course and the pre-course. This is when it dawned on me that the process had actually begun.

The European Masters of science in Occupational Therapy is an International Consortium Joint degree with the University of Brighton, Eastbourne, United Kingdom, University College Sjælland, Næstved, Denmark, Amsterdam University of Applied Sciences, Netherlands,

Zurich University of Applied Sciences, Switzerland and Karolinska Institutet, Stockholm Sweden. This course provided an experience of a life time for me.

The course is divided into six modules with each module carried out in a different country as indicated in the figure below. This makes it even more exciting because you get to explore the Universities as well as the countries. What other course would create such a vast amount of exposure. For each module in the various countries was divided into preparatory module task (56 hours) orientation, class work (80 hours) intensive classes with tutoring and lectures and then assignments (200 hours) papers.

The preparatory work, gave me time to have an understanding of what the module was about, but also share contextual

motivated me to greatly contribute to my own learning process.

I also got to appreciate the staff that were highly engaging and had a vast wealth of information as professional researchers, therapists and individuals with a different kind of culture, socialization and life context than mine. I also got the opportunity to interact with PhD students, guest lecturers from other universities like; Gail Whiteford. Although the face to face lectures were intense, we got a lot of support from the lecturers and would even get individual time to discuss our ideas for the thesis and get in put from them.

Cohort 9 was one of the most diverse groups with students from Germany, United Kingdom, Austria, Uganda, Norway, Switzerland, Chile, Denmark, Netherlands

| Module 1                                             | Module 2                                                                       | Module 3                                                                          | Module 4                                                   | Module 5                                                                  | Module 6                                                       |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| University of Brighton in Eastbourne, United Kingdom | University College Sjælland in Næstved, Denmark                                | Amsterdam University of Applied Sciences, The Netherlands                         | Zurich University of Applied Sciences, Switzerland         | Karolinska Institutet in Stockholm, Sweden                                | Own country                                                    |
| 12 ECTS                                              | 12 ECTS                                                                        | 12 ECTS                                                                           | 12 ECTS                                                    | 12 ECTS                                                                   | 30 ECTS                                                        |
| Week 2-13<br>Wk 3-4 in class<br>January              | Week 14-25<br>Wk 16-17 in class<br>April                                       | Week 32-43<br>Wk 34-35 in class<br>August                                         | Week 45-6<br>Wk 47-48 in class<br>November                 | Week 8-19<br>Wk 18 in class<br>April                                      | Week 20-4<br>Wk 4 exam<br>January                              |
| Exploration of concepts of Occupation and Research   | Societal and scientific aspects of Occupational therapy & Occupational science | Scientific reasoning about Human Occupation, Diversity, Culture and Participation | Enhancing and evaluating Occupational Performance          | Planning a research project placed within the knowledge of the discipline | Conducting a research project within an area of the discipline |
| Assessment<br>Critical literature review             | Assessment<br>Position paper                                                   | Assessment<br>A report on a small scale qualitative study                         | Assessment<br>A report on a small scale quantitative study | Assessment<br>Research design<br>Oral presentation                        | Assessment<br>Thesis<br>Oral presentation                      |

experience on Occupational therapy with fellow students during the face to face lectures, which were quiet informal and gave me the opportunity to freely express myself and share opinions even argue about the information that was being given. The sessions were highly interactive that

and Georgia. I got to appreciate the cultural diversity and also use it as a learning experience. English being the media of communication for the OT- Euro masters did not come as a challenge, because the students used the opportunity to express themselves sometimes in their mother



tongue and have someone interpret, but also by describing something or an event. I did not feel singled out any point, but rather appreciated the diversity which I strongly believe contributed to my personal learning and reflection for one of the modules on cultural diversity. This further got me involved in the World Federation of Occupational Therapists feedback group document on cultural diversity and competence for occupational therapists all over the world. My contribution was from my personal experience as a Ugandan Occupational Therapist, but also my exposure to various European contexts.

After the face to face lectures then we were given assignments and a supervisor. During this period of time is when the rock hits the rubber because, you have to deeply reflect on what you are doing for the assignment. It was not just a matter of putting ideas down, but finding time to discuss with classmates, collect the data through the Karolinska library which every student had access to. As a student you are given all the necessary resources for you to learn and do assignments like the electronic library and how to use it. This made it easy for me to work from anywhere as I could access the information I needed electronically. In each of the modules we also had access to each individual university libraries. Each student could also share ideas with others through KIDU which is the OT Euro masters student website, from which we could also get communication from the course coordinator on any changes or upcoming events. This made me feel closer to other students and also share challenges, sometimes not using KIDU but rather personal emails.

During the period of working on the assignment, there were times I would feel I have run out of ideas and just take a step back, talk to one of my classmates who you would find also struggling with some aspect of the assignments. We used each other for moral support and even discussions to bring out aspects of the assignment that were not clear, but also an opportunity to socialise, enjoy a cup of coffee, bike around the city and any other thing we thought would benefit us.

With guidance from the supervisor during this period, made the process flow and of course sometimes you could even organise for a face to face or Skype sessions so that you could express different aspects of the assignment that needed clarity or discussion. Getting feedback from the supervisor after handing in the assignment was exciting as well as scary. It was like waiting for the verdict from the jury in a courthouse.

As an African student the course created an opportunity for me to discover the potential in myself, that I was never aware of before. I began to have more appreciation of time and how to utilise every minute of it, the various teaching methods like problem based learning and action learning sets that empower the student to self-study as well as reflect on the different ideologies from others. Coming from a diverse country like Uganda with more than 54 tribes and languages made me have even a greater appreciation of cultural diversity in many aspects through the module on cultural diversity and also reflect on my individuality as a person. I began to view things with different eyes and not in a box as before.

Through the process I realised that each module equips you with knowledge and skills for the final thesis. Through the process you constantly have to relate the idea of thesis you may have with the module assignment and critically reflect on it. After all the hectic five modules, the final module is for each student to now work on their thesis individually with support from the supervisor and this is done in your home country.

It does not matter where you come from, the European Masters of science in Occupational therapy is an opportunity that you cannot miss. It will transform your life as it did mine and make you have a higher appreciation of Occupational Therapy as a profession, life and of who you are.

In order to join the course one has to fulfil the criteria which is based on the Dublin descriptors which focus on;

- Knowledge and understanding supported by advanced text books with aspects of informed knowledge, applying

knowledge and understanding through devising and sustaining arguments.

- Making judgments involving gathering and interpreting relevant data.
- Communication of information, ideas, problems and solutions.
- Having developed those learning skills needed to study further with a high level of autonomy

This is usually evaluated from a motivation essay that the student submits to the course coordinator with their application. The student may have a Bachelors of Science degree in Occupational Therapy or an equivalent, has to have English proficiency which is evaluated through IELTS for students from some countries.

Students who do not qualify to go straight for the Masters may be enrolled into the Master qualifying course which prepares them for the masters and equips them with the necessary skills that they will require like;

- Understanding the foundations of Occupational Therapy and Occupational Science
- Basic understanding of research methodology in qualitative and quantitative methods
- Conducting an independent research within the discipline of Occupational Therapy.

During the Masters qualifying course the student is assigned a supervisor and mentor who guide them through the course which is done on line. They are also given access to an electronic library where they can get information regarding their assignments and articles.

The course is so flexible that you are allowed to pay your tuition in installments and you can have some extensions with assignments in some cases. The Netherlands government also provides fellowships to students mostly from developing countries, though highly competitive it is worth applying for the fellowship that covers tuition and all living expenses.

# Félagsfærniþjálfun barna á Æfingastöðinni



Harpa María Örbygdóttir  
Iðjuþjálfari og íþróttakennari  
Æfingastöðin

Félagsfærni er færni í mannlegum samskiptum og hegðun sem gerir okkur kleift að taka þátt í samfélaginu. Við byrjum sem ungabörn að læra félagsfærni og erum að læra allt okkar líf. Börn læra þessa færni eða hegðun af fólki sem það umgengst svo sem foreldrum, systkinum, kennurum, vinum og ættingjum. Flest börn læra sjálfkrafa þessa hegðun og eru ekki að spá í þær óskrifuðu reglur sem fylgir því að verða þátttakandi í samfélaginu. Sum börn eiga erfðara með að læra þessa hegðun og þurfa því beina kennslu og þjálfun í félagsfærni.

Á Æfingastöðinni við Háaleitisbraut er boðið upp á ýmis námskeið þar sem áhersla er lögð á að efla félagsfærni. Æfingastöðin er miðstöð þjónustu og þekkingar í hæfingu og endurhæfingu fyrir börn og ungt fólk sem þurfa aðstoð við að bæta færni í leik og starfi, svo þau geti þroskast, dafnað og notið lífsins. Veitt er bæði einstaklings- og hópþjálfun af iðjuþjálfum og sjúkraþjálfurum. Félagsfærninámskeiðin á Æfingastöðinni eru fyrir börn og ungmenni á aldrinum 3-16 ára og fara þau fram í hópum, þar sem yfirleitt eru 4-6 börn í hóp. Á sumum námskeiðunum er að auki lögð áhersla á fínhyrfifærni, grófhryfifærni og útiveru.

Þau börn sem eru með slaka félagslega færni eru gjarnan vinfá, verða oft fyrir stríðni, hafa ekki getu í að vinna í hóp, eru með lítið sjálfstraust og hafa litla leikgleði í sér. Þessir þættir geta haft áhrif á svo margt í lífinu, svo sem líðan í skóla og tómstundum og jafnvel á námslega færni. Það er jafn mikilvægt að læra félagsfærni eins og stærðfræði og sund. Það er því mikilvægt að grípa inn í sem fyrst og veita þessum börnum kennslu og þjálfun, því það er hægt að ná góðum árangri með þjálfun í félagsfærni.

Reynslan hefur sýnt að góð leið til að kenna og þjálfa félagsfærni er í gegnum leik. Börn læra margt í gegnum leik og er mikilvægi þess oft vanmetið. Þau þurfa aðstoð við að skilja leik og leikreglur og til hvers er ætlast af þeim. Börn með slaka félagsfærni verða að fá tækifæri sem og æfingu í að vera þátttakendur í hóp. Þau þurfa meðal annars kennslu í að skiptast á, fylgja fyrirmælum og reglum, tjá sig í hóp, hlusta á aðra, taka tillit til annarra, einbeita sér, leysa verkefni, leysa ágreining, eiga samskipti, sýna samvinnu, sýna samkennd og tjá tilfinningar.

Meginmarkmið námskeiðanna á Æfingastöðinni er að börnin fái tækifæri til að vera hluti af hóp og að virkja þátttökugleði þeirra. Á námskeiðunum er meðal annars stuðst við hugmyndafræði sem byggir á lausnamiðuðum aðferðum sem snýr að hvernig barnið sér vandamál og fær aðstoð við að leysa það og hugmyndafræði reynslunáms sem byggir á því að barnið lærir það sem það upplifir.

