

IÐJUPJÁLFINN



IÐJUPJÁLFAFÉLAG Í

Íslands

IÐJUPJÁLFAFÉLAG ÍSLANDS

2. TBL. • 18. ÁRGANGUR • DESEMBER 1996



luggatjaldæfni og húsgagnaáklæði

- í miklu úrvali

Starfsmenn okkar veita þér allar upplýsingar um td.

slitþol

ljóspól

eldvörn *og*

þvottaleiðbeiningar

epal

... OG ÞÚ GENGUR AÐ GÆÐUNNUM VÍSUM

EPAL HF. • FAXAFENI 7 • 108 REYKJAVÍK • SÍMI 568 7733 • FAX 568 7740

IÐJUPJÁLFINN

FAGBLAÐ IÐJUPJÁLFA

Pósthólf 4159

124 Reykjavík



Efnisyfirlit:

Bls.

Iðjupjálfun –	
Hugmyndafræði, heilsa, lífsstíll.....	3
Meistarinn og nemarnir sjö.....	9
Iðjupjálfun í leik- og grunnskóla	15
Iðjupjálfun í heimaþjónustu	16
SI-námskeið á haustdögum	18
Nýtt starfsfyrirkomulag iðjupjálfa á geðdeild Landspítalans	21
Fréttabréf frá Kristnesi.....	25
Tilkynning:	
Rit um iðjupjálfun	25
Útlendingur í eigin landi.....	27
Námskeið í andlits- og munnþjálfun...	28

Ritstjórnarspjall

Ágæti lesandi:

Nú þegar Iðjupjálfafélag Íslands hefur náð að slíta barnsskónum og er orðið tuttugu ára, taka við viðfangefni fullorðinsáranna. Nokkrir iðjupjálfar hafa tekið þetta mjög hátíðlega og ákveðið að „flytja að heiman“, en um tíu iðjupjálfar hafa flutt sig um set á árinu.

Námsbraut í iðjupjálfun er nú áþreifynlegra takmark en áður hefur verið og ekki seinna vænna, þar sem ýmis ný sóknarfæri fyrir iðjupjálfa eru í sjónmáli. Það sárvantar til dæmis iðjupjálfa til starfa í grunnskólum og á heilsugæslustöðvum.

Sú nýbreytni hefur verið tekin upp að nýta starfskrafta Markaðsmanna við að safna auglýsingum og styrktarlínum og virðist okkur sú tilraun ætla að bera tilætlaðan árangur. Margir hafa verið tilbúnir til að leggja okkur lið með þessu móti og þökkum við þeim kærlega fyrir góðar undirtektir.

Ritnefnd

RITNEFND:

Anna Ingileif Erlendsdóttir

Auður Hafsteinsdóttir

Sigríður Kr. Gísladóttir

STJÓRN:

Hope Knútsson, formaður

Auður Axelsdóttir, varaformaður

Elsa Ingimarsdóttir, gjaldkeri

Lillý Sverrisdóttir, ritari

Lovísa Ólafsdóttir, meðstjórnandi

Elsa Þorvaldsdóttir, meðstjórnandi

Anna Sveinbjörnsdóttir, meðstjórnandi

PRENTUN:

Offsetförlritun hf. / Sverrir Sveinsson (umbrot)

Mjólnisholti 14, 105 Reykjavík

NYCOMED ALULITE 4-skipt



Stöðug, létt (57 kg) rúm fyrir heimili og sjúkrastofnanir



NYCOMED
PHARMA



Austurbakki hf.

P.O. BOX 909 – 121 REYKJAVÍK, ICELAND
Borgartún 20, 105 Reykjavík – Sími: 562 8411 – Fax: 562 8435

Gunnhildur Gísladóttir • Kristjana Fenger • Margrét Sigurðardóttir
iðjupjálfar

Iðjupjálfun

hugmyndafræði, heilsa og lífsstíll

Síðastliðið sumar dvöldu meistara-námsnemar í iðjupjálfun í Miami um tveggja mánaða skeið og stunduðu nám við Florida International University. Sex þeirra tóku þátt í námskeiði sem bar yfirskriftina „Disease Prevention and Wellness in OT“. Þetta námskeið fjallaði um þætti sem eru ofarlega á baugi í iðjupjálfun í dag og má ef til vill segja að kenningar iðjupjálfunar séu nú komnar í hring, því að frumkvöðlar fagsins lögðu einmitt áherslu á þessa þætti.

Í þessari grein fá lesendur innsýn í hluta þess sem námskeiðið fjallaði um. Fyrst verður gerð stutt grein fyrir kenningum nokkurra brautryðjenda í iðjupjálfun í Bandaríkjunum. Því næst er sögulegt yfirlit um viðhorf til heilsu og sjúkdóma. Að lokum eru hugleiðingar um hvernig iðjupjálfar geta haft áhrif á lífsstíl skjólstæðinga sinna og stuðlað að jafnvægi í daglegri iðju.

Hugmyndafræði iðjupjálfunar og heilsuefning

Kenningar og vísindi í iðjupjálfun. Gail Fidler (f. 1916) hefur alla tíð verið talsmaður þess að athafnir sem fela í sér tilgang væru



kjarni iðjupjálfunar eða „Doing and becoming“. Fólk öðlast færni með því að framkvæma. Í iðjupjálfun er þetta notað markvisst, þar sem framkvæmd færir mönnum dýrmæta reynslu, eykur færni, mætir persónulegri þörf fyrir innri viðurkenningu og stuðlar jafnframt að velferð annarra s.s. fjölskyldu og vina. Fidler telur jafnvægi í lífi og starfi undirstöðu þess að halda heilsu. Heilbrigður einstaklingur hefur hæfileika og getu til að gegna mismunandi hlutverkum og annast síbreytileg viðfangsefni á lífsferli sínum. Fidler hvatti iðjupjálfa til að láta að sér kveða í því umhverfi sem skjólstæðingar þeirra lifa og hrærast í og skapa þar aðstæð-

ur sem veita stuðning og draga úr streitu hjá einstaklingnum (Ludwig, 1993).

Anne Cronin Mosey (f. 1938) leggur áherslu á að fólk verði að vera þátttakendur í athöfnum til að geta uppfyllt þarfir sínar og annarra. Mosey telur að fólk læri með því að framkvæma hér og nú, „learning through doing“. Einstaklingar læra ákveðna færni til að ráða við hlutverk sín og til að geta staðist þær kröfur sem viðfangsefnin gera til þeirra (Ludwig, 1993).

Lela A. Llorens (f. 1933) tekur undir hugmyndir Mosey, og segir að í iðjuþjálfun fái einstaklingurinn aðstoð við að ná tökum á lífi sínu og uppfylla þær kröfur sem hann sjálfur gerir og umhverfið gerir til hans. Notkun athafna sem hafa tilgang er einnig lykilatriði í hugmyndafræði Llorens (Shortridge & Walker, 1993).

Mary Reilly (f. 1916) telur að hlutverk iðjuþjálfans sé að hvetja einstaklinga til að ná heilsusamlegu jafnvægi í lífi sínu og þar nefnir hún til: starf, hvíld og leik í þeim hlutföllum sem hæfa hverjum og einum. Eins og ýmsir aðrir kenningasmiðir iðjuþjálfunar leggur Reilly megináherslu á þau hlutverk sem maðurinn gegnir á mismunandi æviskeiðum. Iðja er miðdepillinn sem allt snýst um og Reilly hefur sérstaklega bent á mikilvægi leiksins til þess að öðlast lífsfyllingu og með leik á hún við athafnir eins og söng, tónlist, leiklist, leiki og handmennt. Í iðjuþjálfun er unnið að því að gera einstaklinginn á allan hátt færari um að ráða við daglegt líf. (Van Deusen, 1993).

Gary Kielhofner (f. 1949) þróaði áfram kenningar Reilly. Hann ásamt Reilly leggur áherslu á að geti fólk ekki stundað sína venjubundnu iðju ógni það heilsufari þess og vellíðan. Til að halda eða ná heilsu þurfa breytingar að eiga sér stað í einhverjum af eftirtöldum þáttum: sjálfsmynd, vilja, hæfni,

venjum, hlutverkum og umhverfi. Kielhofner leggur mikla áherslu á umhverfisþáttinn í breiðum skilningi þ.e. náttúruna, byggingarnar, fólkið og viðfangsefnin. Iðjuþjálfar eiga að vera frumkvöðlar á þessu sviði og beita sér fyrir því að laga umhverfið að einstaklingnum ekki síður en að aðstoða hann við að laga sig að því. Iðjuþjálfinn þarf að hafa í huga að umhverfið getur ýmist stuðlað að breytingum og framför eða hindrað þær (Miller, 1993).

„*Occupational Science*“ eða vísindin um iðju mannsins eru ofarlega á baugi í iðjuþjálfun í dag. Fyrsti formaður Ameríska Iðjuþjálfafélagsins sagði árið 1919 að iðja væri eins lífsnauðsynleg og matur og drykkur og allir þörfuðust bæði andlegar og líkamlegar iðju sem þeir hefðu ánægju af. Þetta viðhorf var haft að engu upp úr 1940 þegar vísinda- og smættarhyggjan varð allsráðandi. Heildarsýn iðjuþjálfara, sem hafði gegnt miklu hlutverki í meðferð þar sem vinna, hvíld, leikur og tómstundaiðkun átti sinn sess, vék fyrir öðrum sjónarmiðum. Reilly og lærisveinar hennar lögðu svo sitt af mörkum milli 1960 og 1980 til að breyta þessum viðhorfum aftur og hefja iðju til vegs og virðingar á ný sem kjarna iðjuþjálfunar. Upp úr 1980 mælti Elizabeth J. Yerxa með því að iðjuþjálfun þróaði sín eigin grundvallarvísindi um mannlega iðju, svipað og aðrar fræðigreinar eins og mannfræði, sálarfræði og félagsfræði. Við háskólann í Suður Karólínu þróaðist nýtt fag til doktorsnáms „Occupational Science“. Fyrstu stúdentarnir voru teknir inn árið 1989. Námið byggir á sömu hugmyndum og upphafsmenn stéttarinnar trúðu á og þeim hugmyndum sem þróuðust áfram í kenningum áðurnefndra iðjuþjálfara. Þessi vísindi snúast um athuganir á manninum sem starfandi veru, um það hvernig hann skilur tilgang

lífsins með því að taka þátt í athöfnum sem hann velur sjálfur. Fiskveiðar, það að greiða sér og snyrta, borða og vefa er allt iðja, en það er mismunandi eftir menningarsamfélögum hvort og hvernig þessi iðja birtist. Fólk mótast af sínum daglegu störfum, af því sem það hefur fengist við um ævina: „being what they are doing, or becoming what they have done“. Eftir að hafa lent í slysi eða fengið sjúkdóm þarf einstaklingurinn að geta púslað saman lífi sínu aftur, þannig að það öðlist tilgang. Hvernig líf það verður eða getur orðið byggist meðal annars á atburðum og iðju úr fortíð þessa einstaklings (Clark & Larson, 1993).

Viðhorf til heilsu og veikinda - sögulegt yfirlit-

Heilsa og veikindi á ábyrgð einstaklingsins. Í Hyppokratískri og kínverskri læknisfræði voru veikindi talin hafa áhrif á heildarástand mannsins og ástæða þeirra var talin skortur á jafnvægi huga, líkama, anda og umhverfis. Lélegt fæði, ónógur svefn, lítil hreyfing, upplausn í fjölskyldu eða félagsleg vandamál gátu valdið ójafnvæginu (Leonard, 1977).

