

Iðjubjálfinn

Fagblað iðjubjalfa



Alþjóðavettvangur • Norrænt samstarf •
Rannsóknir í iðjubjálfun • Af starfi á
geðdeild • Hugræn atferlismeðferð •
Húsnæðismál fólks með geðrænan vanda •
Geðteymi á Reykjalundi – Þáttur iðju-
bjálfunar • Réttindagæsla og rekstur
þjónustu • Meistarar • Verknám við iðju-
bjálfunarbraut HA • Fréttir af félagsstarfi •
Fylgirit: Matstæki í iðjubjálfun

Forðastu óþarfa álag

-hindraðu verki í hálsi, öxlum og höndum

- Góður stuðningur og hreyfanleiki eru lykilatriði á góðum skrifborðsstól.
- Hjá GKS færðu persónulega og faglega ráðgjöf við val á réttum stól fyrir þig.
- Fjölbreytt úrval og verð við allra hæfi.
- Áklæði að eigin vali.
- Fimm ára ábyrgð.



Lyklaborðsarmur



Armur með músaplötu



Stuðningsarmur



RH-Logic 4

gks

Húsgagnagerð

Smiðjuvegi 2, Kópavogi

Sími 567 2110

Fax 567 1688

Netfang: gks@gks.is

<http://www.gks.is>

IÐJUPJÁLFINN

fagblað iðjupjálfa

Pósthólf 4159

124 Reykjavík



Efnisyfirlit

Alþjóðavettvangur	5
Norrænt samstarf	7
Rannsóknir í iðjupjálfun	9
Af starfi á geðdeild	10
Hugræn atferlismeðferð	14
Húsnæðismál fólks með geðrænan vanda ...	16
Geðteymi á Reykjalundi - Þáttur iðjupjálfunar	18
Réttindagæsla og rekstur þjónustu	27
Meistarar	29
Verknám við iðjupjálfunarbraut HA	32
Fréttir af félagsstarfi	35

Fylgirit: Matstæki í iðjupjálfun

Ritnefnd::

Anna Ingileif Erlendsdóttir
Auður Hafsteinsdóttir
Soffía Haraldsdóttir
Þóra Leósdóttir

Stjórn ÍPÍ:

Hope Knútsson, formaður
Sigríður Kr. Gísladóttir, varaformaður
Guðrún Kr. Guðfinnsdóttir, gjaldkeri
Þóra Leósdóttir, ritari
Sigríður Bjarnadóttir, meðstjórnandi

Prófarkalestur:

Guðbjörg Kr. Arnardóttir
Þóra Leósdóttir

Hönnun og umbrot:

Margrét Rósa Sigurðardóttir

Prentun:

Offsetfjölritun hf.
Mjólnisholti 14, 105 Reykjavík

Ritnefnd áskilur sér rétt til að stytta texta
og færa mál til betri vegar.

Vitna má í texta blaðsins ef heimildar er getið.

Ritstjórnarspjall

Í vetrarblaði Iðjupjálfs má finna gnótt efnis. Meðal annars er þar fjölbreytt umfjöllun um þjónustu við fólk sem á við geðsjúkdóma að stríða. Ýmsir fagmenn sem starfa á því sviði hafa lagt okkur lið og skrifað um efnið. Þá er fjallað um þátttöku Iðjupjálfafélagsins á erlendum vettvangi á þessu ári. Spennandi breytingar eru í farvatninu innan Heimssambands iðjupjálfa og vitna þær um breytta tíma.

Að þessu sinni fylgir blaðinu rit sem hefur að geyma niðurstöður könnunar, er gerð var meðal iðjupjálfa hér á landi á síðasta ári. Þar má sjá yfirlit yfir þau matstæki sem notuð eru til að meta iðju. Fylgiritið hefur tvímælalaust hagnýtt upplýsingagildi fyrir íslenska iðjupjálfa. Aðstandendur könnunarinnar eru þrír af þeim sjö iðjupjálfum eru luku meistaranámi frá Florida International University nýlega. Í blaðinu má lesa hvernig fór um sjóferð þá, en Elín Ebba Ásmundsdóttir skrifar um lokahnykkinn í meistaranáminu.

Það er nú öðru sinni sem ritnefndin stendur að útgáfu Iðjupjálfsins í breyttri mynd. Að baki liggur afar spennandi og lærdómsríkt starf og er blaðið í stöðugri þróun. Þegar á nýju ári mun nefndin hefjast handa við að skrá ítarlegar verklýsingar um útgáfufærlid í heild sinni. Með hækkandi sól býðst fleiri félagsmönnum gullið tækifæri til þess að bjóða sig fram og láta það eftir sér að stunda þá skapandi iðju sem felst í því að gefa út fagblað!

Við þökkum auglýsendum og þeim sem lögðu til styrktarlínur í þetta seinna tölublað Iðjupjálfsins fyrir þeirra framlag. Að lokum ætlum við að vera snemma í því og óska öllum lesendum gleðilegra jóla og farsældar á nýju ári.

Ritnefnd

Gott rúm...



- FRÁBÆR ÞÆGINDI
Á GÓÐU VERÐI

Sjálfvirkur stillibúnaður

HÆGT AÐ FÁ STILLANLEGA RÚMBOTNA
EINA SÉR EÐA Í SÖKKULKASSA

KYNNINGARTILBOÐ!

Kynningartilboð aðeins
kr. 38.360.

5 ára ábyrgð!

Býður nokkur betur?

Savo 50HL skrifstofustóllinn

einn fullkomnasti skrifstofu-
stóll á markaðnum.

Með stillanlegri
setudýpt, stillan-
legum örmum,
þyngdarstillingu á
baki og veltisetu
(„vipp“) sem fylgir
hreyfingum
þínum
sjálfkrafa.
Slitsterkt
áklæði.



epal

Skeifunni 6, Reykjavík,
sími 568 7733, fax 568 7740.