Þegar börn koma á námskeiðin er mikilvægt að þau viti hvað þau eru að gera þar og að allir sem koma á Æfingastöðina eru að æfa sig í einhverju. Á hverju námskeiði eru settar reglur með hópnum og þær eru æfðar og ræddar en einnig er farið í ýmsa leiki og samvinnuverkefni sem reyna á þær reglur. Reglurnar eru meðal annars tengdar þáttum eins og vináttu,

samvinnu og jákvæðni. Sem dæmi um regluna vináttu, þá eru kennd ýmis ráð til að eignast vini, koma vel fram við aðra, hvað hægt sé að gera ef upp kemur ágreiningur og hvernig megi stjórna reiði og fleira.

Þá eiga sum börn auðvelt með að umgangast og tala við fullorðna en eiga í erfiðleikum með að tengjast öðrum börnum. Í þeim tilfellum þarf þjálfarinn að fara í hlutverkaleiki og barnið þarf að fá að prófa að framkvæma hlutina og fá stuðning frá þjálfara allan tímann. Í sumum tilfellum virkar vel að nota félagsfærnisögur, litlar sögur í máli og myndum, þar sem skýrt er út skref fyrir skref hvað gera skal í vissum aðstæðum.

Til að hægt sé að meta árangur setja börn frá u.þ.b. átta ára aldri sér markmið í samráði við þjálfara og foreldra. Markmiðin hafa það að leiðarljósi að vekja áhuga barnsins á þjálfuninni og auka skilning á því sem verið er að vinna með. Börnin vinna að markmiðunum á námskeiðinu og eru þau tengd þeim þáttum sem hindra barnið í félagsfærni. Markmiðin eru endurmetin í lok hvers námskeiðs. Dæmi um markmið sem börn hafa sett sér eru: Ég ætla að æfa mig í að fara eftir fyrirmælum, ég ætla að hafa betri stjórn á skapinu, ég ætla að vera jákvæður og kynnast öðrum krökkum.

Rannsóknir sýna að hægt sé að tengja slaka félagsfærni við neikvæða sjálfsmynd og líðan. Börn og sérstaklega ungmenni eru uppteknari af því hvað þau eru léleg en hvað þau eru dugleg. Mikilvægt er því að mæta þessum börnum með hlýju og áhuga, efla styrkleika þeirra og byggja upp sjálfsvitund og sjálfstraust.

Stór hluti af því að vera með góða félagsfærni er að vera ánægður og sáttur við sjálfan sig. Það er ekkert betra en að sjá glöð og ánægð börn. Þar er hrósið stærsta vopnið enda hefur það verið kallað vítamín sálarinnar.



# Hamar Hæfingarstöð í Vestmannaeyjum



Þórsteina Sigurbjörnsdóttir  
iðjubjálfi

Áður en ég hóf störf hjá Vestmanna-eyjabæ var enginn iðjubjálfi starfandi í bæjarfélaginu, þannig að ég var fyrsti iðjubjálfinn þar. Hrefna Óskarsdóttir fylgdi svo í kjölfarið og starfar hún hjá Starfsorku starfsendurhæfingu Vestmannaeyja ásamt því að tvær eru að ljúka þriðja árinu í fjarnámi. Sumarið 2008 útskrifaðist ég frá Háskólanum á Akureyri og leiðin lá að sjálfsögðu beint heim að vinna. Þetta var spennandi tækifæri en jafnframt ógnvekjandi tilfinning að vera nýútskrifaður og fljúga úr því örugga umhverfi sem háskólinn er, hvað þá að reyna nýju hluti á nýjum og ótroðnum slóðum.

Í upphafi vann ég í sex vikur með börnum með fatlanir þar sem boðið var upp á sumarúrræði fyrir þau. Mjög skemmtilegt, gefandi og krefjandi starf.

Eftir að sumarúrræðinu lauk tók ég við sem atvinnuráðgjafi fatlaðra í 50% starfi, þar sem hugmyndafræði Atvinnu með stuðningi (AMS) er notuð. AMS felur í sér heildrænni aðstoð þar sem allir þættir í umhverfi einstaklingsins eru skoðaðir og aðstoð veitt þar sem þess er talin þörf, hvað atvinnu varðar. Unnið er út frá styrkleikum einstaklingsins og starfsgetu en ekki fötlun hans.

Ásamt starfi mínu hjá AMS sá ég um félagslega liðveislu í 50% starfi. Markmiðið með félagslegri liðveislu er að efla viðkomandi til sjálfsbjálpar, veita honum persónulegan stuðning og aðstoð sem miðar að því að rjúfa félagslega einangrun og auka félagsfærni, t.d. aðstoð til að njóta menningar og félagslífs. Þar tók ég við umsóknum um félagslega liðveislu og reyndi að finna einstakling sem gæti aðstoðað viðkomandi að rjúfa félagslega einangrun.

Í febrúar 2009 hóf Hamar hæfingarstöð starfsemi þar sem ég var í 50% starfi ásamt 50% starfi sem atvinnuráðgjafi fatlaðra. Opnun hæfingarstöðvar hafði verið í burðarliðnum um nokkurt skeið enda gera lög um málefni fatlaðra nr. 59/1992 ráð fyrir að starfræktar séu hæfingastöðvar fyrir fatlaða. Áður en Hamar hæfingarstöð var stofnuð fór fram hæfing að nokkru leyti á vernduðum vinnustað en það hentaði ekki nægilega vel fyrir fólk með litla starfsgetu sökum fötlunar. Hæfingarstöðin í Vestmannaeyjum er því góð viðbót við þau atvinnuúrræði sem nú þegar eru fyrir hendi. Markmiðið með Hamri hæfingarstöð er að mæta betur þörfum þessa hóps sem vonandi leiðir til aukinna lífsgæða. Hlutverk Hamars er að veita dagþjónustu, hæfingu og/eða starfsþjálfun eftir þörfum og óskum hvers einstaklings með það að leiðarljósi að draga úr áhrifum fötlunar og auka færni til starfa og þátttöku í daglegu lífi. Markhópur

Hamars er einstaklingar á aldrinum 18-67 ára sem sökum fötlunar geta ekki unnið á almenna vinnumarkaðnum eða á vernduðum vinnustað. Verkefni á Hamri eru margvísleg, þar er t.d. unnið að vinnutengdum verkefnum í samvinnu við ýmsa aðila, s.s. Heimaey kertaverksmiðju, en jafnframt því starfa nokkrir skjólstæðingar Hamars þar árstíðabundið. Samstarf er við Bókasafn Vestmannaeyja og er unnið að verkefnum fyrir safnið. Hamar á einnig í góðu samstarfi við atvinnuráðgjafa fatlaðra þar sem leitað er atvinnu fyrir skjólstæðinga Hamars á almennum vinnumarkaði eftir því sem þörf er á. Auk vinnutengdra verkefna er unnið ýmiss konar handverk sem selt er á staðnum. Jafnframt því er unnið með þætti eins og persónulega umhirðu, heimilishald, félagslega þætti, hreyfingu, tómstundir og affreyningu. Starfstími skjólstæðinganna er sveigjanlegur eftir óskum og þörfum hvers og eins. Hver og einn skjólstæðingur vinnur eftir áætlun sem sett er upp í samráði við viðkomandi og er leitast við að verkefnin séu í takt við áhuga og óskir einstaklingsins. Áætlanir eru árstíðabundnar, skiptast í vetraráætlun, sumaráætlun og haustáætlun, og geta verkefni verið breytileg eftir árstíma. Á Hamri starfa sex einstaklingar og er hæfingarstöðin opin frá kl. 9-15 alla virka daga. Yfirmaður Hamars er Jóhanna Hauksdóttir þroskabjálfi. Undirrituð sér svo um skipulag á innra starfi ásamt Berglindi Bergsveinsdóttur þroskabjálfa og vinnum við í hlutastarfi móts við hvor aðra. Einnig starfa hér tveir leiðbeinendur í hlutastarfi. Í Vestmannaeyjum hefur verið framþróun í atvinnumálum fatlaðra sem er mjög jákvætt en betur má ef duga skal segir orðatiltækið og erum við stöðugt að reyna að gera góða vinnu enn betri.

Gleðilegt sumar!

# Æfingastöðin



Gerður Gústavsdóttir  
Yfiriðjupjálfi

## Breyttar áherslur – nýjar leiðir

Á undanförunum misserum hefur Æfingastöðin farið í gegnum breytingar á innra skipulagi með það að markmiði að bæta þjónustuna við skjólstæðinga sína. Liður í því er að auka samvinnu við foreldra og þátt þeirra í þjónustuferlinu. Í starfi okkar með börnum og ungmennum er leitast við að fylgjast vel með nýjungum, þróun og þekkingu innan iðjupjálfunar og sjúkraþjálfunar með skjólstæðingsmiðaða þjónustu að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita heildræna nálgun við lausn vanda og leggjum því ríka áherslu á náð samstarf við fjölskyldur og þá sem veita barninu þjónustu. Til okkar leitar mjög breiður hópur með margvíslegan vanda. Við höfum nýtt okkur þau tækifæri sem hafa skapast til að fara nýjar leiðir og stuðlað að áherslubreytingum í þjónustu við börn og fjölskyldur þeirra.

Æfingastöðin er sjálfstæð heilbrigðisstofnun og hefur verið starfrækt frá árinu 1956. Það er Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra sem rekur Æfingastöðina auk sumar- og helgardvalarstaðar fyrir fötluð börn og ungmenni í Reykjadal í

Mosfellsbæ. Hlutverk Æfingastöðvarinnar er að efla börn og ungmenni með skerta færni og stuðla að virkri þátttöku þeirra í samfélaginu. Þar er einnig ákveðnum hópi fullorðinna einstaklinga sinnt, sér í lagi þeim sem hafa verið hreyfihamlaðir frá barnæsku og notið þjónustu Æfingastöðvarinnar frá unga aldri. Einnig er veitt þjónusta við einstaklinga með Parkinson sjúkdóm.

Á Æfingastöðinni veita iðjupjálfar og sjúkraþjálfarar þjónustu þar sem áhersla er á fjölbreytt úrræði fyrir börn, ungmenni og foreldra þeirra. Yfir þúsund einstaklingar sækja þjónustu Æfingastöðvarinnar á ári hverju. Heildarfjöldi starfsmanna er um 35 þar af 10 iðjupjálfar og 16 sjúkraþjálfarar. Þjónustan fer ýmist fram í húsnæði Æfingastöðvarinnar að Háaleitisbraut 13

aukna þekkingu hefur starfsemi Æfingastöðvarinnar tekið meira og meira mið af þörfum fjölskyldna barna með sérþarfir. Stjórn Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra ákvað fyrir nokkru að endurskipuleggja þjónustu Æfingastöðvarinnar með hugmyndafræði fjölskyldumiðaðrar þjónustu að leiðarljósi. Þjónustan byggir á ákvarðanatöku og áhrifum skjólstæðingsins sjálfs í eigin íhlutun sem fellur vel að fjölskyldumiðaðri þjónustu. Æfingastöðin hefur þannig styrkt stöðu sína enn frekar sem miðstöð þekkingar og þjónustu við börn og ungmenni með skerta færni.