Fyrir miðja 18. öld var lítið á heilsu sem órofa ferli er endurspegladist í þátttöku fólks í daglegum athöfnum og þjóðfélagslegri virkni. Veikindi aftur á móti voru álitin stafa af misræmi milli mannsins og umhverfisins. Þar af leiðandi var álitid að bæði heilsa og veikindi væru á ábyrgð einstaklingsins. Hlutverk læknisins var fyrst og fremst að hjálpa sjúklingnum og fjölskyldu hans í gegnum erfiða tíma og að hvetja fólk til að bera ábyrgð á atferli sínu og efla heilsuna (Johnson, 1986).

Heilsa og veikindi á ábyrgð samfélagsins. Sú trú að heilsa væri á ábyrgð einstaklingsins breyttist á seinni hluta 19. aldar og á fyrri

hluta þeirrar tuttugustu. Athyglin beindist að tengslum milli umhverfis og sjúkdóma og lækna og vísindamenn drógu þá ályktun að flestir sjúkdómar stöfuðu af fátækt og óhreinindum. Með bættu hreinlæti, hreinu vatni, skólplögnum og bættum samgöngum þannig að ferskur matur barst til borganna, fækkaði smitsjúkdómum. Læknavísindum flegði fram, bóludefni komu á markaðinn og þau ásamt öðrum lyfjum gegn bakteríu- og vírussjúkdómum fækkuðu sjúkdómstílfellum enn frekar. (Johnson, 1993).

Upp úr þessu þróaðist nýtt viðhorf til heilsufars og veikinda. Þar er lítið svo á

að heilsugæsla sé „RÉTTUR“ frekar en á „ÁBYRGÐ“ mannsins, ef líkaminn bilar eða brotnar geta læknavísindin „GERT VIÐ HANN“ og ríkið eða tryggingarfélagin borga brúsann. Þannig er lítið á manninn eins og vél og lítil áhersla er lögð á að viðhalda eða auka hreysti og vellíðan (Johnson, 1993).

Breyttir tímar. Tímabilið 1940-1980 var tími mikilla þjóðfélagsbreytinga. Þetta umrót breytti atferli og lífsstíl manna gífurlega. Tóbaksnotkun, notkun annarra vímugjafa og lauslæti varð almennara og komst jafnvel í tísku. Önnur hegðun fylgdi í kjölfarið svo sem minni hreyfing, óhollusta í mat og drykk og léleg tannvernd. Oft voru ótryggar aðstæður á heimilum eða í öðru nánasta umhverfi. Þetta lífsmynstur sem einnig tengist velmegun í þjóðfélaginu birtist í því viðhorfi að maðurinn geti lítil áhrif haft á eigin heilsu. Fólk leit ekki á hegðun sína, tilfinningar eða fjölskyldutengsl sem mögulega orsök sjúkdóma og því minnkaði ábyrgð einstaklingsins á eigin heilsu. (Johnson, 1993).

Álitid var að flestir sjúkdómar stöfuðu af erfðafræðilegum þáttum eða af völdum umhverfisins. Læknar beindu í auknum mæli

athygli sinni að sjúkdómsgreiningum, að finna líkamlegar og líffræðilegar orsakir sjúkdóma. Minni gaumur var gefinn kvörtunum sem engar líffræðilegar sannanir fundust fyrir s.s. einkennum streitu og almenningar vanlíðan, sem kalla má „veikindi“. Þannig voru „sjúkdómur“ og „veikindi“ aðgreind en það stuðlaði enn frekar að aðskilnaði hugar og líkama. (Johnson, 1993).

Hringurinn lokast. Á seinustu árum hafa menn beint sjónum sínum æ meira að tengslum milli lífsstíls og heilbrigðis. Almennt er viðurkennt og rannsóknir staðfesta það að orsakir ýmssa tegunda krabbameins, hjartasjúkdóma, alnæmis og fleiri heilsufarsvandamála má rekja til hegðunar fólks og lífshátta. Um leið eru menn farnir að vakna til vitundar um að hægt er að koma í veg fyrir eða hafa áhrif á flesta þá sjúkdóma sem tengjast atferli mannsins og lífsvenjum hans. (Johnson, 1993).

Lífsstíll

Lífsstíll er eins fjölbreytilegur og mennirnir eru margir. Lífsstíll lýsir sér í því ferli daglegra athafna sem fléttast inn í tilveru sérhvers manns og ákvarðar gæði lífs hans. Skilgreining Rosenfelds (1993) á lífsstíl er eftirfarandi: Lífsstíll er ferli sem felur í sér að ákveða hvað skuli gera á degi hverjum, að skipuleggja það, að framkvæma það og sjá árangur erfiðisins. Lífsstíl tilheyrir einnig að kunna að njóta og finna til ánægju í öllum þrepum ferilsins (Rosenfeld, 1993).

Hefðbundið forvarnarstarf snýst að mestu um að bæta einstaka lífnaðarhætti t.d. heilsurækt, að hætta að reykja og hafa stjórn á tíma og streitu. Hvernig tengist iðjuþjálfun þessu starfi, heilsuefingu og lífsstíl? Barbara Rider o.fl. (1989) segja að heilsuefing í iðjuþjálfun feli í sér að veita upplýsingar, fræða og hvetja til atferlisbreytinga í orði og æði (Rider o.fl., 1989). Heilnæmur lífsstíll

þarf að vera „eðlilegur“ og eftirsóknarverður hluti daglegs lífs. Það að neyta hollrar fæðu, fá næga hreyfingu og hvíld, það að hugsa jákvætt og næra andann eru ákjósanlegar venjur. Þessar venjur leggja hornstein að heilnæmum lífsstíl ásamt jafnvægi á milli hvíldar og iðju í leik og starfi (Johnson, 1986).

Nútíma líferni fylgir mikil ábyrgð, því ótal valkostir standa til boða. Það er ekki fyrirhafnarlaust hægt að öðlast og viðhalda jákvæðu iðjumynstri sem stuðlar að jafnvægi í daglegu lífi. Lífsgæðakapphlaup, fjárhagsáhyggjur, og miklar væntingar um árangur og ánægju hafa áhrif á líf okkar. Margir eru yfirkeyrðir af skyldustörfum og lítill tími er aflögu fyrir leik og slökun. Alltof algengt er að einstaklingar gefi upp á bátinn athafnir og áhugamál sem áður voru ríkur þáttur og gleðigjafar í tilverunni (Rosenfeld, 1993).

Viðhorf iðjuþjálfna til einstaklingsins eru heildræn. Þeir eru sérmenntaðir í að styðja fólk til jafnvægis í daglegri iðju. Jerry A. Johnson (1986) bendir á mikilvægi þess að líta á manninn sem lífveru þar sem hugur, líkami, sál og tilfinningar mynda eina heild og eru í stöðugu samspili við umhverfið. Einnig hvetur hún iðjuþjálfna til að aðstoða skjólstæðinga sína við að sjá líf sitt í nýju samhengi (Johnson, 1986).

Lokaorð

Eins og fram hefur komið getur iðjuþjálfun haft umtalsverð áhrif á lífsstíl fólks. Hugmyndafræði iðjuþjálfunar byggist á heildrænni umhyggju og tekur tillit til líffræðilegra, sálfræðilegra og félagslegra hliða mannsins og færni hans til iðju. Rosenfeld og fleiri gefa iðjuþjálfum eftirfarandi vísbendingar: Lífsmynstur skjólstæðingsins er athugað frá öllum hliðum svo sem hlutverk, venjur, gildismat, virkni, umhverfi og fram-

tíðarmarkmið. Núverandi vandamál og viðfangsefni eru skilgreind og þeim raðað í forgangs röð. Iðjubjálfun veitir tækifæri til framkvæmda, sjálfsstyrkingar og eykur getu skjólstæðingsins til að leysa málin og velja ákjósanlegri lífsstíll (Kielhofner, 1985 & Rosenfeld, 1993).

Þessar leiðbeiningar eru í fullu samræmi við hugmyndafræði iðjubjálfunar, það að stuðla að jafnvægi í daglegu lífi, efla heilsu, hreysti og vellíðan. Iðjubjálfar eiga að hasla sér völl innan heilsueflingar og forvarnarsarfa með það að leiðarljósi að sýn iðjubjálfa á lífsstíl skjólstæðinga er og verður sérstök.

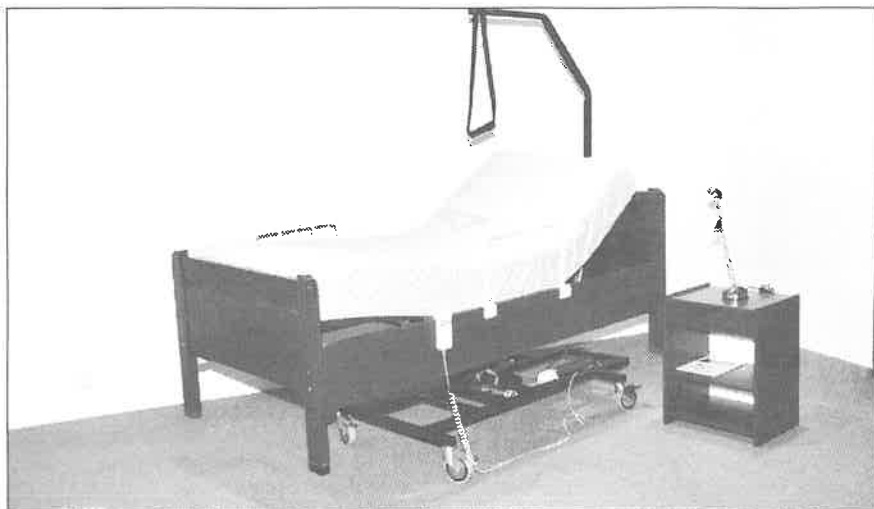
Heimildir

- Clark, F., & Larson, E., A. (1993). Developing an academic discipline: the science of occupation. In H. L., Hopkins, & H. D. Smith (Eds). *Willard and Spackman's Occupational Therapy* (8. ed. pp. 44-56). Philadelphia: J. B. Lippincott Company.
- Johnson, J. (1986). Wellness and Occupational Therapy. *American Journal of Occupational Therapy*, 40, (753-758).
- Johnson, J. (1993). Wellness programs. In H. L. Hopkins, & H. D. Smith (Eds). *Willard and Spackman's Occupational Therapy* (8. ed.) (pp. 843-851). Philadelphia: J. B. Lippincott Company.
- Kielhofner, G. (1985). *A Model of Human Occupation*. Baltimore: Williams and Wilkins.
- Ludwig, F., M. (1993). Gail Fidler. & Anne Cronin Mossey. In R. J. Miller, & K. F., Walker, (Eds.) (pp. 17-59) *Perspectives on Theory for the Practice of Occupational Therapy*. Maryland: Aspen Publishers, Inc.
- Miller, R., J. (1993). Gary Kielhofner. In R. J. Miller & K. F., Walker, (Eds.) (pp. 179-208). *Perspectives on Theory for the Practice of Occupational Therapy*. Maryland: Aspen Publishers, Inc.
- Rider, B., Maurer, K., Peterson, C., Tyndall, D., & White, V. (1989). Occupational Therapy in the Promotion of Health and the Prevention of Disability. *American Journal of Occupational Therapy*, 43, (p. 806).
- Rosenfeld, M. S. (1993). *Wellness and Lifestyle Renewal, A Manual for Personal Change*. Bethesda, MD: The American Occupational Therapy Association, Inc.
- Shortridge, S., D., & Walker, K., F. (1993). Lela A. Lloréns. In R. J. Miller & K. F., Walker, (Eds.) (pp. 65-90). *Perspectives on Theory for the Practice of Occupational Therapy*. Maryland: Aspen Publishers, Inc.
- Van Deusen, J. (1993). Mary Reilly. In R. J. Miller & K. F., Walker, (Eds.) (pp. 155-173). *Perspectives on Theory for the Practice of Occupational Therapy*. Maryland: Aspen Publishers, Inc.