Komið – skoðið – sannfærast

Alþjóðavettvangur

23. fulltrúaráðsþing Heimssambands iðjupjálfa



HOPE KNÚTSSON,
FORMADUR ÍÞÍ

Annað hvert ár er haldið fulltrúaþing á vegum Heimssambands iðjupjálfa „World Federation of Occupational Therapists“. Í maí síðast liðnum var þingið, sem stendur í 6 daga haldið í Ottawa, höfuðborg Kanada. Þess má geta að forsetinn kallaði þingið saman með gömlum íslenskum steinhamri! Starf sambandsins fer að stærstum hluta fram á fulltrúaþinginu sem er nokkurs konar vinnufundur. Ég hef sótt fulltrúaráðsfundi í tvo áratugi og mér þótti fundurinn í ár vera sá besti hingað til. Spennandi breytingar eru framundan og þrátt fyrir hræðslu og kvíða sem oft fylgja, er andrúmsloftið í heimssambandinu afar jákvætt þessa dagana.

Breyttir tímar

Byrjað var á „Focus Day“ eða umræðudegi sem helgaður er ákveðnu efni og ekki eins formlegur og fulltrúaþingið sjálft. Markmiðið með umræðudeginum er að þátttakendur ræði saman, gefi nýjum fulltrúum tækifæri til að kynna sig og skiptist á skoðunum bæði í stórum hópi og í smærri vinnuhópum, sem fjalla um mismunandi spurningar er tengjast aðalefninu. Efnið í þetta sinn var sú nýja innri uppbygging sambandsins en hún tekur gildi á næsta fulltrúaþingi árið 2000 í Sapporo í Japan. Það er um það bil áratugur síðan umræðan um breytingar á nefndarskipan sambands-



Frá fulltrúaráðsþingi Heimssambands iðjupjálfa í Kanada 1998

ins hófst, en núverandi skipan hefur verið við lýði frá 1952 þegar heimssambandið var stofnað.

Tímarnir hafa breyst og margir eru þeirrar skoðunar að fastar nefndir hafi ekki nægan sveigjanleika til að bregðast við þeim margvíslegu verkefnum sem upp koma hjá WFOT. Dagskráin á fulltrúaráðsþinginu samanstendur yfirleitt af 25-30 málatriðum. Mikill tími fer í að hlýða á gamlar skýrslur og að semja nýjar skýrslur. Þegar allt að 60 manns ferðast langt og kosta til þess miklu fé, kys fólk að hafa meiri tíma til að ræða saman, forgangsraða verkefnum og nýta þann gífurlega kraft og hæfileika sem skapast.

Nýtt líkan

Í stað fastra nefnda sem einungis sinna einu verkefni (t.d. gefa út blað eða halda tengslum við önnur félög), verður fjöldi vinnuhópa sem starfa tímabundið sam-

kvæmt skipaðri forgangsroð. Verkefnin verða sérhæfðari og fólki er gefið færi á að sinna þeim viðfangsefnum sem það hefur áhuga á. Stjórnin mun gera vinnuáætlun, bæði til lengri og skemmri tíma. Sett verður af stað verkefnisstjórnakerfi (program manager) og nán tengsl verða við stjórnina. Vinnuhóparnir mega starfa í tvö, fjögur eða sex ár. Fulltrúaráðsfundir framtíðarinnar verða nýttir til að horfa fram á við, frekar en til fortíðar.

Nokkurrar hræðslu gætir við breytingar af þessu tagi og hönnuður líkansins þurfti að sannfæra fólk um ágæti þess. En starfið ætti að verða mun skilvirkara og að þetta sé einungis ný aðferð til að skera kökuna. Ákveðið var að næsti umræðudagur verði notaður til að veita þjálfun í nýja stjórnunarlíkaninu. Fulltrúaþingið sjálft verður síðan nýtt til að skilgreina verkefni, stofna vinnuhópa sem ákveða hvernig á að starfa og

áætla fjármagnspörf fyrir næsta tímabil. Verkstjórar hópanna munu hitta stjórnina og gefa skýrslur. Starfslýsingar fyrir öll störf í sambandinu er skilyrði fyrir þessum breytingum.

Efst á baugi

Heimssambandið er að verða meira svæðaskipt. Það hófst með stofnun COT-EC (Committee of Occupational Therapists for the European Communities), sem er Evrópunefnd iðjuþjálfra og IPÍ er aðili að. Nú eru til öflug svæðasamtök iðjuþjálfra í Afríku, Asíu, rómönsku Ameríku, við Kyrrahafið og Karibahafið. Fólk virðist afar sátt við þessa þróun og það gætir nokkurs stolts vegna hennar.

Miklar umræður voru um notkun skammstafana t.d. OT og WFOT. Niðurstaðan varð sú að alls staðar eru iðjuþjálfar hvattir til að láta vera að nota skammstafanir vegna þess að leikmenn hafa oft ekki hugmynd um hvað átt er við. Skammstöfunin OT á ensku getur

t.d. þýtt „overtime“ eða margt annað í ýmsum greinum. Það er mikilvægt atriði að við segjum hvað stétt og samtök okkar heita. Notum heitið Heimssamband iðjuþjálfra í ræðu og riti í stað WFOT.

Annað stórt umræðuefni í ár voru tungumála- og samskiptaörðugleikar. Fleiri fulltrúar koma nú frá spænskumælandi löndum en áður. Innan Heimssambandsins eru 4 opinber tungumál og eru flestir bæklingar á þessum fjórum tungumálum þ.e.a.s. ensku, frönsku, þýsku og spænsku. Vandinn er sá að spænskumælandi fulltrúar eiga í mestu erfiðleikum með að taka þátt í umræðunni sem fer fram á ensku.