Fjölskyldumiðuð þjónusta hefur verið að festa sig í sessi bæði hér á landi og erlendis og getur, að margra mati, skipt sköpum til að ná góðum árangri í meðferð. Á síðustu áratugum hafa rannsóknir sýnt



eða í nánasta umhverfi barnsins svo sem í leikskólum/skólum eða á heimili. Auk þess starfar iðjupjálfi í Íþróttahúsinu við Strandgötu í Hafnarfirði.

Í takt við breyttar áherslur og

fram á að betri árangur næst ef fjölskyldan er höfð með í ráðum og fær þann stuðning sem hún þarfnast. Auk þess hefur komið fram í þjónustukönnunum á vegum Æfingastöðvarinnar að foreldrar óska eftir



að vera meiri þátttakendur í þjónustu við börnin sín. Við undirbúning innleiðingar var litið til Norðurlandanna og Kanada og höfð samvinna við fagfólk bæði hér á landi og erlendis. Rannsóknarmiðstöðin CanChild í Kanada hefur verið leiðandi í þróun og rannsóknum á fjölskyldumiðaðri þjónustu en samkvæmt þeirra skilgreiningu samanstendur hún af ákveðnum gildum, viðhorfum og aðstæðum sem hafa það að markmiði að þjónusta börn með sérþarfir og fjölskyldur þeirra. Í fjölskyldumiðaðri þjónustu er viðurkennt að hver fjölskylda sé einstök og alltaf til staðar í lífi barnsins. Að foreldrar þekki börn sín best og séu sérfræðingar í þeim. Í fjölskyldumiðaðri þjónustu er litið á styrk og þarfir allra fjölskyldumeðlima.

Samfara innleiðingunni fór fram endurskipulagning á innra starfi Æfingastöðvarinnar. Mynduð voru tvö aldurstengd teymi sem í eru iðjuþjálfar og sjúkraþjálfarar. Yngra teymi sinnir börnum á aldrinum 0 – 5 ára og eldra teymi börnum á aldrinum 6 – 18 ára. Ef barn hefur þörf fyrir bæði iðjuþjálfun og sjúkraþjálfun vinna þjálfarar saman að gerð markmiða með fjölskyldunni og öðrum þjónustuaðilum ef þess er óskað.

Gæðastjórnun var eflað til muna og útbúin var gæðahandbók þar sem gæðakerfi Æfingastöðvarinnar er lýst. Gæðaráð sinnir gæðæftirliti með reglulegu millibili. Til að tryggja samræmd vinnubrögð voru öll ferli kortlögð og gerð markvissari. Með þessu er hægt að tryggja aukið gegnsæi í ferlum og skýrari ábyrgð. Markmiðið með gerð gæðakerfis er að unnið sé að stöðugum umbótum á starfsemi Æfingastöðvarinnar sem við teljum vera forsendu framþróunar.

Úrræði á Æfingastöðinni eru margþætt og sveigjanleg allt eftir þörfum hvers og eins. Reynt er að mæta þörfum allra skjólstæðinga með einum eða öðrum þætti. Úrræðin geta verið í formi beinnar þjálfunar, fræðslu og ráðgjafar til barnsins, foreldra þess eða annarra sem annast það auk útvegum stoð- og hjálpartækja. Algengasta form þjálfunar hefur verið einstaklingsþjálfun en með vaxandi þörf á félagsfærniþjálfun er í dag einnig boðið upp á fjölbreytta hóþþjálfun með það að markmiði að efla félagsleg samskipti



og þátttöku í hóp. Á Æfingastöðinni er ennfremur boðið upp á sundnámskeið og sjúkraþjálfun á hestbaki.

Starf þjálfara þarf að þróast í takt við nýja þekkingu og breytilegar þarfir þjóðfélagsins. Allar breytingar taka tíma og þurfa bæði starfsmenn og þjónustugegar að venjast nýju vinnulagi en í þeim felast bæði tækifæri og ógnanir. Án efa hafa þessar breytingar aukið samstarf við fjölskyldur barna með sérþarfir auk þess sem innra samstarf og samheldni meðal starfsmanna er meira en áður. Það ber að hafa hugfast að fjölskyldan er þungamiðja þjónustunnar. Við sem fagmenn þurfum að koma til móts við þarfir hennar og taka tillit til þess að fjölskyldur eru afar ólíkar í eðli sínu og hafa mismunandi viðhorf og styrkleika til að takast á við lífið. Það er mikilvægt að fagleg þróun og framfarir séu stöðugt í

gangi, skjólstæðingum og starfsmönnum Æfingastöðvarinnar til hagsbóta.

## STYRK TARLÍNUR

**Sjúkrahúsið  
á Akureyri**

**Endurhæfingarstöð  
Sjálfsbjargar  
Bjargi Akureyri**

# Þjónusta iðjubjálfa á Reykjalundi

-viðhorf og reynsla skjólstæðinga



*Lilja Ingvarsson forstöðuiðjubjálfi*



*Margrét Sigurðardóttir iðjubjálfi*



*Hlín Guðjónsdóttir iðjubjálfi*

## Ágrip

Í heilbrigðisþjónustu er nauðsynlegt að fylgjast með gæðum þjónustunnar. Stjórnvöld hafa sett ákveðin viðmið í þeim tilgangi og eitt þeirra er að kanna viðhorf og reynslu notenda. Rannsóknin sem hér er lýst markar upphaf gæða- og umbótastarfs iðjubjálfunar á Reykjalundi. Á Reykjalundi er veitt þverfagleg endurhæfing og iðjubjálfun er einn hlekkur í þeirri keðju.

Tilgangur þessarar rannsóknar var að kanna viðhorf og reynslu skjólstæðinga af iðjubjálfun. Um var að ræða meginndlega rannsókn þar sem upplýsinga var aflað með spurningalista sem rannsakendur sömdu. Könnunin náði til 214 skjólstæðinga en sá fjöldi hafði fengið iðjubjálfun á Reykjalundi á tímabilinu 1. mars til 30. júní 2008. Svarhlutfall var 74%, alls svöruðu 158, 105 konur og 51 karl (tveir gáfu ekki upp kyn).

Fram kom mikil ánægja með þjónustu iðjubjálfa. Misjafnt var hversu oft þátttakendur höfðu fengið iðjubjálfun en rúmlega helmingur taldi magn þjónustu hæfilegt. Margir sögðust hafa fengið leiðbeiningar um hvað þeir gætu gert til að viðhalda árangrinum að lokinni dvöl á Reykjalundi.

Niðurstöðurnar gefa til kynna að iðjubjálfar á Reykjalundi beri virðingu fyrir skjólstæðingum sínum og iðjubjálfunin taki mið af áhugasviði og venjum þeirra. Jafnframt kom fram að skjólstæðingar upplifa árangur af þátttöku sinni í iðjubjálfun og telja færni sína til að taka þátt í daglegu lífi hafa aukist. Þátttakendur bentu líka á ýmsa þætti er betur mættu fara. Til dæmis komu fram óskir um að sett væru markmið í upphafi iðjubjálfunar og er það í samræmi við það sem komið hefur í ljós í innlendum og erlendum rannsóknum. Tæpur helmingur þátttakenda taldi sig þurfa frekari þjónustu iðjubjálfa og töldu líkur á að þeir myndu nýta sér þjónustu iðjubjálfa á göngudeild ef slíkt væri í boði.

## Inngangur –fræðilegur bakgrunnur

Í stefnumörkun heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytis í gæðamálum er lögð áhersla á að mikilvægt sé að fylgjast með gæðum

heilbrigðisþjónustu og öll meðferð og umönnun skuli taka mið af þörfum og viðhorfum sjúklings og aðstandenda (heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið, 2007a). Í heilbrigðisáætlun til ársins 2010 er tekið fram að allar heilbrigðisstofnanir skuli koma sér upp formlegu gæðapróunarstarfi og fylgja eigin áætlun í gæðamálum. Einnig er mælt með því að reynsla sjúklunga af þjónustunni verði könnuð reglulega (heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið, 2007b).

Iðjubjálfar veita heilbrigðis- og félagsþjónustu víða í íslensku samfélagi. Með aðlögun iðju og umhverfis, þjálfun, fræðslu og ráðgjöf stuðla iðjubjálfar að aukinni færni og virkri þátttöku fólks í iðju, með það að markmiði að fólk öðlist meira sjálfstæði og lífsfyllingu (Iðjubjálfafélag Íslands, e.d.). Mjög áhugavert er að fá innsýn í hvernig iðjubjálfun mætir þörfum skjólstæðinga og fá álit þeirra á þjónustunni.

Fáar kannanir hafa verið gerðar á þjónustu iðjubjálfa á Íslandi. Guðrún Pálmadóttir (2004) kannaði, með eigindlegri viðtalsrannsókn, upplifun skjólstæðinga af iðjubjálfun og samskiptum sínum við iðjubjálfa. Hún tók viðtöl við 20 fullorðna skjólstæðinga sem lokið höfðu endurhæfingu á þremur endurhæfingarstofnunum þar sem þverfagleg endurhæfing var veitt, 10 karla og 10 konur. Viðmælendur Guðrúnar sáu árangur iðjubjálfunar endurspeglast á mismunandi hátt, margir lýstu því að færni í daglegu lífi hefði aukist og þeir upplifðu jafnvægi og gleði í iðjubjálfuninni. Fimm viðmælendur nefndu einnig að þeir hefðu með hjálp iðjubjálfunar skapað sér nýja framtíð með nýjum þýðingarmiklum hlutverkum og breyttu lífsmynstri. Þegar um neikvæða upplifun af iðjubjálfun var að ræða leiddi hún til minni árangurs. Nokkrir viðmælendur nefndu að ekki hefði verið tekið nægilega mikið tillit til áhuga þeirra og daglegra viðfangsefna þegar iðjubjálfunin var skipulögð og markmiðið með iðjubjálfuninni hefði verið óskýrt. Fram kom að sumum karlmönnum fannst þörfum sínum ekki nógu vel mætt, þar sem verkefnið sem í boði voru í iðjubjálfun höfðu ekki nægilega til þeirra (Guðrún Pálmadóttir, 2004; Pálmadóttir,



2003 og 2006).