Eftirtaldir aðilar hafa styrkt útkomu þessa tölublaðs Iðjubjálfans og eru þeim færðar bestu þakkir

Lögfræðistofa Arnar Clausen
Barónsstígur 21
Heilsuverndarstöð Reykjavíkur
Barónsstígur 47
Iðunnar Apótek - Domus Medica
Egilsgata 3
Seglagerðin Ægir
Eyrarslóð 1
Íþróttá- & tómstundaráð Reykjavíkur
Frikirkjuvegur 11

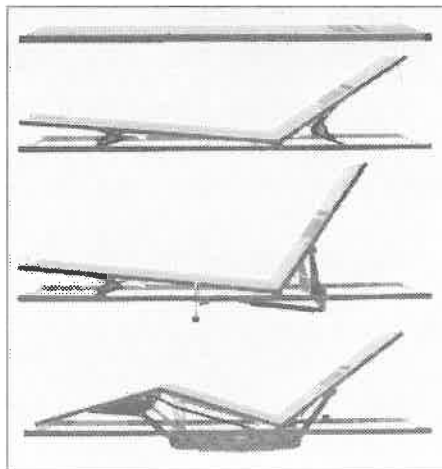
Smurstöðin Geirsgötu
Geirsgata 19
Sólbaðstofan Sælan ehf
Rauðarárstíg 14
Skeifan Kaffi
Skeifunni 74
Edda umboðs & heildverslun • Sundaborg 11
Véltjórafélag Íslands
Borgartún 18



Rúm þetta er hærra en venjulegt rúm svo betra sé að standa upp úr því. Það hefur tvær hæðarstillingar, 52 sm og 58 sm. Hægt er að setja ýmis hjálpartæki við rúmið, t. d. lyftu, handfang, hliðargrind, og gálga.

Viðartegundir: eik, beyki og maghony.

Í rúm þetta er hægt að velja Aupingbotn eða undirdýnu og ýmsar aðrar gerðir af dýnum, t. d. springdýnu, svampdýnu, Latex dýnu eða Pocket dýnu.



Auping er hannaður fyrir þig!

Auping, Hollenski rúmbotninn er einhver fullkomnasti rúmbotninn á markaðinum í dag.

Auping rúmbotninn er byggður upp á sérofnu neti sem lagar sig að líkamanum.

Auping botninn er loftdrifinn og með einu handtaki er hægt að stilla höfðalagið á meðan legið er í rúminu. Hægt er að hækka botninn til höfða og einnig til fóta.

Auping botninn má einnig fá rafdrifinn.

Auping botnar eru fáanlegir í öll rúm frá Ingvari og Gylfa og flest önnur rúm.

Auping rúmbotnar hafa verið hér á markaðinum í tæp 20 ár og hafa reynst Íslendingum mjög vel.

Einkaumboð á Íslandi:

Ingvar og Gylfi hf.

Grensásvegi 3 • Sími 568 1144 • Fax 567 8144

Elín Ebba Ásmundsdóttir iðjupjálf

Meistarinn og nemarnir sjö uppgötva Ameríku

Allar komu þær aftur, ein og ein þeirra hló, engin missti vitið þó. Út fórum við sjö nemar og fjölskylda mín, fjórir strákar. Jón breytti sér í allra kvikinda líki: Auk þess að vera barnapína, þurfti hann að vera einkabílstjóri, kokkur, innkaupastjóri, ráðskona, ritari og „editor“, en hélt samt sem áður fyrri hlutverkum.

Ég bjó í íbúð á stúdentagörðunum en ekki með hinum stelpunum, svo sjónarhornið var svolítið mismunandi. Þó að það væri tvímælalaust kostur að geta verið með fjölskylduna, gat ég ekki notið þess að vera eingöngu í nemandahlutverkinu. Stelpunum fannst gott að þurfa ekki að deila sér á milli vinnu og náms eins og þær höfðu gert herna heima, þó að þær vissulega söknuðu sinna nánustu. Ég ætla að reyna að draga upp mynd sem gæti verið samnefnari fyrir okkur allar en fyrir áhugasama eru upplýsingar fyrirbyggjandi hjá hverri fyrir sig og hana verður að pumpa á eigin ábyrgð.

Við komum seint að kvöldi föstudagsins 3. maí 1996 og lentum á Fort Lauderdale og sem betur fór tóku Gail og Bill á móti okkur. Strax var farið í að leigja bíla og sexmenn-

ingarnir óku burt í glæsibifreið. Það er alveg vonlaust að vera án bíls þarna.

Maður var svolítið óöruggur í fyrstu, hélt víst að einhver myndi koma og ráðast á mann, bara svona upp úr þurru. Það er ef til vill ekki skrítið þar sem ímyndin sem við höfðum var frá „Miami Vice“ og fréttum um að ráðist væri á ferðamenn um hábjartan dag. Reyndin er sú að engin ástæða er að óttast sé ákveðnum reglum fylgt. Það þarf að forðast ákveðin hverfi og þú ert ekkert að dandalast um miðjar nætur á okunnugum slóðum. Í þessum hópi eins og öðrum láta samt ekki allir sér segjast og vilja afla eigin reynslu og þá er nú gott að hafa heppnina með sér.

Fyrstu helgina skrúbbuðu, skúruðu og skófu sexmenningarnir vistarverur sínar. Ég var hins vegar látin bíða í nokkra daga eftir minni íbúð og hélt þá að hún yrði jafnvel eitthvað skárri fyrir vikið, en svo reyndist nú ekki vera, þó svo að einhver hefði póst vera að þrifa hátt og lágt í þrjá daga. Það er greinilega ekki íslenskur staðall á hreinlæti á þessum stúdentagörðum. Til að breiða yfir sitt lítið af hverju voru slæður, sængurver, moggar og myndir notaðar sem veggfóður og húsgögnin hulin með útsöluefnum. Það var ekki nóg með að umhverfið væri nóturlegt heldur bilaði bókstaflega allt sem bilað



Talið frá vinstri: Ingibjörg, Elín Ebba, Kristjana, Margrét, Valerie og Gunnhildur.

gat í minni íbúð. Fyrsta kvöldið sprakk leiðsla í hitavatnstankinum svo úr skápnum rauk. Loftræstikerfið hætti aldrei að kæla, svo við hjónin þurftum að vakna til skiptis til að slökkva eða kveikja á kerfinu, til að frjósa ekki eða stikna í hel. Tveimur fyrstu ísskápunum var skipt út. Ég hafði verið að reyna að safna móðurmjólk í frystinn en gafst fljótt upp, því aldrei fraus neitt. Við vorum orðnir góðkunningar hjá viðhaldsdeildinni og leit svo út á tímabili að við værum bara skemmdarvargar.

Hjá stelpunum var einnig ýmislegt kyndugt. Þær urðu allar veikar m.a. í öndunarferum nema Sigrún sem hafði verið á námskeiði fyrstu vikuna og því minnst verið heima í heilsuspillandi umhverfinu. Þær höfðu illan bifur á loftræstikerfinu svo þær

bara slökktu á því en ég skildi aldrei hvernig þær gátu verið í mollunni. Á einum veggnum var gat sem síðar kom í ljós að var anddyri skriðkvikindis (boaconstrictor-kyrkislöngu) sem reyndist vera yfirgefið gæludýr fyrri íbúa. Einn morguninn heilsaði hann upp á Margréti í miðjum morgunvergunum. Hún vissi ekki að hann væri gæludýr og þá ekki heldur hvernig hún ætti að umgangast þennan sambýling. Hann reyndist þó mesta „prúðmenni“ í samanburði við næsta sambúa. Það var hún Amanda Baker sem átti mömmu sem haldið hafði við John F. Kennedy og Fidel Castro. Snákurinn hafði verið hjóðlátur og kurteis og uppgötvaðist því ekki fyrr en stóru gati hafði verið lokað í vegg. Amanda var aftur á móti hávær og samkjaftaði ekki. Hún var í símanum allan

daginn og hrópaði eins og slæmt samband væri við norðurpólin og á nóttunni sat hún úti í garði og keðjureykti. Hún var með fullan skáp af mat sem hún snerti þó aldrei, því einstök tilfinning coca cola nægði henni allveg. Það fór ekki á milli mála, með tilliti til útlits og hegðunar, að eitthvað amaði að konunni. Þetta reyndist gífurlegt álag fyrir „terapista“ í mastersnámi. Það var aldrei að vita upp á hverju hún tæki næst, kona á mála hjá FBI. Fyrst kynnti hún sig sem nema í félagsráðgjöf, síðan sem lögfræðinema með „lookið“ á hreinu, en í lokin fóru grímurnar að falla og hún fór að koma á bleikum náttslöpp og hvæsa á stelpurnar er þær reyndu að fá hana til að taka tillit og æpti: „I'll sue you“ og „I'll see you in court, Ingibjörg“.

Meðan allt þetta gekk yfir sóttum við námskeið sem fjallaði um áhrif umhverfis á líðan fólks og nauðsyn þess að tillit sé tekið til ólíks uppruna. Námsfnið fór að sjálf-sögðu beint í æð og hópurinn þjappaðist saman við þessar mannraunir. Reynslan var því góður undirbúningur fyrir það sem í vendum er og vandamál sem upp kunna að koma, hljóta að verða aðeins litlir Þrændur í Götum miðað við þetta.

Við vorum þarna á þeim árstíma sem loftslag er mjög rakt og heitt. Stundum kom skýfall. Besta leiðin, ef ekki var tími að bíða meðan skúrin gekk yfir, var að troða sem mest af fötunum sínum og skóm í skólatöskuna og hlaupa eins og byssubrenndur heim. Svo brá manni heldur í brún þegar að einn kennarinn sagði frá hve margir hefðu látist af völdum eldinga á þessum slóðum. Stundum var erfitt að vera úti vegna hitans, en oft létu sexmenningarnir sig samt hafa það og lásu úti. Strákarnir mínir héldu sig að mestu inni, nema þegar farið var í skipulagðar matarinnkaupa- eða skemmtigarða-

ferðir sem Jón sá um á meðan ég lærði heima með þeim minnsta. Strákarnir voru fljótir að læra auglýsingarnar og pöntuðu allt sem auglýst var og áttu sínar uppáhaldsbúðir.

Í upphafi voru stelpurnar mjög skipulagðar og byrjuðu á heilsufæði og fyrirmyndarlífurni. Ég dáðist að skipulagshæfni þeirra, samvinnuanda og uppbyggilegum og styðjandi samræðum. Fæðið fór þó eitthvað að breytast í lokin því alltaf bættust við nýjar „cookies“ og annað ruslfæði í skápana. Einhvers staðar urðu þær að fá orku blessaðar til að halda uppi námsdampinum, því alltaf bættist við verkefnin. Svo til að halda jafnvægi skokkuðu þær allar sex eldsnemma á hverjum morgni. Með því móti tókst þeim að komast hjá því að verða fluttar heim sem amerískir hamborgarar fyrir tilboðsdaga í Hagkaupi.

Þetta var auðsjáanlega mjög samheldinn hópur. Sem dæmi má nefna að í lokin, þegar allir voru að kikna undan álagi og undirrituð orðin óhuggandi, var haldin veisla og öllu snúið upp í grín. Reykjalundarandar svifu yfir vötnunum og þetta varð eins og vel heppnuð árshátíð með skemmtiatriðum, dansi og söng. Þetta kvöld var svo nemunum afhent skrautrituð prófskírteini; meistaragráða fyrir hæfileika sem nemarnir höfðu sýnt í dvöl sinni á Flórída s.s. slönguveiðar, aðlögunarhæfni (sjá mynd), – en undirrituð fékk meistaragráðu í ýmis konar „Flæði“. Táraflæðið breyttist því í hláturskast og endorfínvímu.