Aukin umsvif

Fimm félög fengu inngöngu í Heimssambandið að þessu sinni. Lög þeirra höfðu verið skoðuð vandlega af hálfu laganeðndar. Þetta eru: Uganda, Suður-Kórea, Mexíkó, Mauritius og Lettland. Nú eru aðildarlöndin í Heimssamband-

inu því orðin 50 talsins! Spurning er um hvort tímabært sé að stofna aðalskrifstofu fyrir heimsambandið. Þetta var rætt og ákveðið var að stofna vinnuhópa sem Barbara O'Shea leiðir, til að skoða spennandi tilboð sem fyrirtæki í Montreal lagði fyrir þingið. Þess má geta að heimssamband sjúkrapjálfara er með bækistöð í London.

Mörg aðildarfélög hlutu ferðastyrki til þátttöku á næsta fulltrúaþingi sem haldið verður í Japan eftir 2 ár og var IPÍ meðal þeirra. Við fengum kr. 200.000 í þátttökustyrk. Undirrituð starfar nú í „Professional Practice“ nefnd sem m.a. er að hvetja alla til að skoða almennar orðabækur í heimalandi sínu og reyna að hafa áhrif á hvernig iðjuþjálfun er skilgreind. Á hverju fulltrúaþingi er einnig úthlutað „Foundation Award“ sem er nokkurs konar rannsóknarstyrkur sem einungis er veittur einstaklingum sem eiga beina aðild að Heimssambandinu. Upphæðin er allt að 5000 bandaríkjadalir. Rannsóknarefnið þarf ekki að vera hávísindalegt. Tilkynning um þennan styrk og umsóknareyðblað er sent út á milli fulltrúaráðsþinga og verður auglýst í Fréttabréfi IPÍ.

Góður andi

Á kvöldin að löngum vinnudögum loknum voru haldnar ýmsar þjóðlegar uppákomur. Kanadíska félagið bauð öllum aðalfulltrúum og 1. varafulltrúum í glæsilegan kvöldverð í þinghúsinu. Forseti Heimssambandsins kallaði upp fulltrúa og afhenti okkur silfurnælur með merki sambandsins. Við sáum meðal annars hestadansssýningu í Royal Canadian Mounted Police og haldin var mót-taka í nýjasta safni Ottawaborgar „Museum of Civilisations“. Þar fengum við einkaskoðunarferð um þessa afar sérstöku byggingu þar sem 15.000 ára saga hinna ýmsu þjóðflokka í Kanada er rakin.

Heimssamband iðjuþjálfra er eins og stór fjölskylda og þar ríkir góður andi. Reyndar er nokkuð ótrúlegt að svona margir þátttakendur frá svo mörgum mismunandi menningarsvæðum geti unnið saman á eins uppbyggjandi, jákæðan og virðulegan hátt og raunin er.



Geðdeild Landspítalans

Yfiriðjuþjálfri

Afleysingastaða yfiriðjuþjálfra á Kleppi er laus til umsóknar frá 1. mars 1999 til 1. september árið 2000.

Upplýsingar veita Anna Guðrún Arnardóttir yfiriðjuþjálfri í síma 560-2580 / 560-2581 og Elín Ebba Ásmundsdóttir forstöðumaður, síma 560-1795/1792.

Iðjuþjálfri

Óskast á geðdeild Landspítalans við Eiríksgötu frá 1. janúar 1999.

Upplýsingar veitir Sylviane L. Pétursson yfiriðjuþjálfri, síma 560-1795/1792.



Pátttakendur á Norrænum formannafundi. Frá vinstri: Virpi Aralinn formaður og Kari Carlberg varaformaður frá Finnlandi, Hope Knútsson frá Íslandi, Inga-Britt Lindström frá Svíþjóð, Karin Liabö frá Noregi og Tina Vøltelen frá Danmörku.

Norrænt samstarf

Hope Knútsson segir frá

Í 17 ár hafa formenn Norrænna iðjubjálfafélaga hist einu sinni á ári. Fyrsti fundurinn var árið 1981 í tengslum við „Nordisk Seminar“ sem þá var haldið fyrsta sinni, reyndar á Íslandi. Formennirnir hittust í þetta skipti dagana 28. og 29. ágúst í sumar sem leið, í miðaldapörpunu Visby á eyjunni Gautlandi í Svíþjóð. Við vorum sex manns sem sóttum fundinn, fimm formenn og einn varaformaður.

Stiklað á stóru

Markmið fundanna er að bera saman bækur um félögin og starf þeirra, taka ákvörðun um samvinnu Norræna iðjubjálfa t.d. „Nordisk Kongress“ sem áður hét „Nordisk Seminar“, samhæfa afstöðu okkar innan Heimssambands iðjubjálfa og Evrópunefndar iðjubjálfa, auk þess að fylgjast með útgáfu Scandinavian Journal of Occupational Therapy. Ég vil hér á eftir miðla helstu atriðum er varða starfsemi hjá hinum Norrænu félögum.

Danmörk

Dönskum iðjubjálfum þykir nýja launakerfið í Danmörku krefjast meiri tíma og krafta en áður. Jafnframt finnst þeim það nýja réttlátara að mörgu leyti. Félagið samdi bækling fyrir meðlimi sína þar sem finna má leiðbeiningar um hvernig semja á um laun þegar skipt er um starf. Gerð var könnun á því hvar iðjubjálfar störfuðu og 92% félagsmanna svöruðu könnuninni.

Danska iðjubjálfafélagið gekk nýverið í heilbrigðisdeild regnhlífarsamtaka

ásamt átta öðrum fagstéttarfélögum. Þessi deild talar fyrir hönd 100.000 manns. Formenn aðildarféлага heilbrigðisdeildar hittast mánaðarlega og eru nýbúnir að semja drög að endurbættri grunnmenntun hjá þeim stéttum sem eiga aðild. Stungið er upp á að stofna heilbrigðisskor við þá fimm háskóla í Danmörku sem bjóða upp á nám í greinunum. Danska félagið hefur einnig staðið að upplýsingaherferð um álagseinkenni hjá börnum og ungmennum sem nota tölvur.