Í lokaverkefni til BS prófs í iðjuþjálfunarfræðum voru viðhorf fyrrverandi skjólstaðinga iðjuþjálfra könnuð með meginlegri rannsóknaraðferð (Helga K. Gestsdóttir, Jóhanna Hreinsdóttir og Sigrún Líndal Prastardóttir, 2005). Spurningalisti saminn af rannsaken-dum var sendur til 38 einstaklinga sem notið höfðu þjónustu iðjuþjálfra á Landspítala háskólasjúkrahúsi, Grensásdeild, árið 2004. Svarhlutfall var 58% og svöruðu 12 karlar og 10 konur. Skjólstaðingarnir höfðu almennt jákvætt viðhorf til þjónustu iðjuþjálfra, flestir voru ánægðir með hana og töldu að hún hefði borið árangur. Niðurstöður voru greindar út frá sjö lykilþáttum skjólstaðingsmiðaðrar nálgunar. Könnunin leiddi í ljós að fjórir þeirra voru að miklu leyti hafðir að leiðarljósi í þjónustu iðjuþjálfra, það er 1) að virðing sé borin fyrir skjólstaðingi, fjölskyldu hans og vali þeirra, 2) að skjólstaðingur og fjölskylda hans séu ábyrg fyrir ákvörðunum varðandi daglega iðju og þjónustu iðjuþjálfra, 3) að iðjuþjálfri veiti sveigjanlega og einstaklingsmiðaða þjónustu og 4) að iðjuþjálfri leggi áherslu á samspil einstaklings, iðju og umhverfis. Eftirfarandi þremur þáttum var ekki nægilega vel mætt: 5) Að veita upplýsingar, 6) að hvetja skjólstaðing til þátttöku í öllu þjónustuferlinu og 7) að efla skjólstaðing til að leysa eigin iðjuvanda.

Flestar erlendar kannanir sem hafa verið gerðar á viðhorfum skjólstaðinga til þjónustu iðjuþjálfra fjalla um viðhorf skjólstaðinga með geðræn vandamál. Lim, Morris og Craik (2007) lögðu spurningalista fyrir sjúklinga með geðræn vandamál á tveimur stofnunum í Bretlandi. Þátttakendur voru 64 og var svarhlutfall 28,6%. Í ljós kom að færni í daglegu lífi og ánægja með dvölina var marktækt betri þegar skjólstaðingar töldu að þörfum þeirra hefði verið mætt í iðjuþjálfun. Marktæk jákvæð tengsl voru milli þess að hafa fengið útskýringar á tilgangi iðjuþjálfunar og að hafa haft gagn af henni. Hins vegar hafði helmingur skjólstaðinga í könnun Lim o.fl. (2007) ekki tekið þátt í markmiðssetningu og taldi sig ekki hafa haft val um meðferð.

Viðhorf og reynsla fólks sem hefur fengið þverfaglega endurhæfingu hafa verið könnuð í nokkrum rannsóknum. Jónína Sigurgeirsdóttir og Sigríður Halldórsdóttir (2007) könnuðu með eiginlegum aðferðum reynslu skjólstaðinga af endurhæfingu og þarfir þeirra. Tekin voru viðtöl við 12 einstaklinga

á aldrinum 26 til 85 ára. Viðmælendur létu í ljós mikilvægi þess að sinnt væri tilvistarlegum þáttum sem tengjast veikindum og breytin-gum á lífi þeirra sem eru í endurhæfingu. Allir lögðu áherslu á þýðingu þess að einstaklingsbundnum þörfum þeirra væri mætt og gáfu til kynna að þeir hefðu þörf fyrir jákvætt og hvetjandi umhverfi, umhyggju og andlegan stuðning meðan á endurhæfingu stæði. Einnig kusu þeir að skýr og raunhæf markmið væru sett með endurhæfingunni. Þeir óskuðu eftir að fræðslan væri sniðin að þeirra þörfum og einnig höfðu þeir þörf fyrir hvatningu til sjálfstæðis og til að hasla sér völl á ný eftir veikindin.

Í verkefni sínu til BS prófs í iðjuþjálfunarfræðum könnuðu Anna Dís Guðbergisdóttir og Rakel Björk Gunnarsdóttir (2006) reynslu, ánægju og lífsgæði 32 einstaklinga. Um var að ræða einstaklinga sem höfðu fengið endurhæfingu og eftirfylgd þverfaglegs endurhæfingar-teymis á taugasviði Reykjalundar á tveggja ára tímabili frá 1. janúar 2004 til 31. desember 2005. Upplýsinga var aflað með spurningalista sem saminn var af rannsaken-dum og var hann lagður fyrir þátttakendur heima hjá þeim. Í niðurstöðum rannsóknarinnar kom fram mikil ánægja með endurhæfinguna og eftirfyldina í kjölfarið. Flestir töldu árangur endurhæfinga-rinnar góðan og gekk þátttakendum nokkuð vel að viðhalda honum eftir að heim var komið. Niðurstöðurnar gáfu einnig til kynna að þjónustan hefði verið skjólstaðingsmiðuð og mikið tillit tekið til óska þátttakenda. Þeir töldu sig hafa tekið drjúgan þátt í að setja sér markmið og höfðu haft áhrif á þá meðferð sem þeir fengu. Stór hluti þátttakenda taldi mjög eða frekar mikilvægt að fá eftirfylgd og þriðjun-gur taldi að þeir hefðu þurft lengri eftirfylgd en þeir fengu. Margir þátttakendur óskuðu eftir því að aðstandendur hefðu fengið meiri fræðslu og ráðgjöf.

Í kanadískri rannsókn sem var gerð til þess að átta sig á mikilvægum þáttum skjólstaðingsmiðaðrar endurhæfingar kannaði Cott (2004) reynslu 33 skjólstaðinga af endurhæfingu. Myndaðir voru sex rýnihópar fólks sem hafði verið í endurhæfingu og bjó við langvin-na færniskerðingu, s.s. vegna lungnasjúkdóma, gigtisjúkdóma eða vegna mænu- og heilaskaða. Niðurstöðurnar leiddu í ljós að þátttakendur óskuðu eftir að tekið væri mið af aðstæðum og þörfum hvers og eins þegar endurhæfingin var skipulögð. Þeir vildu taka meiri þátt í að setja

markmið og taka ákvarðanir, en einnig töldu þeir mikilvægt að fá einstaklingsmiðaða fræðslu og upplýsingar. Flestir gáfu til kynna að undirbúningurinn undir daglega lífið hefði ekki verið nægur því þeir áttu erfitt með að fóta sig þegar endurhæfingunni sleppti og þeim þótti skorta eftirfylgd. Einnig upplifðu þeir þörf fyrir meiri andlegan og tilfinningalegan stuðning heldur en þeir fengu.

Í siðareglum íslenskra iðjuþjálfra segir meðal annars: „Iðjuþjálfar aðhyllast skjólstaðingsmiðaða nálgun og virka þátttöku skjólstaðingsins á öllum stigum þjónustunnar“ (Iðjuþjálfafélag Íslands, 2001). Skjólstaðingsmiðuð nálgun felur í sér nokkur lykilatriði. Þau helstu eru: Iðjuþjálfar ber að sýna skjólstaðingum virðingu, gefa þeim valmöguleika og virða val þeirra. Skjólstaðingar eru hvattir til þess að taka ákvarðanir um daglega iðju og velja þau viðfangsefni sem þeir kjósa að vinna með í iðjuþjálfun. Iðjuþjálfar ber að upplýsa skjólstaðinga sína og veita þeim stuðning til þess að efla iðju sína. Í sambandi skjólstaðings og iðjuþjálfra er áhersla lögð á virka hlustun, samhygð og persónuleg samskipti. Auk þess ber iðjuþjálfar að tryggja að þjónustan sé aðgengileg, sveigjanleg og einstaklingsmiðuð, það er í samræmi við áhuga og þarfir skjólstaðingsins, og hæfi jafnframt þeim aðstæðum og því umhverfi sem hann eða hún býr í (Law og Mills, 1998). Rannsóknir í iðjuþjálfun hafa bent til þess að skjólstaðingsmiðuð nálgun stuðli að betri árangri þjónustunnar almennt. Þar er átt við aukna ánægju skjólstaðinga með þjónustuna og betri færni að lokinni þjónustu. Einnig hafa fengist vísbendingar um betri meðferðarhaldni (Law, 1998; Sumsion, 2005). En þrátt fyrir að iðjuþjálfar leitist við að hafa skjólstaðingsmiðaða nálgun að leiðarljósi er ýmislegt sem getur komið í veg fyrir að það takist. Þessar hindranir geta verið vegna þess að skjólstaðingur og iðjuþjálfri hafa ólíkan bakgrunn, væntingar skjólstaðings eru aðrar en iðjuþjálfans og fyrri reynsla skjólstaðingsins af iðjuþjálfun eða annarri heilbrigðisþjónustu getur verið neikvæð. Einnig getur verið um að ræða hindranir sem umhverfi þjónustunnar skapar, s.s. takmarkaðan tíma, vinnulag í teymi eða á stofnun styður ekki hugmyndafræði skjólstaðingsmiðaðrar nálgunar og oft skortir viðeigandi aðstöðu og búnað (Sumsion og Smyth, 2000; Rebeiro, 2000; Wilkins, Pollock, Rochon og Law, 2001).

Keith (1998) tók saman niðurstöður

fjölmargra rannsókna sem höfðu verið gerðar á upplifun skjólstæðinga af heilbrigðisþjónustu. Þetta voru rannsóknir sem höfðu birst á árunum 1988-1998, ásamt greinum sem sneru eingöngu að viðhorfum skjólstæðinga til endurhæfingar en þeim hafði hann safnað undanfarin 20 ár. Niðurstöðurnar bentu til þess að skjólstæðingar væru yfirleitt ánægðir með þá heilbrigðisþjónustu sem þeir hefðu notið og sérstaklega höfðu skjólstæðingar jákvætt viðhorf til endurhæfingar. Samkvæmt Keith (1998) er ekki ljóst hvað helst stuðlar að ánægju skjólstæðinganna og tengslin milli ánægju fjölskyldu eða skjólstæðinga og árangurs hafa lítið verið rannsökuð. Það sem virtist skipta miklu máli var góð samskipti og næg upplýsingagjöf. Meiri ánægja skjólstæðinga með heilbrigðisþjónustu virðist leiða til betri meðferðarheldni og meiri árangurs. Hins vegar láta óánægðir skjólstæðingar óánægju sína í ljós við vini, aðra heilbrigðisstarfsmenn og greiðendur þjónustunnar og leita annað eftir þjónustu. Mun færri rannsóknir hafa verið gerðar í endurhæfingu heldur en á sjúkráðsum og í bráðþjónustu og það leiðir til þess að fjöldi spurninga er ósvarað um viðhorf og ánægju skjólstæðinga í endurhæfingu.