Ein námsgreinanna var um leiðir til að fyrirbyggja sjúkdóma og efla hreysti. Ég gat náttúrulega ekki haldið þekkingunni innanborðs og fékk útrás við að deila henni með Jóni á kvöldmálstímum. Meðan ég snæddi matinn hans, yfirleitt vel holdugar stórsteikur, rennandi af smjöri og rjómasósum og

Hér með vottast að
 Elin Ebbra Pismundsd.
 hefur hlotið meistaraþráðu
 í
 FLÆÐI

Vegna einstakra hæfileika til að:

Skóra, skrúbbra og böna hýbýli, standa upp úr veikindum, búa með slöngu í viku, búa með sjúkling í 10 daga, drífa í heilsu-eflingu, fá stefnu vegna ónáðis og eitrana, lifa af hita, halda velli þrátt fyrir mótbyr, aðlagast skitugum lofttræstingum, búa með 5 öðrum konum, harka af sér skordýrabít, láta sig hafa hækseri, bíta á jaxlinn yfir breyttum aðstæðum, borða cookies, og síðast en ekki síst fyrir:

að láta brjóst, mjólk, tilfinningar og tár flæða!

Miami, þann 20/6 1996

Jennifer Books

Jennifer Books. Bókabúðardama.

Marge Library

Marge Library. Bókasafnsfræð.

Amanda Baker

Amanda Baker FBI.

Hugo - George

Hugo - George. Viðgerðarmaður.



Velgjörðadýrið í öruggum höndum Valerie, Margrétar, Ingibjargar, Kristjönu og Sigrúnar.

riðmaís í eftirrætt, fræddi ég hann um skaðsemi ýmissa tegunda matar, drykkja, reykinga og hreyfingaleysis. Eftir fyrirlestrana mína fór ég svo í eftirrætt númer tvö hjá sexmenningunum: „cookies“. Já, ég ætlaði sko aldeilis að frelsa Íslendinga þegar heim kæmi með hollum mat og líferni og láta hjartað erfiða í 20 mínútur þrisvar sinnum í viku. Reyndar byrjaði ég að taka þátt í pallapúli með stelpunum en strax kom í ljós að mér tókst engan veginn að halda takti né púli. Ég hitti ekki á pallana svo ég varð bara að framkalla eigin fettur og brettur eftir tónlistinni. Það þótti ekki við hæfi og ég reyndist ekki efnileg, enda best að Palli sjái um sitt púl sjálfur.

Námsverkefnið sem við tókumst á við voru í anda prófessors Maguire. Blæssunin sá til þess að námið fyllti alla okkar tilveru og engin tími varð til að leika forvitna ferðamenn. Við höfðum farið með þeim ásetningi að hafa heimspeki iðupjálfa í fyrirrúmi; að halda jafnvægi milli vinnu, tómstunda, hvíldar og svefns en tíminn reyndist bara ekki nægur. Nokkrum tókst þó að heimsækja Rannveigu iðupjálfa, sem starfaði á Reykjalundi en nú í Sarasoda. Eftir 24 tíma orlof, sem þótti alllangt, komu stúlkurnar endurnærðar og sólbrúnar til baka. Rannveig kom síðar í heimsókn til okkar í tengslum við þjóðhátíðardaginn, en náði litlu sambandi við námsmennina sem allir voru á

kafi við að ljúka verkefnum. Þegar skólanum lauk, tóku samt 43% nemanna sér smá leyfi áður en heim var haldið.

Við kynntumst þarna mörgum góðum dýrum, og góðu fólki sem lagði sig í líma við að aðstoða okkur og gera dvölinna sem árangursríkasta. Það fyllti langan lista og yrði í anda Óskarsverðlaunaafhendingapakkar-gjörða ef tíunda ætti alla velgjörðamenn og velgjörðadýr okkar. Þarna þurfti ekki að fara niður á Tjörn til að gefa brabra brauð, heldur komu þeir inn á heimilið og upp í rúm ef þurfa þótti og tækifæri gafst.

Í vetur verðum við ekki alveg í samfloti og vinnum að mismunandi tímafrekum verkefnum. Við erum þó með tvær sameiginlegar námsgreinar fram að jólum.

Í þeirri fyrri munum við velta okkur upp úr alls konar greiningarmötum. Við byrjum á þeim sálfræðilegu, því þau hafa lengstu hefðina. Svarað verður spurningum um marktækni og áreiðanleika sálfræðiprófa, hvernig þau hafi verið staðfærð, fyrir hverja þau hafi upphaflega verið gerð og á hvern hátt þau séu lögð fyrir. Svo tökum við fyrir ákveðið iðjubjálffamat og athugum hvort það uppfylli öll sett skilyrði, og sýna í verki að við getum notað það rétt.

Í seinni námsgreininni er metinn ímyndaður skjólstæðingur með margþætta sjúkdómsgreiningu. Þetta verkefni eins og önnur í þessu námi krefst þess að nemandinn

stingi sér á kaf í heimildaöflun og fræðist um hvað aðrir hafa rannsakað, gert eða sagt um málið. Spurningum eins og á hvern hátt iðjubjálfin ætli að meta ástand skjólstæðingsins og á hvaða forsendum meðferðaráætlun sé byggð verður svarað. Þá koma við sögu hvaða mælitæki henti best og hvort hægt sé að spá um gang meðferðar. Í þessum áfanga er ekki nóg að gera skýrslu um málið í ritgerðarformi. Ímyndaðir áheyrendur okkar verða sérfræðingar á hinum ýmsu sviðum heilbrigðismála. Við verðum því að koma þessu frá okkur eins og best hentar þessum aðstæðum s.s. með glærum, lit-skygnum og á öðru myndrænu formi til að halda athygli áheyrendanna. Í þessum áfanga fléttast einnig siðfræði og klínísk rökfærsla iðbjálfa.

Það er ekki alveg ákveðið hvenær við förum út á næsta ári, vor eða haust. Námið hefur reynst æði tímafrekt og hafði enga okkar grunað hvað í vændum var, – enda eins goft. Önnur hlutverk okkar taka sinn toll og togstreitan venst aldrei. Við sjáum ekki ennþá fyrir endann á þessu en höfum nú þegar komist alllangt. Ekki sést enn í toppinn; takmarkið, – fyrir þöku og öskufalli? Hræðsla grípur mann ennþá af og til. Kemst ég alla leið? Örmagnast ég og gefst upp? Villist ég af leið? / Missið ekki af spennandi framhaldi 1997. / Aðeins í iðjubjálfanum, blaði allra iðjubjálfa.

MARKO
MERKI ehf.
AUGLÝSINGAVÖRUR
VERÐLAUNAGRIPIR

Dalshrauni 11 • Hafnarfirði • Símar 565 1995 og 565 1999 • Fax 565 1811

Kristjana Ólafsdóttir og Elsa Þorvaldsdóttir iðjubjálfar

Iðjubjálfun í leik- og grunnskólum

Síðastliðinn vetur fóru þrír iðjubjálfar (Snæfríður Egilson, Þóra Leósdóttir og Kristjana Ólafsdóttir) á óformlegan rabbfund með skólastjóra og sérkennara Austurbæjar-skóla ásamt Matthiasi Kristiansen formanni foreldarafélags misþroska barna. Stjórnendur Austurbæjar-skóla höfðu þá sýnt áhuga á að fá iðjubjálfa til starfa. Tilgangur fundarins var að heyra hvaða óskir og hugmyndir þeir hefðu um iðjubjálfun inni í grunnskólanum.

Í vor sendum við svo frá okkur kynningarbréf þar sem við vildum árétta mikilvægi iðjubjálfunar í vinnu með börnum á leik- og grunnskólaaldri, nú þegar rekstur skóla hefur alfarið færist í hendur sveitafélaga. Afrit af einu bréfi sem við sendum, birtist í síðasta fréttabréfi félagsins. Kynntum við þar starfsvið iðjubjálfa sem m.a. nær til misþroska og ofvirkra barna, hreyfihamlaðra barna, þeirra sem eru með skerta færni vegna sjúkdóma eða áfalla og barna með þroskahömlun. Megin viðfangsefni iðjubjálfa er að auka færni og virkni nemandans við eigin umsjá, störf, leiki og tómstundaiðju. Fer það fram t.d. með beinni þjálfun, ráðgjöf/stuðningi við fagaðila og vinnuvistfræði. Nám og leikur skólabarna er þeirra daglega starf.

Einnig nefndum við í bréfinu að hér á landi hafa iðjubjálfar starfað við þjálfun og meðferð barna um árabíl, á Styrktarfélagi lamaðra og fatlaðra og Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins. Iðjubjálfar á þessum stofnunum anna ekki þeirri þörf sem er á þjónustu við skólabörn. Síðasta ár hefur orðið töluverð aukning á störfum iðjubjálfa í skólakerfinu. Er þá helst að nefna í leikskólum í Hafnarfirði, Kópavogi og úti á landi. Einnig er starfandi iðjubjálfi í Öskjuhlíðaskóla. Samkvæmt lögum eiga sveitarfélögin að veita sérfræðiþjónustu fyrir leik- og grunnskóla, þar sem kennarar geta sótt ráðgjöf fyrir börn með sérþarfir.

Í haust fóru svo að berast bréf til okkar þar sem fulltrúar skólaskrifstofa vildu hitta iðjubjálfa. Elsa Þorvaldsdóttir iðjubjálfi kom þá til liðs við okkur sem fulltrúi frá stjórn IPÍ. Nú þegar hefur einn fundur verið og var hann mjög athyglisverður. Áhugahópurinn hefur hist tvisvar og rætt stefnu og starfsvið iðjubjálfa innan grunnskólans. Einnig hafa bæst við hópinn nokkrir iðjubjálfar sem finnst brýnt að auka umsvif iðjubjálfunar.

Með þessum orðum viljum við óska eftir fleiri iðjubjálfum sem áhuga hafa á að víkka starfsvið iðjubjálfa. Áhugasamir hafi samband við Elsu Þorvalds. í síma 565 0322 eða Kristjönu Ólafsd. í síma 554 5646.

SI námskeið á haustdögum

Það var svo sannarlega hvalreki á fjörur íslenskra iðjubjálfa, þegar Anita Bundy aðstoðarprófessor hélt námskeið hér á haustdögum. Námskeiðið fjallaði um þjálfunaraðferðir er byggjast á kenningu iðjubjálfans Jane Aures „Sensory Integration Theory“ og mismunandi leiðir við íhlutun iðjubjálfa þegar um er að ræða misþroska börn. Námskeiðið var mjög vel skipulagt og

í alla staða líflegt. Anita Bundy er án efa í fremstu röð fyrirlesara á þessu sviði og hefur langa starfsreynslu að baki sem iðjubjálfi. Það hefur mikið gildi fyrir íslenska iðjubjálfa að fá tækifæri til að sækja námskeið af þessu tagi, ekki síst vegna þess að það styrkir þá í faglegri þróun og eflir samstarf.



Fræðslunefnd IPÍ ásamt fyrirlesara, talið frá vinstri: Anista Bundy, Sigríður Á. Eyþórsdóttir, Hrefna Óskarsdóttir og Sigríður Kr. Gísladóttir. Á myndina vantar Ingibjörgu Jónsdóttur.