Noregur

Norska félagið heldur nú aðalfundi á þriggja ára fresti og er almenn sátt um þetta fyrirkomulag. Það þykir vera tímasóun að undirbúa aðalfundi árlega. Nú semur stjórnin mjög vandaða starfsáætlun og hefur svigrúm til að fylgja henni eftir. Stjórnarmenn eru þá kosnir til þriggja ára í senn. Stjórn norska iðjubjálfafélagsins kemur saman mánaðarlega og fundar í heilan dag og stundum tvo daga. Þess má geta að stjórn IPÍ kemur saman hálfsmánaðarlega í a.m.k. 2 klst. í senn. Norska félagið hefur ekki lengur fastar nefndir en í stað þeirra starfa vinnuhópar, hver með sína vinnuáætlun og markmið.

Norskir iðjubjálfar héldu sitt fyrsta landsþing fyrir ári síðan og 400 af 1700 starfandi iðjubjálfum í Noregi tóku þátt. Þema ráðstefnunnar var „Vinna og heilsa“. Unnið er að því að stofnaður verði einn eða jafnvel tveir skólar í viðbót við þá fjóra sem fyrir eru. Vonast er til að stofnaðir verði skólar í Stavanger og annað hvort í Álesund eða Hedmark. Í dag eru 178 pláss fyrir iðjubjálfanema

og vill félagið gjarnan sjá að þau verði 300 á ári. Norska þingið hefur beðið um samræmda áætlun um endurhæfingarpjónustu.

Finnland

Innan iðjubjálfafélags Finna eru 20 svæðisfélög sem fá fjármuni frá aðalfélaginu. Sum þeirra eru óformleg eins og leshringir, sum starfa sem stéttarfélög og önnur sem fagfélög. Nú eru 20 finnskir iðjubjálfar í nýju mastersnámi í Finnlandi sem Barbara O'Shea og Gary Kielhofner hafa aðstoðað við að koma á fót. Grunnmenntun iðjubjálfa í Finnlandi er að breytast. Áður voru iðjubjálfa- og sjúkraþjálfaranemar saman í upphafi námsferilsins en fóru aðskildar leiðir seinna í náminu. Þetta reyndist ekki vel þannig að nú er menntun þessara tveggja greina að fullu aðskilin. Í finnska launakerfinu eru einungis tveir launataxtar, fyrir almenna iðjubjálfa og yfir iðjubjálfa.

Svíþjóð

Í Svíþjóð eru átta iðjubjálfaskólar með samtals 440 nema. Nú er sú hugmynd uppi að betra væri að hafa sex skóla með fleiri nemum í hverjum skóla. Sænskir iðjubjálfar eru loksins að fá löggildingu! Í nóvember halda þeir upp á 20 ára afmæli sameiningar fags- og stéttarfélags. Félagið sendir fulltrúa í iðjubjálfaskólana sem fræða nemendur um hvernig á að sækja um vinnu og semja um laun að loknu námi. Í október ár hvert heldur sænska félagið iðjubjálfadaga. Þá leggja öll svæðisfélögin sem eru 31 talsins fram vinnu í því tilefni. Félagið velur þema og í ár er þemað „öldrun“. Gefin eru út

25.000 eintök af fagblaði iðjupjálfa og kynningarpóst-kort sem eru send víða.

Sænska félagið stuðlar að stofnun leshringja með fimm til átta iðjupjálfum í hverjum hring, um alla Svíþjóð. Pakki er útbúinn með greinum og spurningum um ákveðið efni, samið af iðjupjálfum sem sérfróðir eru um viðkomandi svið. Ríkið styrkir slíka starfsemi hjá fagfólki. Sænska iðjupjálfafélagið hefur samið stórt tölvuforrit í „Lotus Notes“ um ýmislegt varðandi iðjupjálfun.

Ásýnd Norrænnar iðjupjálfunar

Að lokum má geta þess að á síðustu Heimsráðstefnu iðjupjálfa í Montreal, kom fram mikill áhugi um tvennt sem þykir einkenna iðjupjálfun á Norðurlöndum. Um er að ræða vinnuvistfræði og „community health“. Ákveðið var að semja nokkurs konar Norræna iðjupjálfafrófila, þar sem safnað er starfslýsingum iðjupjálfa á þessum tveimur sviðum. Ennfremur upplýsingum um hver borgar fyrir slíka þjónustu og hvort iðjupjálfar hafi hlotið sérstaka menntun eða þjálfun varðandi tiltekið starfssvið.

Niðurstöðurnar verða kynntar á næstu samnorrænu ráð-

Fjöldi iðjupjálfa á Norðurlöndum:

Svíþjóð	9000
Danmörk	3744
Noregur	2200
Finnland	930
Ísland	94

stefnu í Þrándheimi í september 1999 og síðan á heimsráðstefnunni í Stokkhólmi árið 2002. Þannig er stefnt að því að „flytja út“ um allan heim þessa sérþekkingu norrænna iðjupjálfa. Tina Voltelen, formaður danska félagsins mun senda bréf og spurningalista fljótlega og vinnan hefst í janúar á næsta ári. Hugmyndin er sú að tveir iðjupjálfar frá Danmörku, Svíþjóð og Noregi muni hittast til að vinna þetta verkefni og haft verður samband við iðjupjálfa á Íslandi og Finnlandi gegnum tölvupóst.

Ódýrir hjólastólar



- Sterkir
- Einfaldir í notkun
- Massív eða loftdekk
- Litir: blár eða rauður
- Flutnings- eða afturhjóladrifnir
- Fjöldi aukahluta fáanlegir
- Verð frá kr. 52,460*
- Kr. 57,800* afturhjóladrifnir

*Samkv. tollgengi júní '98



Austurbakki hf.