Niðurstöður ofangreindra rannsókna og það sem skrifað hefur verið um skjólstæðingsmiðaða nálgun í iðjupjálfun bendir til að fjölmargir þættir skipti máli og hafi áhrif á árangur iðjupjálfunar. Iðjupjálfa á Reykjalundi töldu mikilvægt að leita eftir áliti notenda á þeirri þjónustu sem þeir höfðu fengið í iðjupjálfun og réðust í að kanna viðhorf og reynslu þeirra með spurningakönnun. Vonast var til að niðurstöðurnar vörpuðu ljósi á hvað vel væri gert og hvað betur mætti fara í þjónustu iðjupjálfa á Reykjalundi og stuðlaði þar með að árangursríkari endurhæfingu.

## Aðferð

### *Vettvangur rannsókna*

Reykjalundur, stærsta endurhæfingarstofnun landsins, er í Mosfellsbæ. Þar njóta árlega á fjórða þúsund skjólstæðinga endurhæfingar. Á hverjum tíma eru um 150 skjólstæðingar í endurhæfingu, ýmist á sólarhringsdeild, dagdeild eða göngudeild og er innlögn háð beiðni frá lækni. Meðaldvalartími er 30 dagar. Meðferðin á Reykjalundi byggist á hugmyndafræði endurhæfingar þar sem teymisvinna sérhæfðs fagfólks er lögð til grundvallar. Starfsemin fer

fram á níu meginsviðum, hjartasviði, lungnasviði, geðsviði, gigtarsviði, verkjasviði, taugasviði, hæfingarsviði, næringar- og offitusviði og starfsendurhæfingarsviði. Lögð er áhersla á að sníða meðferðina að þörfum skjólstæðinga. Hún fer fram bæði í hópum og einstaklingsbundið en að henni geta komið læknar, hjúkrunarfræðingar, iðjupjálfar, sjúkraþjálfarar, heilsupjálfarar, félagsráðgjafar, sálfræðingar, talmeinafræðingar, næringarfræðingar, rannsóknarfolk og aðrir.

Á Reykjalundi eru 15 stöður iðjupjálfa og starfa þeir á öllum sviðum. Líkanið um iðju mannsins og kanadíska fræðasýnin um eflingu iðju leiða þjónustu iðjupjálfa. Í fhlotun er áhersla lögð á þjálfun, aðlögun og fræðslu.

Meðal þeirrar fræðslu sem iðjupjálfar veita er námskeið um jafnvægi í daglegu lífi/streitustjórnun, verkjaskóli og fræðsla um orkusparandi vinnuaðferðir. Aðlögun lýtur meðal annars að prófun hjálpartækja og þjálfun í notkun þeirra, að framkvæma verk á annan hátt en venjulega eða skipuleggja daglegt líf á ný. Þjálfun felst t.d. í æfingum í orkusparandi vinnuaðferðum, að beita líkamanum við dagleg störf og tómstundaiðju, handarþjálfun til að viðhalda vöðvastyrk, liðleika og finhreyfingum handa. Einnig eru gefin tækifæri til æfinga í samskiptum, ákvarðanatöku og ákveðni. Íhlutun fer fram á iðjupjálfunardeildinni, annars staðar á stofnuninni og einnig í nærumhverfi skjólstæðings svo sem á heimili eða vinnustað.

## Rannsóknaraðferð

Rannsóknaraðferðin var megindleg og upplýsinga var aflað með spurningalista sem saminn var af rannsakendum og var hann forprófaður. Við gerð spurningalistans voru hafðir til hliðsjónar tveir spurningalistar sem höfðu verið notaðir í svipuðum íslenskum rannsóknum (Helga K. Gestsdóttir o.fl., 2005; Anna Dís Guðbergsdóttir og Rakel Gunnarsdóttir, 2006). Einnig var leitað hugmynda í eiginlegum rannsóknum (Guðrún Pálmadóttir, 2004; Pálmadóttir, 2003 og 2006; Jónína Sigurgeirsdóttir og Sigríður Halldórsdóttir, 2007) og hjá starfandi iðjupjálfum með reynslu af rannsóknum og gerð spurningalista. Áhersla var lögð á skýrar spurningar svo ekki færi á milli mála hvað væri verið að spyrja um. Forðast var að spyrja leiðandi spurninga og ekki notaðar spurningar með fullyrðingum

vegna þess að þær eru ekki taldar gefa nógu áreiðanleg svör. Mörgum spurninganna var svarað á fimm þrepa raðkvarða (Likert-kvarða) en það er algengur kvarði og talinn henta þessu rannsóknarsniði vel (Þorlákur Karlsson, 2003). Flestar spurningar voru lokaðar vegna þess að yfirleitt tekur styttri tíma að svara slíkum spurningum. Nokkrar opnar spurningar voru einnig í listanum til þess að þátttakendur gætu dýpkað svör sín og skrifað frá eigin brjósti.

Til þess að fá sem gleggsta mynd af upplifun skjólstæðinga af þjónustunni voru kannaðir lykilkættir í skjólstæðingsmiðaðri nálgun, svo sem hvers eðlis tengslin milli skjólstæðings og iðjupjálfa voru, hvort upplýsingar væru veittar, hversu mikið val skjólstæðingurinn hafði og hversu mikinn þátt hann tók í iðjupjálfunarferlinu, t.d. í markmiðsetningu. Einnig var spurt um ánægju skjólstæðinga með iðjupjálfunina og gagn skjólstæðinga af þjónustunni. Að lokum var aflað upplýsinga um líkur á því að viðkomandi myndi nýta sér eftirfylgd iðjupjálfa ef hann ætti þess kost.

Spurningalistinn var forprófaður. Fyrst lásu iðjupjálfnir hann yfir og gerðu athugasemdir. Að því loknu var listinn lagður fyrir sex skjólstæðinga af mismunandi sviðum, það er hjarta- tauga-, hæfingar-, geð-, lungna- og gigtarsviði. Þeir iðjupjálfar sem lögðu listann fyrir í forprófun fengu leiðbeiningar til að fara eftir. Áður en skjólstæðingarnir svöruðu listanum voru þeir spurðir nokkurra spurninga, t.d. hvað þeir álitu góða þjónustu af hálfu iðjupjálfa og hvað þeir teldu mikilvægt að leggja áherslu á í könnun eins og þessari. Listinn var síðan lagður fyrir og tekinn tíminn og skráð ef skjólstæðingar skildu ekki spurningarnar eða áttu í erfiðleikum með að svara. Þegar forprófun var lokið var orðalagi nokkurra spurninga breytt til þess að gera þær enn skýrari og draga betur fram hvað væri átt við. Það tók flesta um 15-20 mínútur að svara listanum.

Leyfis var aflað hjá lækningaforstjóra Reykjalundar, Vísindasiðanefnd og rannsóknin var tilkynnt til Persónuverndar. Fyrirhuguð rannsókn var einnig kynnt fyrir læknum og hjúkrunarfólki á Reykjalundi og leyfi fengið til að hafa svarkassa á deildunum. Lítið var svo á að með því að svara listanum gæfu skjólstæðingar samþykki sitt fyrir þátttöku.

Tölfræðiforritið Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) var notað við úrvinnslu



gagna. Lýsandi tölfraði var notuð og könnuð tengsl milli breyta.

## Þátttakendur og gagnasöfnun

Falast var eftir þátttöku allra skjólstæðinga sem luku meðferð í iðjubjálfun á Reykjalundi á tímabilinu 1. mars til 30. júní 2008 en það voru alls 214. Rannsóknin fór þannig fram að iðjubjálfi hvers skjólstæðings kynnti rannsóknina fyrir honum sjö dögum fyrir áætlaða útskrift. Ef hann samþykkti að taka þátt fékk hann spurningalista ásamt kynningarbréfi og var beðinn um að svara listanum áður en hann útskrifaðist úr endurhæfingunni og setja hann í svarkassann á þeirri deild sem hann dvaldi á. Honum var bent á að hafa samband við starfsfólk hjúkrunardeilda ef hann þyrfti aðstoð við útfyllingu listans. Svarkassar voru staðsettir á átta hjúkrunardeildum Reykjalundar í umsjá hjúkrunarstjóra hverrar deildar.

## Niðurstöður

Alls fengu 214 skjólstæðingar spurningalistann en svör bárust frá 158 eða 74%. Upplýsingar um þátttakendur má sjá í töflu eitt.

| Fjöldi                             | n   | %  |
|------------------------------------|-----|----|
| Kyn (2 svara ekki)                 |     |    |
| Konur                              | 105 | 67 |
| Karlar                             | 51  | 32 |
| Aldur                              |     |    |
| 18-34 ára                          | 20  | 13 |
| 35-44 ára                          | 21  | 13 |
| 45-54 ára                          | 41  | 26 |
| 55-64 ára                          | 44  | 28 |
| 65 ára og eldri                    | 32  | 20 |
| Dvalarform                         |     |    |
| Innliggjandi (sólarhringsdvöl)     | 114 | 72 |
| Dagsjúklingar (dagdvöl)            | 32  | 20 |
| Bæði innliggjandi og dagsjúklingar | 12  |    |
| Lengd endurhæfingardvalar          |     |    |
| 1-2 vikur                          | 1   | 1  |
| 3-4 vikur                          | 30  | 19 |
| 5-6 vikur                          | 69  | 44 |
| 6 vikur eða meira                  | 57  | 36 |
| Fjöldi skipta í iðjubjálfun        |     |    |
| 5 eða færri                        | 24  | 15 |
| 6-10                               | 45  | 29 |
| 11-15                              | 35  | 22 |
| 16-20                              | 15  | 10 |
| 21-25                              | 11  | 7  |
| 26-30                              | 5   | 3  |
| 31 eða fleiri                      | 10  | 6  |
| Svara ekki                         | 13  | 8  |

Tafla 1. Upplýsingar um þátttakendur, dvalarform, lengd endurhæfingar og fjölda skipta í iðjubjálfun.

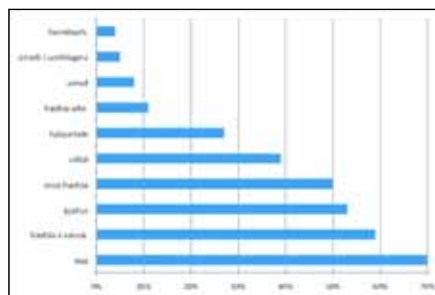
Fimmtú og níu prósent þátttakenda töldu skiptin í iðjubjálfun hæfilega mörg, 39% hefðu þó viljað fleiri skipti og 2% hefðu viljað færri skipti.