Hinn föngulegi hópur iðjubjálfa er sótti lengsta hluta námskeiðsins.



Námskeiðið byggðist upp á hópavinnu, fyrirlestrum og verklegum æfingum.





ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA

Thermo pac hitabakstrar

- ☞ Eru með fyllingu úr sérstaklega meðhöndluðum jarðleir.
- ☞ Framleiddir í þremur stærðum.
- ☞ Eru auðveldir að hita í vatni.
- ☞ Halda hitanum betur en áður hefur þekkst.
- ☞ Er mjúkir og leggjast vel að líkamanum.
- ☞ Eru með yfirborð úr plasti og bleyta því ekki út frá sér.
- ☞ Fást í apótekum.

Framleiddir úr Dalaleir af **MEGIN** ehf.
Sími 434 1312 Búðardal

Kristín Sigursveinsdóttir

Iðjupjálfi í heimaþjónustu

Reynslusveitarfélagið

Akureyri

Um þessar mundir er verið að hrinda í framkvæmd ýmsum tilraunaverkefnum víða um land sem eiga það sameiginlegt að tengjast breytingum á verkaskiptingu ríkis og sveitarfélaga. Sveitarfélögum stóð til boða að sækja um að gerast „reynslusveitarfélög“ og fengu 12 sveitarfélög jákvæð svör við umsóknum sínum. Akureyri er eitt þessara sveitarfélaga. Verkefni þau sem Akureyrarbær yfirtekur eru margvísleg en meðal þeirra er þjónusta við fatlaða, heilsugæsla og rekstur öldrunarstofnanna. Þetta þýðir að bærinn yfirtekur rekstur Svæðisskrifstofu um málefni fatlaðra, Heilsugæslustöðvarinnar á Akureyri og tekur að sér að reka öldrunarstofnanir gegn rammafjárveitingu í stað daggjalda.

Í tengslum við þessar breytingar er nú verið að undirbúa ýmsar breytingar á deildaskiptingu bæjarkerfisins og laga það að breyttri starfsemi. Það á nefnilega ekki að „innlima“ nýja starfsmenn sveitarfélagsins í gamla kerfið heldur búa til nýjar starfseiningar sem gera ráð fyrir öllum þessu nýju verkefnum. Þannig á að verða til deild sem hefur vinnuheitið búsetudeild. Búsetudeild á að sinna þjónustu við alla Akureyringa sem þurfa aðstoð til þess að geta búið heima. Innan búsetudeildar verður því heimilisþjónusta, heimahjúkrun, liðveisla,



frekari liðveisla, þjónusta við sambyli, skammtíma-vistun fyrir fatlaða og skammtíma-vistun fyrir aldraða. Auk þess er gert ráð fyrir að rekstur dvalar- og hjúkrunarheimila verði innan búsetudeildar. Gert

er ráð fyrir að þetta nýja fyrirkomulag komi til framkvæmda um næstu áramót.

Markmið breytinganna

Meginmarkmið reynslusveitarfélagaverkefnanna er að auka sjálfstjórn sveitarfélagsins, laga stjórnsýslu betur að staðbundnum aðstæðum, bæta þjónustu við íbúana og nýta betur fjármagn hins opinbera. Með þessu er verið að leggja grunn að framtíðarskipan verkaskiptingar ríkis og sveitarfélags.

Sérgreind markmið Akureyrarbæjar eru að samhæfa framkvæmd heilsugæslu og öldrunarþjónustu og efla heilsuvernd í umdæminu. Jafnframt að draga úr stofnana-dvöl aldraðra með eflingu og samhæfingu allrar heimaþjónustu.

Starf iðjubjálfans

Vegna framsýni þeirra sem vinna að undirbúningi búsetudeildar var fengin heimild til að ráða iðjubjálfa til starfa 1. september sl. Þá var iðjubjálfi „á lausu“ og það er ekki á hverjum degi sem það gerist. Undirrituð er því ráðin tímabundið til áramóta en þá er gert ráð fyrir að auglýsa þessa nýju stöðu. Í þessu millibilsástandi heyrir starf iðjubjálfa undir öldrunardeild bæjarins og deildarstjóri öldrunardeildar er yfirmaður iðjubjálfa.

Hlutverk iðjubjálfa skv. starfslýsingu er eftirfarandi:

1. Iðjubjálfi sinnir heimilisathugunum og veitir faglega ráðgjöf um aðbúnað og notkun hjálpartækja á heimilum neytenda þjónustunnar.
2. Iðjubjálfi kannar með hvaða hætti beita má endurhæfingaraðferðum til að gera neytendur þjónustunnar meira sjálfbjarga við athafnir daglegs lífs og stuðlar að því að þeim vinnuaðferðum verði beitt. Iðjubjálfi veitir þeim starfsmönnum Akureyrar bæjar er sinna búsetuþjónustu faglega ráðgjöf á þessu sviði.
3. Iðjubjálfi heldur uppi tengslastarfi við aðra þá sem sinna búsetuþjónustu á Akureyri svo sem heimahjúkrun, ráðgjafardeild og svæðisskrifstofu og stuðlar eftir megni að samræmingu og samhæfingu svo þjónustan komi neytendum að sem mestu gagni.
4. Iðjubjálfi skal að öðru leyti hafa frumkvæði að því að nýta sérþekkingu sína eftir því sem kostur er á í þágu öldrunarþjónustunnar og viðskiptavina hennar.

Eðli málsins samkvæmt er starfið í mótun og mun sjálfsagt verða það um nokkurt skeið. Undanfarið hefur mikið af mínum

tíma farið í það að kynna mig og starfssvið mitt fyrir væntanlegu samstarfsfólki. Mér hefur verið mjög vel tekið og virðast flestir hafa einhverja hugmynd um hvað iðjubjálfi getur gert. Það þakka ég ekki síst því að Þórhildur Sveinsdóttir iðjubjálfi starfaði hjá öldrunardeildinni sumarið 1992 í tengslum við tilraunaverkefni er laut að samvinnu heimilisþjónustu og heimahjúkrunar. Hún náði á þessum stutta tíma að sanna fyrir mörgum mikilvægi iðjubjálfa í þessari þjónustu. Beiðnir eru farnar að berast frá ýmsum aðilum, mest þó frá starfsfólki heimilisþjónustu og heimahjúkrunar. Þetta eru beiðnir um heimilisathuganir, mat á hjálpartækjaþörf, leiðbeiningar um starfsstillingar og notkun á hjálpartækjum við umönnun svo og almennt mat á sjálfshjálargetu og þjónustuþörf.

Rétt kona á réttum stað

Eftir þennan stutta tíma í starfinu get ég auðvitað ekki alhæft mikið. Samt sem áður finnst mér augljóst að þetta er starfsvettvangur þar sem menntun iðjubjálfa nýtist alveg sérstaklega vel. Iðjubjálfar hafa menntun sem tengist bæði heilbrigðis- og félagssviði og þurfa því ekki að skipa sér í „lið“. Auk þess geta iðjubjálfar vandræðalítið sett sig inn í málefni annarra stétta og rætt málin án þess að viðkomandi þurfi að telja sér ógnað. „Meðfædd“ heildarsýn iðjubjálfa er grundvöllur góðrar heimaþjónustu og því erum við upplagðir boðberar þeirrar stefnu að efla heimaþjónustu og stuðla að því að hún sé veitt á þann hátt að þegnarnir fái sem allra lengst að njóta sín í samfélaginu.

BERGFELL HF.

Fjölbreytt úrval af tækjum fyrir hreyfihamlaða einstaklinga í heimahúsum og á sjúkrastofnunum.

Proskaleikföng – rofar – þjálfunartæki. Tjáskiptatæki.

Hjólastólar – göngugrindur – lyftur (hoist)

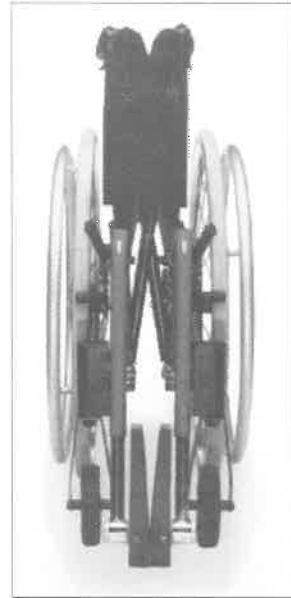
frístandandi og í loft og margt fl.

Hagstæðustu verðin á markaðinum.

Leitið upplýsinga um verð og fáid senda bæklinga

ETAC SWEDE CROSS

Hágæða hjólastólar af öllum gerðum. Sænsk hágæðavara á frábæru verði.



ETAC Swede Cross

ETAC hjólastólar hafa lífstíðar ábyrgð á undirstelli.

Swede Cross hjólastólana er unnt að sníða að þörfum notandans. Sæti og bak eru stillanleg umfram aðra stóla sem dregur úr „kerrupokastellingu“ notandans. Undirstell eru fánleg í mismunandi hæðum (stillanlegt), breiddum og lengdum.

Afgreiðslutími á Swede Cross hjólastólum er um 3 dagar.

BERGFELL HF.

Skipholt 50c • Sími 551 6990 , Fax: 551 6956

Annetta A. Ingimundardóttir og Auður Axelsdóttir
iðjubjálfar á Geðdeild landspítalans við Eiríksgötu:

Nýtt starfsfyrirkomulag iðjubjálfunar Geðdeildar Landspítalans við Eiríksgötu

Eins og flestum ætti að vera kunnugt hefur átt sér stað mikill niðurskurður í heilbrigðiskerfinu undanfarin ár. Líkt og önnur starfsemi á sjúkrahúsunum hefur iðjubjálfunin á Geðdeild Landspítalans lent undir niðurskurðarhnífnun margfræga og stöðugildum fækkað þar undanfarin ár. En þrátt fyrir það hefur iðjubjálfunin reynt að halda uppi sömu þjónustu við geðsjúka. En með auknu vinnuálagi fóru áleitnar spurningar um gæði vinnu okkar að leita á okkur.

Allir voru sammála um að einhverja breytinga var þörf. Síðastliðinn vetur létum við gamla drauma og nýjar hugsanir gerjast með okkur og jafnframt vorum við á einn eða annan hátt að kveðja gamalt vinnulag sem var gott en krafðist fleira starfsfólks en staðurinn hafði yfir að ráða.



Annetta A.
Ingimundardóttir



Auður
Axelsdóttir

Leið svo veturinn

Þegar tók að vora var iðjubjálfuninni lokað í 10 daga og starfsfólkið fór í heilaleikfimi.

Við byrjuðum á að skilgreina starfsemina upp á nýtt og settum markmið sem við gætum haft að leiðarljósi í starfi okkar. Við skilgreindum hvaða deildum iðjubjálfunin þjónar og hverjir væru okkar helstu samstarfsaðilar.

Við fórum yfir alla þá sjúklinga sem voru hjá okkur og reyndum að sjá hvaða athafnavandamál þeir voru að kljást við. Út frá þessum athafnavandamálum sáum við að um var að ræða allavega tvenns konar iðjuþjálfun. Annars vegar endurhæfingu fyrir sjúklinga sem komnir voru yfir bráða fasan í sjúkdómi sínum og hins vegar virkni og greiningu á þeim sjúklingum sem eru í bráða fasa eða í fyrstu innlögn. Við skilgreindum þessa tvennskonar iðjuþjálfun, þ.e.a.s. dagdeildariðjuþjálfun og móttökudeildar iðjuþjálfun sem aðskildar meðferðir. Við fórum yfir hvað við töldum að dagdeildariðjuþjálfun ætti að innihalda og það sama gerðum við fyrir iðjuþjálfun á móttökudeildum.