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

RANNSÓKNIR Í

iðjuþjálfun

Um þessar mundir er unnið að alþjóðlegri réttmætingu (validation) á matstækinu „Occupational Performance History Interview II“ (OPHI-II) og er það liður í rannsókn á þróun og mati á því. Rannsóknin fer fram við Illinois háskólan í Chicago í Bandaríkjunum og er henni stýrt af Gary Kielhofner. Kristjana Fengler, iðjuþjálfari greinir hér frá verkefninu.

OPHI-II í íslenskri þýðingu

Verið er að þýða matstækið yfir á ýmissa tungumál, svo sem dönsku, finnsku, flæmsku, frönsku, íslensku, japönsku, kínversku, portúgölsku, spænsku, sænsku og þýsku. Íslenska þýðingin er í höndum Guðrúnar Pálmadóttur, Kristjönu Fengler og Sigríðar Jónsdóttur. Þær taka jafnframt þátt í rannsókninni, en þátttaka í henni stendur öllum iðjuþjálfum opin. Rannsakendur fá í hendur, sér að kostnaðarlausu nýútkomna handbók með matinu. Þeirra hlutur í rannsókn-

inni er, auk þess að kynna sér handbókina og þekkja vel til líkansins um iðju mannsins (Model of Human Occupation) að meta tvo einstaklinga út frá myndböndum sem send eru frá Chicago.

Ennfremur þurfa þeir að meta þrjá einstaklinga á sínum vinnustað. Mælitækið OPHI-II byggir á líkaninu um iðju mannsins og er bæði eigindlegt, þar sem iðja og líf einstaklingsins er skoðuð frá sögulegu sjónarhorni og megindlegt eða magnbundið, þar sem notuð er stigagjöf. Mælitækið er þrískipt:

- Viðtal.

Í þeim hluta eru spurningar sem spyrjandi getur stuðst við, til að fá fram sögu skjólstæðingsins varðandi fimm þætti: hlutverk, daglegar venjur, athafnasvæði, val athafna og iðju og atburði er markað hafa tímamót.

- Stigagjöf.

Notaður er fjögurra þrepa skali sem metur iðjutengda sjálfsmýnd (occupational identity), færni við iðju (occupational competence) og athafnasvæði (occupational behavioral settings).

- Ævisöguform.

Hér er saga skjólstæðings skoðuð út frá tilteknu myndrænu formi.

Stefnt er að því að þýðingu ljúki á árinu 1999. Ekki er stefnt að þýðingu á handbókinni í bráð.

Canadian Occupational Performance Measure (COPM) á íslensku

Verið er að gera formlegan samning við Dr. Mary Law, sem er í forsvari fyrir útgáfu matstækisins „Canadian Occupational Performance Measure“ um endanlega íslenska þýðingu á eyðublaðinu. Tilraunaútgáfa hefur verið í notkun, meðal annars á Reykjalundi um nokkurt skeið. Stefnt er að því að semja síðar um sölu eyðublaðanna hér á landi. Þýðingin á COPM færnimælingunni er unnin af iðjuþjálfunum Guðrúnu Pálmadóttur, Kristjönu Fengler, Margréti Sigurðardóttur og Sigríði Jónsdóttur.

KF

Af kynningarmálum

Á almennum félagsfundi IPÍ nýverið voru kynningarmál til umfjöllunar. Rædd var nauðsyn þess að efla kynningu á iðjuþjálfun og hvaða leiðir mætti fara í því sambandi. Ýmsar hugmyndir voru uppi og fundarmenn sammála um að bæði þurfi að gera átak í að kynna námsbrautina og starfsgreinina sem slíka. Stofnaður var starfshópur um al-

mannatengsl og markaðssetningu iðjuþjálfunar. Í starfshópnum eru eftirtaldir iðjuþjálfar: Guðrún Pálmadóttir, Þóra Leósdóttir, Hrönn Birgisdóttir, Björk Pálsdóttir, Guðrún Hafsteinsdóttir og Sigríður Kr. Gísladóttir.

PL

AF STARFI Á GEÐDEILD

- hópmeðferðardeild geðdeildar Sjúkrahúss Reykjavíkur Hvítabandi

Anna María Jónsdóttir læknir hefur unnið sem meðstjórnandi í langtíma innsæismeðferðarhópi og segir hún hér frá þeirri meðferð. Auk viðtalmeðferðar er einnig boðið upp á líkamsvitundarvinnu og listmeðferð. Þær Anna K. Kristjánsdóttir sjúkraþjálfari og Halldóra Halldórsdóttir listmeðferðarfræðingur greina frá þeim þætti starfseminnar. En fyrst verður fjallað um viðtalsmeðferðina og stiklað á stóru varðandi fræðin sem liggja til grundvallar. Umfjöllunin er ekki tæmandi en gefur þó vonandi einhverja mynd af því sem um ræðir, fyrir þá sem ekki hafa kynnst þessari tegund meðferðar.

Starfsemin

Deildin tók til starfa í nóvember 1979 á Hvítabandinu við Skólavörðustíg. Fáum árum síðar fluttist starfsemin í Templarahöllina við Eiríks götu, þar sem hún var til ársins 1996. Þá fluttist hún í Hafnarbúðir við Geirsgötu og ári síðar aftur í upprunalegt húsnæði á Skólavörðustígnum.

Frá upphafi hafa yfir 1100 sjúklingar innritast á deildina. Þeir hafa verið mismunandi lengi í meðferð, allt frá nokkrum mánuðum upp í nokkur ár. Algengustu greiningar eru þunglyndi, kvíði og persónuleikatrufnanir af ýmsu tagi. Flestir eru óvinnufærir við innritun og ætla mætti að talsverður hluti hópsins myndi leita þjónustu á bráða- og legudeildum geðdeilda ef þeir nytu ekki þjónustu dagdeildarinnar á Hvítabandi. Tilvísanir koma frá ýmsum aðilum, svo sem félagsmálastofnunum, sálfræðingum og læknum. Sjúklingar eru kallaðir inn í forviðtal og út frá því er umsóknin metin af samstarfhópnum á deildinni. Í framhaldi eru sjúklingar innritaðir á deildina eða þeim vísað annað ef við á.