Margir (76%) fengu viðtal við iðjubjálfun í fyrstu viku dvalar en 18% biðu eftir viðtali fram í aðra viku. Hjá 48% þátttakenda hófst iðjubjálfunin (fræðsla/þjálfun) í annarri viku en 35% hófu iðjubjálfun í fyrstu viku. Mikill meirihluti (70%) var mjög ánægður með hvenær fræðsla/þjálfun hófst en 18% voru frekar ánægðir.

Rúmlega helmingur þátttakenda (53%) sagði að þjónusta iðjubjálfa hefði fyrst og fremst verið veitt í hóp, 38% sögðu þjónustuna ýmist hafa verið veitta í hóp- eða í einstaklingsþjálfun en 9% sögðust fyrst og fremst hafa fengið einstaklingsþjálfun.

Markmið voru sett með 59% þátttakenda en ekki voru sett markmið með 33% og 8% svöruðu ekki spurningunni. Sjötú og níu prósent þeirra sem markmið voru sett með tóku mjög eða frekar mikinn þátt í markmiðasetningunni en 21% þátttakenda tók í meðallagi eða frekar lítinn þátt í markmiðasetningunni. Af þeim 52 sem markmið voru ekki sett með óskaði 31 eftir að svo hefði verið gert, níu svöruðu neitandi og 12 svöruðu ekki spurningunni.

Á mynd eitt sést hvað var innifalið í iðjubjálfuninni og mátti merkja við öll atriði sem við áttu. Flestir (70%) merktu við mat á iðjuvanda, færni eða hæfni, næstflestir (59%) höfðu fengið fræðslu á námskeiði eða skóla. Rúmlega helmingur þátttakenda (53%) merkti við þjálfun. Í spurningunni um þjálfun var gefið eftirfarandi dæmi: „Hitti iðjubjálfa í ákveðinn tíma og tók þátt í mismunandi viðfangsefnum til að bæta leikni þína svo sem klæða þig, stunda vinnu, heimilisstörf eða tómstundaiðju, læra á tölvu, æfa vinnustellin- gar, liðvernd eða gera handæfingar“.



Mynd 1. Viðfangsefni í iðjubjálfun.

Í töflu tvö má sjá að langflestum þátttakendum fannst sér vera sýnd mjög eða frekar mikil virðing (94%) og jafnmargir álitu iðjubjálfan mjög eða frekar vel starfi sínu vaxinn. Lítið eitt færri (89%) upplifðu mjög mikinn eða frekar mikinn áhuga og stuðning af hálfu iðjubjálfans. Mjög mörgum þátttakendum (89%) fannst tekið mjög eða frekar mikið tillit til þarfa, væntinga og óska og álíka mörgum (85%) fannst tekið mjög eða frekar mikið mið af áhugasviði og venjum þeirra. Hins vegar var dreifingin meiri þegar spurt var um hversu miklar upplýsingar þátttakendur höfðu fengið um þjónustuna sem iðjubjálfinn veitti þeim eins og sjá má neðst í töflu tvö.

Á mynd tvö má sjá hvernig þátttakendur upplifðu útkomu iðjubjálfunar. Mikill meirihluti (78%) taldi að iðjubjálfunin hefði búið þátttakendur mjög eða frekar vel undir að takast á við daglegt líf eftir útskrift frá Reykjalundi. Margir (69%) töldu að andleg, líkamleg og félagsleg færni hefði aukist mjög eða frekar mikið við að fá iðjubjálfun og sami fjöldi taldi að iðjubjálfunin hefði aukið lífs- gæði sín að mjög miklu eða frekar miklu leyti.

Þegar spurt var um hversu miklar/litlar leiðbeiningar/ráðleggingar þátttakendur höfðu fengið frá iðjubjálfanum um hvað hægt væri að gera til þess að viðhalda þeim árangri sem hafði náðst, svöruðu 73% þátttakenda að þeir hefðu fengið mjög eða frekar miklar leiðbeiningar/ráðleggingar, 18% töldu þær hafa verið í meðallagi og 7% frekar litlar.

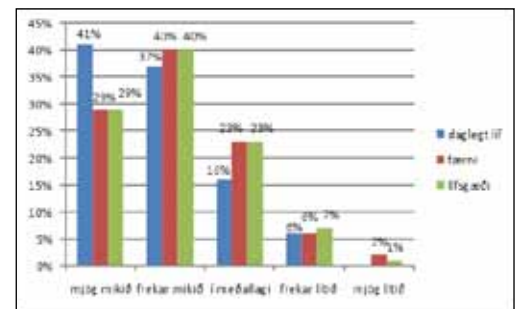
Eins og sjá má á mynd þrjú voru langflestir þátttakendur (92%) mjög eða frekar ánægðir með þá þjónustu sem þeir höfðu fengið í iðjubjálfun.

Nokkrir þátttakendur nefndu dæmi um góða þjónustu eins og þau sem hér fara á eftir: „Einstaklingsmiðuð nálgun út frá yfirvegaðri þarfagreiningu. Mjög góð tilboð að velja úr. Hagnýtni. Góður stuðningur.“ „Ég kveið því að lenda í föndri strax og vera bara í mínum heimi, ég fékk spjall, skilning og próf í staðinn (gott fyrir mig).“ „Ánægð með hvað hún reyndi að hvetja mig til nýrra starfa og hvað hún lagði á sig til að fá mat á líkamsstöðu við þannig vinnu.“

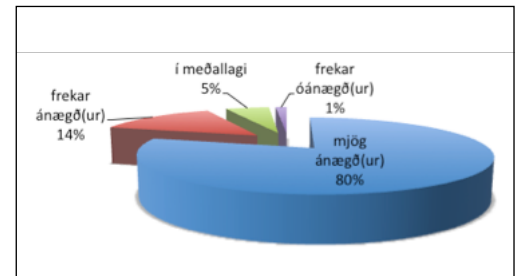
Einnig var spurt hvort fólk hefði viljað fá aðra þjónustu í staðinn fyrir eða til viðbótar við þá þjónustu sem veitt var. Það voru 16% sem svöruðu þessari spurningu játandi og

| Spurningar:                                                                                                                                                                                               | Mjög mikla/ Mikið/ Vel | Frekar mikla/ mikið/ vel | Í meðal- lagi | Frekar litlar/ lítið/ illa | Mjög litlar/ lítið/ illa |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------|---------------|----------------------------|--------------------------|
| Hversu mikla eða litla virðinu sýndi iðjubjálfinn þér?                                                                                                                                                    | 83%                    | 11%                      | 6%            | 0%                         | 0%                       |
| Hversu mikinn eða lítinn áhuga/stuðning sýndi iðjubjálfinn, „lét sér annat um þig“?                                                                                                                       | 64%                    | 25%                      | 10%           | 1%                         | 0%                       |
| Hversu vel eða illa fannst þér iðjubjálfinn starfi sínu vaxinn (hafa nægilega faglega þekkingu)?                                                                                                          | 83%                    | 11%                      | 3%            | 1%                         | 0%                       |
| Hversu mikla/litla kynningu fékkstu á iðjubjálfun og hvaða þýðingu hún gæti haft fyrir þig?                                                                                                               | 76%                    | 15%                      | 7%            | 1%                         | 0%                       |
| Hversu mikið eða lítið tillit var tekið til þarfa þinna, væntinga og óska þegar iðjubjálfunin var skipulögð?                                                                                              | 72%                    | 17%                      | 8%            | 2%                         | 0%                       |
| Hversu mikið eða lítið fannst þér iðjubjálfunin taka mið af áhugasviði þínu og venjum?                                                                                                                    | 63%                    | 22%                      | 13%           | 0%                         | 2%                       |
| Hversu vel eða illa útskýrði iðjubjálfinn fyrir þér hvað iðjubjálfun fæli í sér og hvaða þýðingu hún gæti haft fyrir þig?                                                                                 | 76%                    | 15%                      | 7%            | 1%                         | 0%                       |
| Hversu miklar/litlar upplýsingar fékkstu um þá þjónustu sem iðjubjálfinn veitt þér? (var þér sagt frá tilgangi með mati og þjálfun, varstu upplýst(ur) um niðurstöður úr mati og hvaða þýðingu þær höfðu? | 33%                    | 37%                      | 17%           | 5%                         | 7%                       |

Tafla 2. Virðing, viðmót, færni og upplýsingagjöf iðjubjálfa.



Mynd 2. Útkoma iðjubjálfunar: Undirbúningur undir daglegt líf, aukin færni og lífsgeði.



Mynd 3. Ánægja með iðjubjálfunina.

flestir þeirra komu með tillögur eins og sjá má dæmi um hér:

„Meiri einstaklingsþjónusta, hefði viljað hitta iðjubjálfan meira í miðri meðferð, ekki bara í byrjun og enda.“ „Hitta hann meira og ræða og skoða málin betur.“

„Meiri tími til fündurs, því það er uppbyggilegt, en maður ekki orðinn nógu öruggur til að flytja með sér heim.“ „Tími í handverkshóp mætti vera 90 mín.“ „Læra að elda hollt og rétt.“ „Læra orkusparandi iðju á mínu heimili og á vinnustað.“ „Vantar hvað ég geri þegar heim kemur.“

Tæpur helmingur þátttakenda (45%) taldi sig þurfa áframhaldandi þjónustu iðjubjálfa. Það voru einnig 52% þátttakenda sem töldu frekar eða mjög miklar líkur á að þeir myndu nýta sér þjónustu iðjubjálfa á göngudeild Reykjalundar ef slíkt væri í boði.

## Umræður

Niðurstöður könnunarinnar á viðhorfum skjólstaðinga til þjónustu iðjubjálfa á Reykjalundi benda til þess að ákveðnir þættir skjólstaðingsmiðaðrar þjónustu séu hafðir að leiðarljósi. Skjólstaðingunum er sýnd mikil virðing og þeir upplifa áhuga og stuðning af hálfu iðjubjálfa. Enn fremur er mikið tillit tekið til þarfa, væntinga og óska skjólstaðinganna og einnig var í langflestum

tilvikum tekið mið af áhugasviði og venjum þeirra.

Þeir þættir sem þarf að efla tengjast upplýsingagjöf og markmiðssetningu. Í ljós kom að markmið voru ekki sett með 33% þátttakenda og 31 þátttakandi af 52 vildi að svo hefði verið gert. Þetta eru svipaðar vísbendingar og hafa komið fram í öðrum rannsóknum sem gerðar hafa verið á þjónustu iðjubjálfa í endurhæfingu (Guðrún Pálmadóttir, 2004; Pálmadóttir, 2006; Helga K. Gestsdóttir o.fl., 2005; Lim o.fl., 2007).