Við ákváðum að þetta nýja skipulag skildi breyta á 1. nóvember til að byrja með sem eins árs tilraun sem metin yrði að hálfu ári liðnu.

Næsta skref var að leggja fram hugmyndirnar fyrir samstarfsaðila okkar. Fyrir valinu urðu yfirlæknar og læknar hinna ýmsu skora geðdeildarinnar. Okkur fannst það eðlilegast þar sem iðjuþjálfar starfa samkvæmt beiðni frá læknum. Fundir okkar með þessum aðilum voru mjög gagnlegir og fengum við ýmsar góðar ábendingar sem við síðan unnum úr. Við höldum áfram að kynna þessa nýju starfsemi fyrir fleiri starfstéttum. Þegar þessari skipulagsvinnu var lokið lág tillaga okkar fyrir og eingöngu eftir að fá hana samþykkt hjá yfirlækni geðdeildarinnar. Hún var samþykkt. Þá var næst að tilkynna sjúklingunum hvað var í vændum. Við byrjuðum að undirbúa þá strax í sumar og höldum síðan í haust kynningu fyrir sjúklingana þar sem mikið var rætt og mikið var spurt.

Móttökudeildariðjuþjálfun

Þjónusta iðjuþjálfra á móttökudeild mun að mestu fara fram á deildinni sjálfri. Iðjuþjálfinn mun vera í 80% stöðu á deildinni sem skiptist í beina og óbeina sjúklingavinnu. Við leggjum ríka áherslu á að móttökudeildirnar tvær í húsinu muni fá sem líkasta þjónustu. Það auðveldar samstarfsaðilum okkar að nota þjónustuna og auk þess getum við iðjuþjálfarnir stuðst faglega hvor við annan og mögulega handleitt hvor öðrum í daglegum störfum okkar. Með aukinni viðveru okkar á deildinni gefst okkur tækifæri á að gera mat á mögulegum athafnavandamálum sjúklingsins og benda á hugsanleg meðferðarúræði mun fyrr en áður í meðferðarferlinu. Okkar hlutverk á deildunum mun með öðrum orðum vera ráðgefandi, greinandi og ekki síst virkjandi. Þær leiðir sem við munum nota okkur til mats og virkni eru meðal annars opnir verkstaðishópar tvisvar sinnum í viku, bakstur á deild og tilheyrandi sameiginlegt kaffiborð og ævintýrahópur. Þar fyrir utan munum við nýta þær ADL aðstaður sem eru fyrir á deildinni. Reynt verður að vinna þannig að iðjuþjálfri á móttökudeild greini þörf sjúklings fyrir áframhaldandi iðjuþjálfun eða finni önnur úræði sem gætu hentað viðkomandi sjúklingi betur. Það að geta boðið upp á tvenns konar iðjuþjálfun eykur möguleika okkar á að þyngja meðferðina stig af stigi samfara batnandi líðan sjúklingsins. Iðjuþjálfunin getur þannig orðið ein af leiðunum til að sýna sjúklingum fram á þær framfarir sem verða hjá honum.

Dagdeildariðjuþjálfun

Eins og nafnið bendir til fer dagdeildariðjuþjálfun eingöngu fram á daginn. Þeir sjúklingar sem taka þátt í þessari iðjuþjálfun eru þeir sem í flestum tilfellum búa heima, eru

dagsjúklingar á móttökudeildum eða eru á öðrum áfangadeildum spítalans.

Gerðar eru auknar kröfur um mætingu. Krafist er þess að sjúklingar mæti að minnsta kosti mánudaga, miðvikudaga og föstudaga. Allir eiga að mæta á sama tíma á morgnana og unnið er markvisst eftir meðferðarmarkmiðum hópmeðferðar. Hver starfsdagur byrjar á sameiginlegum hóp-fundi þar sem fjallað er um þau verk sem framundan eru þann daginn og hvert sé ábyrgðarsvið hvers og eins. Í byrjun og lok hvernar viku eru markmið vikunnar rædd. Unnið er á verkstæðum við fyrirfram ákveðin verkefni. Tvisvar í viku eru verkefni tengd afþreyingu en hin skiptin eru þau tengd framleiðslu af ýmsu tagi.

Einnig verða þrennskonar hópar, félagsfærnihópur, myndtjáningarhópur og matreiðsluhópur sem vinnur að sameiginlegri máltíð fyrir þá sjúklinga sem eru í dagdeildariðjuþjálfun.

Í hvert sinn er nýr sjúklingur kemur í

íðjuþjálfunina verður leitast við að setja ákveðin markmið með þjálfuninni jafnframt því að gera sjúklinginn á einn eða annan hátt meðvitaðan um þann tíma sem þarf til að ná þessum markmiðum.

Lokaorð

Enn eru lausir endar í hinu nýja skipulagi sem trúlega skýrast ekki fyrr en við byrjum að vinna eftir því. Það er kannski óhætt að segja að þessar breytingar okkar íðjuþjálfanna á Geðdeild Landspítalans við Eiríks-götu geri störf okkar áhugaverðari og skemmtilegri. Það að fá tækifæri til að prófa nýja meðferðartækni og vera treyst til að fylgja þeim eftir er ómetanleg reynsla sem á örugglega eftir að nýtast okkur vel.

Framtíðin bíður okkar full af nýjum og spennandi verkefnum og hver veit nema að þessar breytingar verði upphafið að auknu samstarfi íðjuþjálfna við aðrar fagstéttir innan geðheilbrigðiskerfisins.

Eftirtaldir aðilar hafa styrkt útkomu þessa tölublaðs Íðjuþjálfans og eru þeim færðar bestu þakkir

*Borgarskipulag Reykjavíkur
Borgartún 3*

*Lögfræðipjónustan hf
Engjateigur 9*

*Hjálpartækjabankinn
Hátún 12*

*Blómabúðin Hlíðarblóm
Miklubraut 68*

*Bón & Þvottastöðin ehf
Sigtún 3*

*Gjörvi hf • Grandagarður 18
Ellingsen hf • Grandagarður 2*

Gunnar Guðjónsson hf • Hafnarhúsinu

Verslunin 2001 • Hverfisgata 61-66

*Ljósmyndast. Péturs Péturssonar
Laugavegi 24*

Jón & Óskar • Laugavegi 61

Sigurður Björgvinsson • Lindargata 50

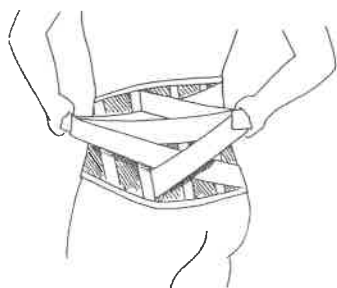
Menntaskólinn í Reykjavík • Lækjargata

Gunnar Guðni Leifsson • Óðinsgata 7

Reykjavíkurborg • Ráðhús Reykjavíkur

Héðinn-Verslun • Seljaveg 2

Ertu með verk í bakinu ?



Mjóbaksbelti

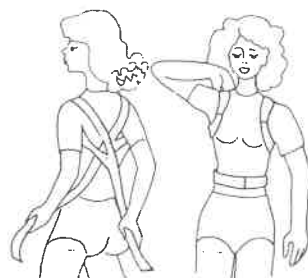
Tvöfalt teygjubelti með frönskum rennilás.

Krossbönd og plastteinar yfir mjóbakið sem gefa góðan stuðning. Úr þægilegu teygjuefni sem loftar vel og þægilegt er að vera í.



Grindarbelti

Tvöfalt teygjubelti með frönskum rennilás. Þúði sem styður við spjaldhrygginn. Gefur góðan stuðning við grindargliðnun.



Líkamsstöðubelti

Stuðningsbelti til að lagfæra og rétta ranga líkamsstöðu. Úr mjúku teygjuefni sem læsist að framan með frönskum rennilás.

Við viljum að þér líði vel !



Hverfisgötu 105 • 125 Reykjavík • Sími 562 1460 • Fax 552 7966

Ólöf Leifsdóttir og Kristín Halldórsdóttir iðjupjálfar:

Fréttabréf frá Kristnesi

• október 1996 •

Á Kristnesi er nú endurhæfingardeild og öldrunarlækningadeild Fjórðungssjúkrahússins á Akureyri (FSA). Á endurhæfingardeild er pláss fyrir 16 sjúklinga og þar starfar einn iðjupjálfi og tveir aðstoðarmenn í einu stöðugildi. Á öldrunarlækningadeild er verið að breyta hjúkrunarplássum í virk öldrunarlækningapláss og stefnt er að því að þar verði 22 sjúklingar. Þar starfar einn iðjupjálfi og einn aðstoðarmaður. Við höfum líka reynt að sinna öðrum deildum FSA eftir því sem tæk eru á.

Öryggisnefnd FSA fór þess á leit við okkur að við gerðum úttekt á vinnuaðstöðu allra ritara á sjúkrahúsinu, en það kemur til vegna reglugerðar um skjávinna og kvartana ritara um álag. Við erum að fara af stað

í þetta verkefni núna og stefnum á að ljúka því fyrir áramót.

Í ágúst var tekið í notkun nýtt húsnæði fyrir iðjupjálfun og verður formleg vígsla á því 1. nóvember n.k. Þetta eru 250 fermetrar á annarri hæð, mjög bjart og skemmtilegt. Hér eru tvö stór þjálfunarherbergi, tvö einstaklingsmeðferðarherbergi, æfingaeldhús og skrifstofa fyrir okkur. Þetta er mikill munur frá því sem áður var og í alla staði mjög góð vinnuaðstaða. Þeir sem eiga leið hingað norður eru endilega hvattir til að líta við hjá okkur.

Kærar kveðjur

*Ólöf Leifsdóttir og Kristín Halldórsdóttir,
iðjupjálfar FSA, Kristnesi.*

Rit um iðjupjálfun barna

Snemma á næsta ári verður gefið út smárit um iðjupjálfun barna, sem hluti af ritröð upeldis- og menntunar. Í ritinu er fjallað um iðjupjálfun barna í viðum skilningi, viðfangsefni iðjupjálfa tíunduð og leitast verður við að veita hagnýtar ábendingar um ýmislegt er lýtur að færni og virkni barna og ungmenna við daglega iðju. Höfundar eru tveir, þær Snæfríður Þ. Egilson og Þóra

Leósdóttir iðjupjálfar á Greiningar- og ráðgjafastöð ríkisins. Útgefendur eru Uppi hf. og í þessari röð fagrita um ýmis sértæk mál efni á sviði uppeldis- og félagsmála og eru gefin út fjögur til sex rit ár hvert. Þau bjóðast fagfólki og öðrum áhugasömum í áskrift en einnig er hægt að nálgast ritin í stærri bóka-verslunum eða hjá útgefanda. Áskriftarsími er 568 0246.