Þungamiðjan í starfseminni er hópmeðferð. Ef það er talið viðeigandi fá sjúklingar að auki viðtöl við félagsráðgjafa, sálfræðing, sjúkraþjálfara, hjúkrunarfræðing, geðlækni eða aðra

sérfræðinga innan deildarinnar og spítalans. Læknar og fleiri starfsmenn deildarinnar sinna einnig sjúklingum á göngudeild. Starfsmenn hafa enn fremur handleitt annað starfsfólk spítalans, bæði einstaklinga og hópa auk þess að veita einstaklingshandleiðslu fyrir starfsfólk á geðdeild Landsspítala.

Ýmsir hópar

Á deildinni eru nokkur mismunandi meðferðarúræði. Fyrst má nefna langtíma innsæismeðferð. Lengst af hafa verið tveir hópar sem mæta fjórum sinnum viku í slíka meðferð. Þeir eru svokallaðir opnir langtímahópar (slow open groups) og hafa þeir starfað árum saman. Í þessum hópum er hámarksfjöldi átta sjúklingar og einn til tveir hópstjórar. Þar eru einn til tveir sjúklingar teknir inn í senn, eftir því sem pláss losna. Þessir hópar starfa því án afmarkaðs upphafs og endis. Sjúklingarnir eiga við margvísleg vandamál að stríða og hafa verið mismunandi lengi í hópnum. Aðrir hópar hafa verið starfandi yfir vetrartímann. Má þar nefna hóp fyrir sjúklinga með átröskun og stuðningshóp fyrir sjúklinga sem eiga við ýmis samstæð vandamál að etja. Þessir hópar hafa hist einu sinni í viku. Enn fremur hafa verið sérstakir hópar einu sinni í viku fyrir sjúklinga með geðklofa.

Viðtalsmeðferðin byggir á þeim kenningum sálgreiningar sem hafa verið þróaðar fyrir hópa. Mikið af þeirri vitneskju sem við höfum um öflin sem eru að verki í hópum kemur frá Wilfred Bion. Eftir seinni heimsstyrjöldina stjórnaði hann hópmeðferð á Tavistock meðferðarstofnuninni í London. S.H. Foulkes lagði þó einnig til mjög mikilvæga þætti í kenningum um hópmeðferð, en hann byrjaði að stunda slíka meðferð árið 1940. Margir aðrir hafa lagt ýmislegt gagnlegt til og má þar nefna Irving Yalom, Dorothy Stock Whitaker, Morton A. Lieberman, Morris Nitsun og fleiri.

Markmið meðferðarinnar

Þegar sjúklingur byrjar í hópmeðferð er líklegt að væntingar hans til meðferðarhópsins séu svipaðar og gagnvart öðrum hópum eða einstaklingum sem hann hefur haft samskipti við. Oftast á sjúklingur slæma lífsreynslu að baki



ANNA MARÍA JÖNS-
DÓTTIR DEILDARLÆKNIR



ANNA K. KRISTJÁNS-
DÓTTIR SJÚKRAÞJÁLFA-
RI



HALLDÓRA HALLDÓRS-
DÓTTIR LISTMEÐFERÐ-
ARFRÆÐINGUR.

og því gæti hann óttast refsingu, útskúfun, fundið óbærilega sektarkennd eða kvíða.

Hópurinn fæst við að höndla reiði og aðrar erfiðar tilfinningar á uppbyggilegan hátt, finna leiðir til að vera í tengslum við eigin tilfinningar án þess að þær verði yfirþyrmandi og varðveita heilindi eigin „sjálfs“ á sama tíma og þeir auðga lífið með því að tengjast öðrum. Markmið meðferðarinnar er að skapa aðstæður þar sem sjúklingur getur breyst. Vonast er til að hver og einn geti öðlast tilveru sem er þjáningarminni og að viðkomandi geti hugsað um sjálfan sig og aðra í nýju samhengi (1).

Læknandi þættir

Irving Yalom hefur sett fram hugmyndir um læknandi þætti í hópmeðferð. Hann skiptir þeim í 11 grunnþætti:

- **Innræting vonar.** Þetta er grundvallarþáttur í allri viðtalsmeðferð, þ.e. innsetning og viðhald vonar. Von er ekki aðeins nauðsynleg til að halda sjúklingi í meðferð heldur getur hún einnig haft meðferðarleg áhrif. Í hópmeðferð hafa meðlimirnir tengsl við aðra þá í hópnum sem náð hafa árangri. Sumir hafa fengist við svipuð vandamál og náð að höndla þau betur en áður. Sjúklingar tala oft um það í lok meðferðar hversu mikilvægt það hafi verið að sjá framfarir hjá öðrum.
- **Algildi/Samkennd.** Margir sjúklingar hefja meðferð með þá hugmynd að þeir séu einstakir í sinni vanlíðan. Þeim finnst þeir vera einir með óbærileg vandamál, hugsanir, hvatir og ímyndanir. Þessi tilfinning um að vera einstakur magnast oft vegna félagslegrar einangrunar og erfiðleika í samskiptum. Þeim finnst oft léttir að heyra aðra tala um svipuð vandamál og komast að því að þrátt fyrir margbreytileika mannlegra vandamála má finna vissa samnefnara.
- **Miðlun upplýsinga.** Meðferðaraðili getur veitt fræðandi upplýsingar um andlegt heilbrigði eða sjúkleika og almenn sálfræðileg atriði, en að auki geta komið fram uppástungur og leiðbeiningar varðandi ákveðin lífsvandamál frá öðrum hópmeðlimum.
- **Að gefa af sér.** Í byrjun meðferðar eru sjúklingar oft niðurbrotnir og finna ekki fyrir því að þeir hafi neitt að gefa