Athygli vekur að 70% skjólstaðinga töldu að þjónusta iðjubjálfa hefði falið í sér mat á iðjuvanda, hæfni eða færni. Vekur þetta spurningar um hvort tilgangur upplýsingaöflunar hafi ekki verið útskýrður nægilega vel eða skjólstaðingum ekki skýrt frá niðurstöðum mats eða greiningar.

Úr könnuninni má einnig lesa að fræðsluþætti endurhæfingar séu gerð góð skil en það þurfi að sinna betur verklægi þjálfun, svo sem við heimilisstörf, atvinnu og tómstundaiðju. Þá kom í ljós að fræðsla til aðstandenda hafði sjaldan verið veitt. Rannsóknir í endurhæfingu hafa leitt í ljós að skjólstaðingar vilja að aðstandendur séu með í ráðum og fái fræðslu og leiðbeiningar (Anna Dís Guðbergsdóttir og Rakel Björk Gunnarsdóttir, 2006; Cott, 2004).

Ólíkt því sem fram kom hjá Cott (2004)

þótti skjólstaðingum í þessari rannsókn íhlutun iðjubjálfa hafa búið þá mjög eða frekar vel undir að takast á við daglegt líf eftir útskrift frá Reykjalundi og margir höfðu einnig fengið ráðleggingar um hvernig mætti viðhalda þeim árangri sem hafði náðst. Þetta er í góðu samræmi við tilgang og markmið endurhæfingar. Auk þess töldu margir skjólstaðingar að lífsgeði þeirra og færni hefði aukist mjög eða frekar mikið við að fá þjónustu iðjubjálfa.

Um 40% þátttakenda gáfu til kynna að þeir hefðu viljað fleiri skipti í iðjubjálfun. Enn fleiri eða tæpur helmingur þátttakenda taldi sig þurfa áframhaldandi þjónustu iðjubjálfa og rúmlega helmingur taldi líkur á því að þeir myndu nýta sér þjónustu iðjubjálfa á göngudeild Reykjalundar ef slíkt væri í boði. Af þessu má draga þá ályktun að spurn sé eftir þjónustu iðjubjálfa á göngudeild sem og í samfélaginu. Eins og fram kom í niðurstöðum Önnu Dísar Guðbergsdóttur og Rakelar Bjarkar Gunnarsdóttur (2006) taldi stór hluti þátttakenda eftirfylgd mjög eða frekar mikilvæga og þriðjungur taldi að þeir hefðu haft þörf fyrir meiri eftirfylgd en þeir fengu. Einn tilgangur þjónustukönnunar er að kanna ánægju skjólstaðinga með veitta þjónustu. Hér kom í ljós að langflestir þátttakendur (92%) voru mjög eða frekar ánægðir með þjónustu iðjubjálfa. Nokkrir höfðu auk þess tillögur um



hvað betur mætti fara og lögðu þar áherslu á meiri einstaklingsþjónustu og þjálfun í daglegum störfum.

Eitt af því sem setur þjónustu iðjupjálfunar á Reykjalundi skordur er takmarkað rými og mikill fjöldi skjólstaðinga. Einnig hlýtur vinnulag á sviðum, heildarskipulag og uppbygging endurhæfingar á Reykjalundi að hafa áhrif. Sem dæmi má nefna að mikil áhersla er lögð á meðferð/þjálfun í hópum. Þetta endurspeglast í okkar könnun þar sem 53% létu í ljós að þjónusta iðjupjálfa hefði fyrst og fremst verið veitt í hóp og 38% að hún hefði ýmist verið í hóp eða einstaklingsbundin. Hugsanlega hafa ofangreind atriði takmarkað einstaklingsþjálfun, markmiðasetningu og upplýsingagjöf.

## Takmarkanir

Í spurningakönnunum af þessum toga eiga niðurstöðurnar aðeins við þá sem tóku þátt og það er ekki útilokað að þeir sem eru ánægðir séu líklegri til að svara. Iðjupjálfnarinnar vissu að könnunin stóð yfir og afhentu sjálfir spurningalistann svo þeir gætu hafa lagt sig fram um að sinna skjólstaðingum sínum sérstaklega vel á þessu tímabili. Taka skal fram að skjólstaðingarnir fylltu listann út fjarri iðjupjálfadeildinni og skiluðu honum í svarkassa á viðeigandi deild og iðjupjálfnarinnar ræddu ekki frekar um könnunina eftir að þeir afhentu listann.

Annað sem gæti hafa haft áhrif á niðurstöður var að skjólstaðingarnir svöruðu listanum á meðan þeir voru á Reykjalundi, það er rétt áður en þeir útskrifuðust úr endurhæfingunni. Þeir höfðu því ekki fengið mikil tækifæri til að reyna á færminna eða nýta sér þekkinguna sem þeir höfðu fengið í endurhæfingunni. Hugsanlegt er að viðhorf þeirra gæti breyst þegar lengra liður frá. Einnig gæti jákvæðni og þakklæti fyrir að hafa fengið endurhæfingu og náð árangri verið þeim ofarlega í huga þegar þeir svöruðu spurningalistanum.

Niðurstöður rannsókna í heilbrigðisþjónustu sem fjalla um hvort munur sé á niðurstöðum eftir því hvenær þjónustan er könnuð eru misvísandi. Sumar benda til þess að það skipti litlu máli og ánægja geti einnig aukist eftir því sem lengra liður frá þjónustulokum (Jackson, Camberlain og Kroenke, 2001; Gasquet, Falissard og Ravaud, 2001). Aðrar benda til þess að ánægja minnki þegar lengra liður frá því að þjónustan var veitt (Stevens, Reininga, Boss og van Horn, 2006; Jensen, Ammentorp og

Kofoed, 2010). Engin þessara rannsókna var gerð í endurhæfingu eða iðjupjálfun.

## Lokaorð

Í febrúar 2010 voru gerðar miklar breytingar á starfsemi Reykjalundar á þann veg að eingöngu 18 rými eru ætluð skjólstaðingum sem þurfa sólarhringsumönnun. Öll endurhæfing fer fram milli kl. 8:00 og 16:00 og skjólstaðingar fara ýmist heim eða gista á staðnum. Einnig koma skjólstaðingar á nokkrum sviðum í þriðgja til fjögurra daga forinnlögn þar sem fram fer mat á færni og greining á hvar íhlutunar er þörf. Þessir skjólstaðingar fá aðstoð við að setja sér markmið og áætlun er gerð í samræmi við mat og greiningu. Þeir eru síðan kallaðir til endurhæfingar að nokkrum vikum eða mánuðum liðnum en í millitíðinni vinna þeir að markmiðum sínum. Í kjölfar þessara breytinga hefur þjónusta á göngudeild einnig aukist, bæði í forskoðun, meðferð og eftirfylgd.

Áhugavert væri að endurtaka þjónustukönnunina og kanna hvort breytingar á starfsemiinni leiði til annarra niðurstaðna hvað þjónustu iðjupjálfa varðar. Mikilvægt er einnig að kanna árangur þverfaglegar endurhæfingar í heild sinni og hvað það er sem skiptir mestu máli og eykur færni, lífsgæði og ánægju skjólstaðinga. Sérstaklega þyrfti að huga að þátttöku þeirra í samfélaginu, svo sem í störfum innan og utan heimilis og/ eða tómstundum. Athyglisvert væri að skoða hvernig unnt er að viðhalda þeim árangri sem næst í endurhæfingunni. Einnig er þörf á að rannsaka betur hvort það skiptir máli hvenær viðhorf og reynsla skjólstaðinga er könnuð, til dæmis hvort niðurstöður verða aðrar þegar lengra liður frá endurhæfingunni. Í þessum rannsóknum er mikilvægt að hafa skjólstaðinga með í ráðum og nota rýnihópa og fleiri eigindlegar aðferðir til að öðlast dýpri skilning á viðfangsefnum.

## Þakkir

Við þökkum öllum skjólstaðingum okkar sem svöruðu könnuninni, starfsfólki Reykjalundar fyrir veitta aðstoð og ekki síst iðjupjálfum deildarinnar fyrir vinnuframlag sitt.

## Heimildaskrá

Anna Dís Guðbergsdóttir og Rakel Björk Gunnarsdóttir. (2006). Endurhæfing og eftirfylgd: Reynsla, ánægja og lífsgæði skjólstaðinga. Óbirt BS-ritgerð: Háskólinn á Akureyri.

- Cott, C. (2004). Client-centred rehabilitation: client perspectives. *Disability and Rehabilitation*, 26 (24), 1411-1422.
- Gasquet, I., Falissard, B. og Ravaud, P. (2001). Impact of reminders and method of questionnaire distribution on patient response to mail-back satisfaction survey. *Journal of Clinical Epidemiology*, 54, 1174-1180.
- Guðrún Pálmadóttir. (2004). Upplifun og reynsla skjólstaðinga af iðjupjálfun á endurhæfingastofnunum. SÍBS blaðið, 20 (1), 16-19.
- Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið. (2007a). Stefnumörkun heilbrigðisyfirvalda í gæðamálum til ársins 2010. Reykjavík: Höfundur.
- Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið. (2007b). Staða og endurskoðun meginmarkmiða heilbrigðisáætlunar til ársins 2010. Reykjavík: Höfundur.
- Helga K. Gestsdóttir, Jóhanna Hreinsdóttir og Sigrún Línal Prastardóttir (2005). Viðhorf skjólstaðinga til þjónustu iðjupjálfa. Óbirt BS-ritgerð: Háskólinn á Akureyri.
- Iðjupjálfafélag Íslands. (e.d.). Um iðjupjálfun. Sótt 30. janúar 2011 af <http://idju.sigl.is/?c=webpage&cid=36&cid=27&option=links>
- Iðjupjálfafélag Íslands. (2001). Síðareglur Iðjupjálfafélags Íslands. Iðjupjálfinn, 23, 34-35.
- Jackson, J., Camberlain, J., og Kroenke, K. (2001). Predictors of patient satisfaction. *Social Science and Medicine*, 52, 609-620.
- Jensen, H., Ammentorp, J. og Kofoed, P-E. (2010). User satisfaction is influenced by the interval between a health care service and the assessment of the service. *Social Science and Medicine*, 70, 1882-1887.
- Jónína Sigurgeirsdóttir og Sigríður Halldórsdóttir. (2007). Existential struggle and self-reported needs of patients in rehabilitation. *Journal of Advanced Nursing*, 61, 384-392.
- Keith, R. A. (1998). Patient satisfaction and rehabilitation services. *Archives of Physical and Medical Rehabilitation*, 79, 1122-1120.
- Law, M. (1998). Does client-centred practice make a difference? In M. Law (ritstj.), *Client centered occupational therapy* (bls. 19-27). Thorofare: Slack.
- Law, M. og Mills, J. (1998). Client-centred occupational therapy. In M. Law (ritstj.), *Client-centered occupational therapy* (bls. 1-18). Thorofare: Slack.
- Lim, K. H., Morris, J. og Craik, C. (2007). Inpatients' perspectives of occupational therapy in acute mental health. *Australian Occupational Therapy Journal*, 54, 22-32.
- Pálmadóttir, G. (2003). Client perspectives on occupational therapy in rehabilitation services. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 10, 157-166.
- Pálmadóttir, G. (2006). Client-therapist relationships: Experiences of occupational therapy clients in rehabilitation. *British Journal of Occupational Therapy*, 69, 394-401.
- Rebeiro, K. L. (2000). Client perspectives on occupational therapy practice: Are we truly client-centred? *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 67, 7-14.
- Stevens, M., Reininga, I.H.F., Boss, N.A.D. og van Horn, J.R. (2006). Patient satisfaction at and after discharge. Effect of a time lag. *Patient Education and Counseling*, 60, 241-245.
- Sumsion, T. (2005). Facilitating client-centred practice: Insights from clients. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 72, 13-20.
- Sumsion, T. og Smyth, G. (2000). Barriers to client-centredness and resolution. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 67, 15-21.
- Wilkins, S., Pollock, N., Rochon, S., og Law, M. (2001). Implementing client-centred practice: Why is it so difficult to do? *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 68, 70-79.
- Þorlákur Karlsson (2003). Spurningakannanir: Uppbygging, orðalag og hættur. Í Sigríður Halldórsdóttir og Kristján Kristjánsson (ritstj.), *Handbók í aðferðafræði og rannsóknum í heilbrigðisvísindum* (bls. 331-355). Akureyri: Háskólinn á Akureyri.