Eftirtaldir aðilar hafa styrkt útkomu þessa tölublaðs Íðjubjálfans og eru þeim færðar bestu þakkir

Sigurjón Arnlaugsson
Skólavörðustíg 14
Hárhönnun
Skólavörðustíg 6b
Atlantísfiskur hf. • Skúlagata 26
Rörtækni hf. • Skúlagata 26
Nudd fyrir heilsuna Nuddstofa
Skúlagata 40
Hörður Sævaldsson • Tjarnargata 16
Myndlistaskólinn í Reykjavík
Tryggvagata 15
Flugleiðahótel • v/Reykjavíkurflugvöll
Dún & fjórhreinsunin • Vatnsstígur 3
Verslunin Friða fráenka • Vesturgata 3
Borgarbókasafnið • Þingholtsstræti 27
Konfektbúðin ehf. • Kringlan 8-12
Barnafataverslunin Lipurtá
Kringlan 8-12
Glæsiskórinn • Álfheimar 74
Holtsapótek • Glæsibær
Fiskimjöl & Lýsi hf. • Ægisgata 2
Hitaveita Suðurnesja • Brekkustígur 6
Kaffitár • Holtsgata 520
Hafnarbúðin hf. • Hrafnargötu 4
Skálatúnsheimilið
Reykjalundur
Haraldur Böðvarsson hf
Bárugata 8-10
Ríkharður Jónsson • Heiðarbraut 53
Vélsmiðja Ólafs • Jörundarholti 6
Sjúkrapjálfun Georgs • Kirkjubraut 28
Tannlækanstofan sf. • Laugarbraut 11
Sementsverksmiðja ríkisins
Mánabraut 20
Gámapijónusta Akraness ehf
Skarðsbraut 17
Gleraugnaverslunin Sjónnglerið
Skólabraut 25
Bókaskemman • Stíllholt 18
Ferstíkluskáli • Hvalfjörður
Bjarki Borgdal Magnússon • Kjalardal

Ryðvarnarskálinn • Sigtún 5
Sýningakerfi hf. • Sigtún 9
Borgarprent • Skipholti 11
Ljósmyndavörur • Skipholti 31
Fiskbúðin Hafrún • Skipholti 70
Myndlista & handiðaskóli Ísland
Skiptiholti 1
Styrktarfélag Vangefinna
Skiptiholti 50c
Norðurleið Landferðir ehf
Skógarhlíð 10
Hreinsunardeild Reykjavíkurborgar
Skúlatúni 2
Ístak • Skúlatún 4
Landgræðslusjóður • Suðurrhlíð 38
Úlfarsfell hf. • Hagamelur 67
Ull & Gjafavörur • Hótel Saga
Hrói Höttur Hringbraut
Hringbraut 119
Kristján Karlsson umboðsverslun
Melhaga 8
Norræna Eldfjallastöðin
Grensásvegi 50
Hitaveita Reykjavíkur
Grensásvegur 1
Háaleitisapótek • Háaleitisbraut 68
Forritun ehf. • Síðumúla 1
Hugrún hf. • Síðumúla 13
Nýja Teiknistofan ehf. • Síðumúla 20
Viðskiptanetið • Síðumúla 27
Albón & þvottur • Skeifunni 11
Ljós & orka hf. • Skeifunni 19
Bifreiðaverkstæðið Skeifunni • Skeifan 5
Bólstrun Hauks • Skeifunni 7
Skeifan 7
Dynjandi • Skeifunni 3
Starfs.fél. Olíufélagsins Esso
Suðurlandsbraut 18
Kúluleigusalan • Suðurlandsbraut 20

Linda Aðalsteinsdóttir, iðjubjálfanemi

Útlendingur í eigin landi



Ég undirrituð er á 3ja og síðasta ári í iðjubjálfun og á námsferli mínum hef ég gengið í gegnum 10 alíslenskar starfsnámsvikur – 5

vikur á Kristnesi á Akureyri (endurhæfingardeild) og hinar 5 á Reykjalundi (geðsvið).

Skólinn minn, sem heitir Hálsohögskolan og er staðsettur í Jönköping í Svíþjóð, hefur reynslu af íslenskum iðjubjálfanemum og einnig í því að senda þá „heim“ í starfsnám. Mér þótti tilvalið að skella mér á heimaslóðir og sá það sem kost að geta nýtt mér mína eigin tungu til að fá frekari vitneskju um framtíðarvinnuna.

Ég man að mér brá í brún þegar ég lenti á fyrsta iðjubjálfasamtalinu og velti mikið fyrir mér hvort konan á móti mér væri yfirleitt að tala íslensku. Orð eins og „vitsmunapættir“ og „snertiformskynjun“ voru mér algjörlega framandi. Mér leið eins og útlendingi í mínu eigin landi þegar ég spurði hvort þetta þýddi það sama og „xxx“ á sænsku.

En leiðin lá uppá við og mér leist mjög vel á mig á báðum stöðum. Íslenskir iðjubjálfar gefa þeim sænsku ekkert eftir, hvað varðar að handleiða ráðvillta nema í gegnum krók-

óttan frumskóg iðjubjálfunar. Sjúklingarnir tóku þessu öllu mjög vel og mótmæltu ekkert kröftulega er þeir voru settir í hendur mér. Flestir voru þó mjög hissa á því hvað þessi iðjubjálfanemi sem kom frá Svíþjóð til að taka verknámið, talaði góða íslensku.

Í verknáminu kynntist ég mjög góðri teymisvinnu og einnig samvinnu milli iðjubjálfanna. Orðaforðinn styrktist dag frá degi og ég komst smátt og smátt að því hvað vitsmunapættir og snertiformskynjun þýddu. Ég tel mig einnig hafa fengið tækifæri til að nota mína bóklegu kunnáttu í að meðhöndla sjúklinga. Það eina neikvæða sem ég hef að segja um þetta ævintýri er að verknámstíminn var allt of stuttur og að líkamlegt form er í stórhættu þar sem iðjubjálfum þykir gott að gæða sér á ýmsum kræsingum í vinnunni.

Niðurstaða mín er sú að íslenskir iðjubjálfanemar geta óhræddir arkað á heimaslóðir til að taka verknámið – en ég vil þó vara við að breytinga- og framkvæmdapörf iðjubjálfanna virðist vera óstöðvandi þar sem ég lenti mitt í slíku bæði á Kristnesi og Reykjalundi.

Mig langar að nota tækifærið og óska báðum iðjubjálfadeildunum til hamingju með nýju aðstöðuna og senda sérstakar kveðjur til Ólafar Leifsdóttur og Guðrúnar Pálmadóttir sem tóku mjög vel á móti mér og kynntu mér starfsemi iðjubjálfans.

Linda Aðalsteinsdóttir

er 3ja árs nemi

við Hálsohögskolan í Jönköping.

Bára Sigurðardóttir, iðjupjálfi

Námskeið í andlits- og munnþjálfun



Í júní sl. fór undirrituð, Bára Sigurðardóttir, á vikunámskeið í andlits og munnþjálfun. Námskeiðið var á vegum

danska iðjupjálfafélagsins, ætlað iðjupjálfum sem vinna m.a. með fjölfatlaða einstaklinga, fyrirlesari var Kay Coombes. Hér verður sagt frá því helsta í hugmyndafræði Coombes.

Kay Coombes er enskur talmeinafræðingur, hún hefur sérhæft sig í meðferð á andlits og munnstarfsemi, á frummálinu „Fasio-oraltherapi (FOT)“. Hugmyndafræði hennar byggir á kenningum Bobath og er að vissu leyti fyrir áhrifum frá kenningum Affolter. Coombes vill meina að andlits og munnstarfsemi spili stórt hlutverk í lífi allra einstaklinga, bæði útlitslega séð og starfrænt. Auk þessa eiga tilfinningaleg atriði eins og

bross og félagsleg atriði eins og tal, uppruna sinn í andliti og munni. Við skerðingu á þessari starfsemi tapast ekki einungis líkamleg færni heldur líka félagsleg færni. Sem dæmi á einstaklingur með minnkaðan tonus í andlits og munnvöðvum ekki einungis erfitt með að matast, heldur missir hann líka áhugann á að fara út að borða, sökum slefsins.

Við tap á eðlilegri starfsemi andlits og munns, geta komið upp eftirfarandi vandamál:

- getur ekki borðað og drukkið sjálfur.
- getur ekki sinnt góðri hreinsun í munni.
- getur ekki sinnt samskiptum/ né tjáð tilfinningar.
- getur ekki kysst.
- kemur sér hjá félagslegum tengslum.
- þolir illa snertingu.
- getur ekki lyktað né smakkað.
- hefur minnkaða matarlyst.
- hefur vandamál með sjón.

Orsakir fyrir ofangreindum vandamálum:

- aukinn eða minnkuð vöðvaspenna.
- meðfædd ósjálfráð viðbrögð.
- vöntun á valhæfni hreyfinga.
- frumstæð hreyfimunstur.

- tengsl milli viðbragða og hreyfinga.
- erfiðleikar með skynúrvinnslu.

Aðferðum til að framkvæma FOT, má skipta niður á eftirfarandi hátt:

- koma einstakling fyrir í sem hentugastri líkamsstöðu.
- stjórn á höfuðhreyfingum.
- meðferð á vöðvum í andliti.
- meðferð inni í munni.
- meðferð á tungu.
- meðferð á öndun og raddbeitingu.
- matar- og drykkjarþjálfun.
- munnhreinsun.
- möguleg samskiptaform.
- skoðun og ástand einstaklings.
- kalla til aðstandendur.

Við meðferð/þjálfun á andlits og munnstarfsemi er mikilvægt að meðhöndla ekki eingöngu andlit og munn heldur líta á líkama sem heild, þar sem staða líkama og vöðvaspenna hafa áhrif á leikni og starfsemi andlits og munns. Vegna þessa byrjar hver meðferð á að koma einstaklingi þannig fyrir að hann sé í hvað hentugastri líkamsstöðu með tilliti til hans eigin vöðvaspennu. Hvað sé hentugasta líkamsstaðan, verður að skoða og meta með tilliti til þarfa einstaklingsins hverju sinni. Það er því hægt að styðjast við aðferðir Bobaths eða Affolters eða blöndu af hvoru tveggja.

Nauðsynlegt er að þekkja til eðlilegrar starfsemi andlits og munn, t.d. að innöndun kemur áður en kynging á sér stað og á eftir fylgir útöndun. Markmiðið er því að endurskapa þetta ferli.

Til að ná fram réttu hreyfimunstri er mikilvægt að nota í meðferðinni athafnir sem einstaklingur þekkir. En samkvæmt Bobath þá notar hann þekktar athafnir í þeim tilgangi að auka rétt hreyfimunstur, gera þau

sjálfráð og þannig auka færni einstaklingsins. Til að læra réttar hreyfingar getur einstaklingur þurft aðstoð þjálfarans við að stýra hreyfingu í rétt hreyfimunstur.

Mikilvægt atriði í „FOT“ er skynörvun, en samkvæmt Bobath gegna skynjun og hreyfing jafnmikilvægu hlutverki í hreyfiferlinu. Það er t.d. mjög erfitt fyrir einstakling að borða ef hann móttekur röng skynjunarskilaboð um hvar kinn, tunga og matur eru staðsett.

Eins og áður er nefnt er Coombes undir vissum áhrifum frá kenningum Affolters, þar sem hún leggur áherslu á að gefa einstaklingnum upplýsingar með snertingu, t.d. á alltaf að hreyfa einstaklinginn á mjög skipulagðan hátt, þ.e.a.s. hægt og samkvæmt réttu hreyfimunstri. Coombes notar snertiskynsörvun með varúð, hún nálgast andlit og munn hægt enda um næma líkamshluta að ræða. Áður en farið er að snerta einstakling er gott að láta hann snerta sig sjálfan. Aldrei má veita meðferð inni munni fyrr en einstaklingur þolir sneringu á andlit og varir.