öðrum sem skiptir máli. Í hópmeðferð fá þeir ekki aðeins tækifæri til að þiggja stuðning, skilning og ráð frá öðrum í hópnum heldur einnig að gefa öðrum hið sama. Leiðréttandi endurupplifun á upprunafjölskyldu. Meðferðarhópurinn líkist upprunafjölskyldunni á margan hátt, t.d. eru sumir hópar leiddir af konu og karli sem meðstjórnendum. Hópleiðarar og

Margir sjúklingar hefja meðferð með þá hugmynd að þeir séu einstakir í sinni vanlíðan. Þeim finnst þeir vera einir með óbærileg vandamál, hugsanir, hvatir og ímyndanir. Þessi tilfinning um að vera einstakur magnast oft vegna félagslegrar einangrunar og erfiðleika í samskiptum.

aðrir í hópnum geta verkað á sjúkling líkt og foreldrar hans og systkini gerðu. Því geta komið upp erfiðleikar sem tengjast frumberskunni, s.s. öfund, samkeppni á milli systkina og ófullnægð athyglisþörf. Það er ekki aðeins mikilvægt að þessir þættir verði sýnilegir, heldur einnig að þeir séu leystir á þann hátt að hægt sé að leiðrétta gömul samskiptamynstur sem hefta frekari þroska.

- **Þroskun félagslegrar hæfni.** Í viðtalsmeðferð þar sem grundvallarreglur undirstrika opin tjáskipti getur sjúklingur orðið meðvitaðri um þá óæskilegu félagslegu hegðun sem hann hefur tamið sér.
- **Eftirlíkjandi hegðun.** Í hópnum hefur sjúklingurinn fyrirmynd af öðrum hópmeðlimum og þeim sem leiða hópinn.
- **Lærdómur af tengslamyndun.** Hér er átt við þætti sem koma fyrir bæði í einstaklings- og hópmeðferð s.s. að öðlast innsæi, vinna úr yfirfærslum og leiðréttandi reynslu með tilfinningar auk þátta sem eingöngu snerta hópmeðferð. Lítil meðferðarhópur verður með tímanum eins konar smækkuð þjóðfélagsmynd (social microsom) fyrir sjúklinginn. Hann fer að hegða sér gagnvart hópnum eins og hann hegðar sér gagnvart félagslegu umhverfi sínu og þannig verður truflun hans smám saman sýnileg í hópnum. Félagsleg hegðun sem sjúklingur lærir í hópnum getur síðan færst yfir í umhverfi hans.

• **Samloðun hópsins.** Hér er átt við tengsl sjúklings, ekki aðeins við hópleiðara og aðra hópmeðlimi heldur einnig við hópinn í heild. Samloðun hópa er mismunandi, en niðurstöður rannsókna sýna að því meiri sem hún er því tilbúnari eru meðlimir hópsins að verja hann fyrir innri og ytri ógnvöldum. Þeir mæta betur, þátttaka og gagnkvæmur stuðningur er meiri og útkoman almennt jákvæðari. Samloðun hópsins getur verið breytileg á mismunandi tímabilum meðferðarinnar.

- **Útrás.** Sjúklingi léttir þegar hann getur tjáð tilfinningar sínar, neikvæðar sem jákvæðar við hópleiðara og aðra í hópnum í stað þess að halda aftur af þeim.
 - **Tilvistarþættir.** Sjúklingurinn gerir sér grein fyrir því að lífið er stundum ósanngjarnt og óréttlátt, að það er engin undankomuleið frá vissum sársauka og endanlegum dauða. Hann gerir sér grein fyrir því að hversu náð sem hann tengist öðrum, þá verður hann engu að síður að takast á við lífið einn. Hann ber sjálfur ábyrgð á því hvernig hann lifir lífinu sama hversu miklar leiðbeiningar og stuðning hann fær frá öðrum. Með því að horfast í augu við grundvallarmálefni lífsins verður hann minna upptekinn af smáatriðum.
- Þessir grunnþættir eru samofnir og gerast samhlíða eða í tengslum við hver annan. Enginn þeirra stendur einn og sér án tilkomu hinna (2). Hver og einn þátttakandi upplifir meðferðina á afar persónulegan hátt og hefur sín áhrif á samfélagið í hópnum.

Hverjum gagnast meðferðin?

Komið hefur í ljós að *áhugahvöt* sjúklings skiptir miklu máli í þessu sambandi. Ef hún er sterk er líklegra að meðferðin nýtist honum. Einnig er æskilegt að sjúklingurinn sé *sálfræðilega þenkjandi*, þ.e. hafi hæfileikann til að líta í eigin barm og skoða hugsanir sínar, langanir og tilfinningar. Jafnframt þarf að vera til staðar nægilega mikil *vanlíðan eða erfiðleikar við að mynda náin tengsl*, til að sjúklingurinn sé tilbúinn að leggja á sig þau óþægindi sem meðferðin hefur í för með sér. Viðkomandi þarf einnig að hafa nokkuð sterkt „sjálf“ til að meðferðin komi að gagni.

Ef sturlunarástand er til staðar er það frábending fyrir hópmeðferð af þessu tagi. Einnig ef sjúklingur hefur *fíkn* í einhver efni. Margir þeirra sjúklinga sem koma á deildina hafa sögu um ofneyslu áfengis og fíkniefna. Ætlast er til að þeir hafi hætt slíkri neyslu í a.m.k. sex mánuði áður en þeir hefja meðferðina. Hugræn truflun á *vefrænum grunni* og *alvarleg sjálfsvígshætta* ásamt mjög miklum *sálleik- amlegum einkennum* eru einnig frábendingar (3).