# Lífsneistinn á Hrafnistu



*Ejla Eðvarðsdóttir,  
listmeðferðarfræðingur og  
proskapjálfi á Hrafnistu*

*Sigurbjörg Hannesdóttir,  
iðjupjálfi og deildarstjóri iðjupjálfunar  
og félagsstarfs Hrafnistu Reykjavík*

Á Hrafnistu í Kópavogi og í Reykjavík er starfandi sólskinsklúbbur. Í sólskinsklúbbum er unnið út frá hugmyndafræði sem heitir Lífsneistinn (Spark of life). Höfundur þessarar hugmyndafræði heitir Jane Verity og er iðjupjálfi og fjölskylduráðgjafi að mennt og er auk þess með meistara-gráðu í Neuro-Linguistic Programming (NLP). Á Norðurlöndum er hún mentor hugmyndafræðinnar Eden Alternative og ber þar með ábyrgð á kennslu á henni í þeim löndum. Lífsneistinn byggir á breyttu viðhorfi sem færir áhersluna frá sjúkrahús-módeli yfir í módel sem kallað er líf. Þar fær manneskjan að vaxa og dafna í umhverfi sem er heimili frekar en stofnun. Nálgun Lífsneistans gerir fólki með heilabilun kleift að vaxa og dafna, sama á hvaða stigi sjúkdómurinn er.

## Markmiðið með sólskinsklúbbum er

- Að styrkja sjálfmynd einstaklingsins með þátttöku í klúbbastarfinu
- Að einstaklingurinn finni að hann geri gagn og sé mikilvægur hluti af klúbbastarfinu
- Sjálfsefning einstaklingsins, til dæmis með vali á því sem fer fram í klúbbum
- Að styrkja samkennd



- Að skapa vettvang fyrir umhyggjuríkt umhverfi

Sólskinsklúbburinn hittist einu sinni í viku í átta skipti og við erum saman í 90 mínútur. Í hverjum klúbb eru sex heimilismenn og tveir starfsmenn. Stjórnendur hópans velja í klúbbinn í samráði við deildarstjóra. Markhópurinn er einstaklingar með sjúkdómsgreininguna heilabilun. Mikilvægt er að þeir séu á svipuðu stigi í sjúkdómsferlinu. Nauðsynlegt er að ramminn í kringum klúbbastarfið sé skýr. Gott er að hafa rúmlegt rými og aðgang að eldhúsi. Það verður að vera pláss fyrir dans, boltaleik og fleira. Einnig þarf rýmið að vera þannig að hvorki sé hægt að horfa inn né út úr því og að engin umferð sé í gegnum það. Þetta er til að koma í veg fyrir truflanir í klúbbastarfinu.

Starfsmenn skipta með sér verkum frá upphafi. Annar starfsmaðurinn hefur umsjón með að bjóða í klúbbinn og fer til hvers og eins sérstaklega. Hinn starfsmaðurinn hefur umsjón með að taka á móti og bjóða alla velkomna. Mikið er lagt upp úr sterkum litum í sólskinsklúbbum og starfsmenn klæðast litríkum fötum og skreyta sig blómakransi og nafnspjaldi klúbbsins. Eins er hengd upp stór sól sem er tákn klúbbsins við innganginn. Hverjum

og einum er boðið við komu blómakrans og nafnspjald, hér er lagt upp með að einstaklingurinn velji sjálfur.

## Segja má að skipulag klúbbsins sé í fimm liðum og alltaf eins:

- Að mynda tengsl við einstaklinginn þegar hann er sóttur og boðið í klúbbinn
- Innkoman í klúbbinn
- Leikur og gleði, hér er boðið upp á ýmsa leiki, söng og dans
- Kaffibod, þar sem boðið er til veislu. Lögð er áhersla á að borðið sé fallega skreytt og aðlaðandi og veitingar góðar
- Heimfylgd og kveðja

Tilgangur klúbbsins er að mynda tengsl á forsendum einstaklingsins, að kveikja á lífsneista hans í gegnum gleði og leik og rjúfa einangrun, að auka samskipti og tjáningu á forsendum einstaklingsins, yrt og óyrt, og að laða fram færni. En megintilgangur klúbbsins er að skapa gleðistund, algerlega á forsendum hvers og eins. Það eru engin árangurstengd verkefni né nein hegðun leiðrétt. Allt er rétt og ekkert er rangt! Lögð er áhersla á núð og að umræðan sé á því stigi að einstaklingurinn ráði alltaf við hana, og að laða fram það besta í fólki og finna lífsneistann. Hvað kveikir gleði? Samskiptin eru margs konar í klúbbastarfinu og því





mikilvægt að starfsmenn noti bæði andlit og líkama til tjáningar og geti leikið sér sjálfir.

Klúbburinn hefur verið starfræktur síðan haustið 2010. Reynslan sýnir okkur að til að klúbbastarfið kveiki á lífsneistanum er mikilvægt að fylgja römmunum með aðaláhersluna á gleðina. Að val á einstaklingum í klúbbinn sé vandað, með tilliti til að allir séu á svipuðu stigi í sjúkdómsferlinu. Að þátttakendur hittist í hverri viku, undantekningalaust, og að báðir starfsmenn séu ávallt viðstaddir. Og að einstaklingar í klúbbnum séu alltaf þeir sömu, en ekki skipt út eftir ástandinu á heimilinu hverju sinni.

Til að geta kallað klúbbinn sólskinsklúbb eftir hugmyndafræði Lífsneistans er mikilvægt að draga ekki úr kröfum og stytta sér ekki leiðir. Nauðsynlegt er að annar starfsmaðurinn hafi sótt námskeið í Lífsneistanum og geti því miðlað áfram.

Klúbbastarfið í vetur hefur verið skemmtilegt og höfum við séð lífsneistann kvikna hjá mörgum einstaklingum, tjáskipti aukast og kvíða minnka, og félagsleg samskipti verða virkari. Auk þess tjá einstaklingarnir sjálfir mikla ánægju og gleði með starfið. Lífsneistinn er kominn til að vera á Hrafnistuheimilunum.

Hægt er að lesa sér til um efnið í bók Jane Verity sem heitir á frummálinu: „Dementia – How to care and how to cope“. Einnig er hægt að lesa bókina: „Að endurvelja lífsneistann hjá fólki með heilabilun,“ sem gefin var út af Félagi aðstandenda Alzheimerssjúklinga og annarra skyldra sjúkdóma. Áhugasömum er velkomið að hafa samband við undirritaðar ef þeir vilja vita meira um klúbbastarfið á Hrafnistu.

## Við óskum Iðjuþjálfafélags Íslands til hamingju með 35 ára afmælið

*Fjórdá mars 1976 var Iðjuþjálfafélag Íslands formlega stofnað og nafnið iðjuþjálfun fest í sessi. Stofnfélagar voru 10 talsins.*

*Fyrstu stjórnina skipuðu: Hope Knútsson*

*Guðrún Pálmadóttir*

*Anne Grethe Hansen og*

*Ingibjörg Ásgeirsdóttir.*

*Auk þeirra voru stofnfélagar:*

*Sigríður Loftsdóttir*

*Jóna Kristófersdóttir*

*Kristín Tómasdóttir*

*Emelita O. Nocon*

*Hildegard Demleiter og*

*Margrét Demleiter*



FASTUS

## Eigum allar gerðir hjólastóla, rafmagnshjólastóla og vinnustóla fyrir alla aldurshópa.

Þjóðum einnig fjölbreytt úrval annarra hjálpertækja fyrir börn og fullorðna, svo sem Jay sessur og bök fyrir hjólastóla, gönguhjálpertæki, fólksflutningshjálpertæki, bað- og salernishjálpertæki, rafskutlur og smáhjálpertæki til daglegs lífs. Líttu við og kynntu þér úrvalið eða hafðu samband til að fá ráðgjöf við val á hjálpertækjum. Við lánum allar gerðir af hjálpertækjum til prufu í nokkra daga.



VELA Blues 300  
Rafmagnshjólastóll



VELA Tango  
Vinnustóll



Regatta 6  
Rafskutla

Erum með eftirfarandi samninga í gildi við Sjúkratryggingar Íslands:

- Hjólastóla og gönguhjálpertæki
- Vinnustóla og sérstaka barnavinnustóla
- Bað- og salernishjálpertæki
- Sjúkrarúm og fólkslyftara

Fastus ehf. | Síðumúla 16 | 108 Reykjavík | Sími 580 3900 | [www.fastus.is](http://www.fastus.is) | [fastus@fastus.is](mailto:fastus@fastus.is)



Eirberg



## SenSit stóll og vesti nýjar vörur frá Protac

SenSit stóllinn er fylltur plastkúlum, stóllinn er með áföstum vængjum sem leggjast yfir líkamann. SenSit örvar líkamsvitund, virkar róandi og eykur vellíðan.

My fit kúluvestið er til í mörgum stærðum og mismunandi þyngdum, fellur þétt að líkamanum veitir öryggis og vel-líðunartilfinningu.



Í sumar er opið virka daga frá kl. 9 - 18 • Eirberg ehf. • Stórhöfða 25 • Sími 569 3100 • [eirberg.is](http://eirberg.is)