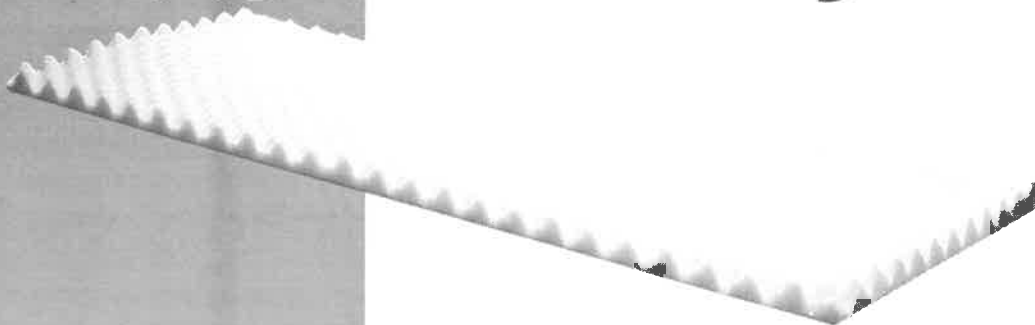
Coombes bendir á að þjálfari á alltaf að hafa á hreinu hvers vegna hann framkvæmir eins og hann gerir, og hver ný meðferð á að vera þaulhugsuð.

Heimildarskrá:

- Coombes K, Reg MRCSLT: G/FOT course notes 1996.
 Coombers K (1995): *Rehabilitation of the face and oral tract*. Springer, Berlin Heidelberg New York.
 Davies PM, (1994): *Starting Again*, Springer, Berlin Heidelberg New York.

Bára Sigurðardóttir er iðjuþjálfari á endurhæfingardeild Landspítalans. Hún lauk námi í iðjuþjálfun frá Skolen for ergo-og fysioterapeuter í Holstebro í Danmörku 1985.

Eggjabakkadýnur




**LYSTADÚN
SNÆLAND hf**

Skútuvogi 11
Sími 685588

Eggjabakkadýnur eru formaðar á svipaðan hátt og eggjabakkar. Þær eru lagðar ofan á venjulegar dýnur og eru gæddar þeim eiginleika að verma og mýkja auk þess að hafa einstaka fjöðrun. Þær henta bakveiku fólki mjög vel enda eru þær notaðar jafnt á heilbrigðisstofnunum sem heimilum með góðum árangri. Komdu í verslun Lystadúns-Snælands að Skútuvogi og fáðu að kynnast eggjabakkadýnu af eigin raun - eða fáðu lánsdýnu með þér heim. Við veitum ráðgjöf um allt er lýtur að dýnum.

Sendum í póstkrofu um land allt

Eftirtaldir aðilar hafa styrkt útkomu þessa tölublaðs Iðjubjálfans og eru þeim færðar bestu þakkir

Tékk-Kristall • Suðurlandsbraut 48
 Prentmet hf • Suðurlandsbraut 50
 Fasteignasalan Húsakaup
 Suðurlandsbraut 52
 Fálkinn • Suðurlandsbraut 8
 Hilmar Ragnarsson • Tunguvegur 19
 GV Heildverslun • Hryggjasel 4
 Bókhaldsþjónusta Gylfa
 Mariubakka 18
 Dælubílar ehf • Melsel 8
 ÍSOLD hársnyrtistofa • Rangársel 4
 Myndbandaleigan Mynd • Rangársel 8
 Osta & Smjöröalan • Bitruhálsi 2
 Ístækni hf • Nethylur 20
 Blómaverslun Michaelsen • Hólagarður
 Við & Við • Bíldshöfða 12
 Bílasalan Bílabatteríð • Bíldshöfða 12
 Vinnueftirlit ríkisins • Bíldshöfða 16
 Faxavélar hf • Bíldshöfða 18
 Blikksmiðjan Handverk
 Bíldshöfða 18
 Örgögn hf • Bíldshöfða 8
 Fjölföldun Þorbergs & Sigurjóns
 Frostafold 20
 Bílam. Halldórs Þ Nikkulássonar
 Funahöfða 3
 Sorpa • Gufunesi
 G.S. Varahlutir • Hamarshöfða 1
 Bifreiðaverkstæðið HP
 Hamarshöfði 6
 Austurleið hf • Hyrjarhöfða 2112
 Verkalýðsfélag Borgarness • Borgarbraut 4
 Sandvík hf • Borgarbraut 61
 Félagshéimilið Þinghamar • Varmalandi
 Sólborg hf • Aðalgata 3
 Fiskverkunin Tangi • Nesvegur
 Bifreiðaverkstæði Ægis • Hafnargata 12
 Stórtak ehf • Bárðarbraut 12b
 Magni-Tak hf • Vesturbraut 20
 Hrönn hf • Pósthólf 390

Krilið hf • Sindragata 6
 Jón Reynir Sigurðsson • Fjarðargata
 Sparisjóður Hrótfirðinga • Borðeyri
 Barnaskóli Staðahrepps • Brú
 Grunnskólinn Broddanesi • Gröf
 Staðarskáli • Hrótafirði
 Jón Loftsson • Hafnarbraut 35
 Kaupfélag Steingrímsfjarðar • Höfðagata 3
 Sparisjóður Strandamanna • Kirkjuból
 Þórdís Loftsdóttir • Odda
 Kaupfélag V-Húnnvetninga
 Steypustöðin • Norðurbraut 32
 Kaupfélag Skagfirðinga • Ártorgi 1
 Dögun ehf • Hesteyri 1
 Saumastofan • Suðurbraut 9
 Tannlæknastofn Apex • Grundargata 5b
 S.R. Vélaverkstæði • Pósthólf 215
 Hárgreiðslustofan Hártorgið • Brekkugata 1
 Sjallinn • Geislagata 14
 Sporthúsið • Hafnarstræti 94
 Fatahreinsunin • Hofsbót 4
 Tannlæknastofa Árna Pálssonar
 Kaupvagni
 Kjötvinnsla B Jensen • Lóni
 Bæjarverk hf • Draufnisgata 3
 Kjarnafæði • Fjölnisgata 1b
 Barnavöruverslunin Vagga • Sunnuhlíð 12
 Axið hf • Hafnarbraut 50
 Húsavíkurbær • Ketilsbraut 9
 Sólstofan • Mímisvegur 34
 Sæplast hf • Pósthólf 50
 Uggi sf • Pósthólf 72
 Langanes hf • Skólagarður 6
 Korri útgerðarfélag • Suðurgarður
 Dreki hf • Draupnisgata 6
 Hótel Norðurljós • Aðalbraut 2
 Mjólkursamla Vopnfirðinga hf
 Verslunin Kaupún • Hafnarbyggð 19
 Svavar & Kolbrún vöruflutningar

Eftirtaldir aðilar hafa styrkt útkomu þessa tölublaðs Íðjubjálfans og eru þeim færðar bestu þakkir

Verslunin Skógar • Dynskógar 4
 Kaupfélag Héraðsbúa • Kaupvangi 6
 Bíla & búvélasalan hf • Miðás 19
 Veitingasalan Ekkjufelli
 Hársnyrtistofa Margrétar • Norðurgata 5
 Videoleiga Eskifjarðar • Strandgata 29a
 Hraðfrystihús Eskifjarðar • Strandgata 40
 Bæjarsjóður Neskaupstaðar • Egilsbraut 1
 Félag eldri borgara • Nesbakki 6
 Nesprent • Nesgata 7
 Viggó hf • Sæbakki 16
 Búri ehf • Hafnargata 42
 Verkalýðs & sjómannafélag • Skóalvegi 72
 Kaupfélag Fákruðfirdinga • Skólavegi 59
 Samband sveitafél.á Austurlandi •
 Skólabraut 10
 Búlandstindur hf • Bakki 4
 Djúfavogshreppur • Hrauni 5
 Skjólgarður • Hafnarbraut 27
 Sparisjóður Hornafjarðar • Hafnarbraut 36
 Sýslusafn A-Skaftafellssýslu • Hafnarbraut 36
 Þinganes hf • Kirkjubraut 30
 Verslun Steingríms • Skólabrú 2
 Bókaútgáfan Björk • Birkivöllum 30
 Set hf • Eyrarvegi 41
 Gámaþjónustan ehf • Eyrarvegi 53
 Timburform ehf • Laufhaga 14
 Tónlistarskóli Árnesinga • Skólavöllum 3
 Eggjabúið Miklaholtshreppi ehf
 Miklaholtshreppi
 Fangelsið Litla Hrauni
 Bókasafn Menntaskólans Laugarv.
 Menntaskólinn
 Gistiheimilið Ásgarður • Ásgarði
 Þrjónaver hf • Hlíðarvegur 10
 Krappi hf • Ormsvöllum 5
 Bílaþjónustan Vík • Sunnubraut 21
 Sigurbára hf • Birkihlíð 6
 Eyjaleið sf • Pósthólf 332
 Þorbjörn Stefánsson • Melur
 Fjölverk-verktakar • Stórhöfði 35

Veislueldhúsið Höfðabakka • Vagnhöfða 11
 Blái Geislinn • Box 1569
 Póstur & Sími • Ármúli 25
 Litaver • Austurströnd 14
 Hvítlist • Bygggarðar 7
 Vogabær hf • Vogagerði 8
 Húsplast ehf • Dalvegur 24
 Vélsmiðja Guðmundar • Dalvegur 6
 Sjúkrahjálfun Kópavogs hf • Hamraborg 12
 Sólhof hf • Hlégerði 7
 Ceres hf • Nýbýlavegur 12
 Toyota P Samúelsson • Nýbýlavegur 4-8
 Bifreiðav.Friðriks Ólafssonar
 Smiðjuvegi 14c
 Timbur & Stál hf • Smiðjuvegur 11
 Arnardalur sf • Þinghólsbraut 58
 Nuddhöndin • Kirkjulundur 19
 Framtak véla & skipaþjónusta
 Drangahraun 1b
 Fasteignasalan Ás • Fjarðargata 17
 Amico • Flatahraun 5
 Smurstöðin Pennzoli • Hjallahraun 4
 Fiskv. Friðbjörn Björnssonar
 Hvaleyrarbraut 2
 Hagvagnar hf • Melabraut 18
 Músík & Sport • Reykjavíkurvegur 60
 Delta hf • Reykjavíkurvegur 78
 Nudd & sólbaðsstofan • Brekkubraut 11
 Pípulagnaþjónustan Byr ehf • Gónhóli 16
 Trésmiðja Ella Jóns • Grófin 18
 Verslunin Rúbín • Hafnargata 21
 Fasteignasalan • Hafnargata 27
 Verslunin hjá Önnu • Hafnargata 34
 Vélaleiga Sigurjóns Helgasonar
 Holtsgata 49
 Aðalverk hf • Hrannargata 5
 Apótek Suðurnesja • Hringbraut 99
 Lífeyrissjóður Iðnarðarmanna
 Tjarnargata 12
 Sjóvá Almenmar & Abyrgð
 Víkurbraut 46

BERGFELL HF.

Fjölbreytt úrval af tækjum fyrir hreyfihamlaða einstaklinga í heimahúsum og á sjúkrastofnunum.

Þroskaleikföng – rofar – þjálfunartæki. Tjáskiptatæki.

Hjólastólar – göngugrindur – lyftur (hoist) frístandandi og í loft og margt fl.

Hagstæðustu verðin á markaðinum.

Leitið upplýsinga um verð og fáid senda bæklinga

Impala

Stróllinn frá R82 er nýr fjölnotastóll sem hentar bæði í heimahúsum og á stofnunum.

Ný famleiðsla – frábært verð – frábær gæði



Impala

fjölnota hvíldar-
og hjólastólar
frá R82

BERGFELL HF.

Skipholt 50c
Sími 551 6990
Fax: 551 6956

SAMHALL

GÖNGUGRINDURNAR

ERU LÉTTAR
OG
MEÐFÆRILEGAR,
STÖÐUGAR,
FALLEGAR
OG
Á GÓÐU
VERÐI



ÞÆR ÁSAMT
FJÖLBREYTTU
ÚRVALI
HJÁLPRATÆKJA
FÁST Í

KSTOÐ

Trönuhrauni 8 • Hafnarfirði
Sími 565 2885 • Fax 565 1423