Líkamsvitund

Í hópmeðferðinni á Hvítabandi er tekist á við marga þætti mannlegrar tilveru. Tómleikatilfinning, tilgangsleysi og uppgjöf eru algeng fyrirbæri. Líðanin getur verið afar sveiflukennd og einstaklingurinn upplifir hana oft sem vanheilsu og veikindi. Algengt er að heyra kvartanir um verki meðal annars í baki, mjöðmum, höfði og maga. Sömuleiðis telur fólk sig vera orkulaust og ekki geta framkvæmt ýmsa hluti.

Sjálfskenndin einkennist af vanmáttartilfinningu og sjálfsmyndin er neikvæð. Í samskiptum við aðra verða tíðir árekstrar. Upplifun á því að verða fyrir árásum frá öðrum er aukin ásamt upplifun á eigin varnarleysi. Ósjálfráð viðbrögð við árásum eru að fara í vörn eða flýja. Það gerist gjarnan ómeðvitað og oftast með aukinni spennu í líkamanum. Það að missa máttinn eru einnig algeng viðbrögð hjá fólki.

Þegar einstaklingar burðast með vanlíðan árum saman, gerist það tvennt að þeir kikna undan byrðinni eða herða sig upp. Stundum gerist hvort tveggja hjá sama einstaklingi. Í líkamsburði og hreyfingum er þetta greinanlegt í ýmsum frávikum frá því æskilega. Sumir verða hengslalegir í hreyfingum, slappir og máttleysislegir, aðrir samanherptir eða hnarreistir og stífir. Oft vantar mýkt og sveigjanleika í hreyfingarnar og öndunin er yfirleitt grunn. Allar hreyfingar í daglegu lífi bera keim af þessum óæskilegu mynstrum. Til viðbótar er hugurinn mikið á sveimi og viðkomandi á erfitt með að dvelja í sjálfum sér og er oft utan við sig og einbeitingarlítill. Hugtakið líkamsvitund felur í sér skynjun, upplifun, afstöðu, þekkingu, stjórnun, færni og persónulegan stíl. Í vinnu með líkamsvitund er veitt leiðsögn í að hlusta á lík-

amann og þau skilaboð sem hann gefur til þess að einstaklingurinn komist í betri tengsl við sjálfan sig. Með því að vera til staðar í æfingunni eflist getan til að vera og dvelja í sjálfum sér. Unnið er með öndun, spennujafnvægi og fjöðrun í líkamanum m.a. til þess að efla flæði, sveigjanleika og úthald gagnvart eigin líðan. Reynt er að styðja viðkomandi í því að vera betur í stakk búinn til að þola álag og jafnframt skapa forsendur til að minnka það. Þegar nægilegt öryggi hefur skapast er hægt að fara út í samskiptaæfingar þar sem athyglinni er meira beint að hreyfimyndum og líkams- tjáningu.

Betri líðan

Unnið er eftir proskalíkani sem samræmist vel samtals- og listmeðferð. Meðferð mína byggir ég á aðferðum dr. Gertrud Roxendal sjúkraþjálfara og Jacques Dropsy, sem er sálgreinir og hreyfiþerapisti. Á síðustu árum hefur Dr. Rox-

Hugtakið líkamsvitund felur í sér skynjun, upplifun, afstöðu, þekkingu, stjórnun, færni og persónulegan stíl. Í vinnu með líkamsvitund er veitt leiðsögn í að hlusta á líkamann og þau skilaboð sem hann gefur til þess að einstaklingurinn komist í betri tengsl við sjálfan sig.

endal þróað kenningar um svo nefnt „líkamsegó“ (á sænsku: kroppsja) og telur hún að það sé hluti af sjálfsmynd manneskjunnar. Hún hefur þróað hugmyndir Freud sem taldi að líkaminn væri kjarni „sjálfsins“. Starfsemi þess er bæði upplifun og geta. Þetta má merkja í augnaráði, líkamsburði, rödd, öndun, hreyfingum og á hvern hátt við mætum öðrum, t.d. hvort við getum sett okkur sjálfum og öðrum mörk, nálægð og samspil við annað fólk og aðstæður. „Líkamssegó“ felur í sér tjáningu með og án orða. Það felur einnig í sér upplifun einstaklingsins og afstöðu til eigin líkama, sjálfs sín og umheimsins. Við sjúkdóma og skaða geta komið brestir í „líkamssegó“ og jafnframt geta hafa orðið brestir við þróun þess.

Líkamsvitundarvinnan er mörgum sjúklingum afar erfið og mótstaðan mikil í byrjun. En þeir sem hafa sig í þátttöku uppskera smám saman árangur erfiðis-

ins. Dæmi um skammtímaárangur getur verið að einstaklingurinn finni betur fyrir sjálfum sér, eigi auðveldara með að finna vellíðan og verði meðvitaðri um áður óþekktu getu sína. Ennfremur verður hann meðvitaðri um hreyfimyndstærð og óæskileg vanamynstur.

Einstaklingur sem nær árangri við eitthvað af þessu ætti að vera betur í stakk búinn en áður, til að nýta sér samtalsmeðferðina. Þátttakendur hafa greint frá því að þessi vinna skili sér inn í samtalsstímana meðal annars á þann hátt að þeim líður betur, þeir ráða betur við spennuna í sér og eiga auðveldar með að tjá sig í tímum. Árangur af langtíma- vinnu getur meðal annars birst í því að skapandi kraftar leysast smám saman úr læðingi og einstaklingurinn getur lifað lífinu meira lifandi en áður.

Listmeðferð

Frá upphafi hafa myndtímar verið þáttur í starfsemi deildarinnar. Þar hafa ýmsar starfsstéttir komið við sögu en nú hefur starfsheitið listmeðferðarfræðingur (art therapist) fest sig í sessi. Áður en fjallað verður um listmeðferð í langtímahópum hér á eftir, er almenn kynning á faginu án þess að greint verði sérstaklega frá sögu og þróun á þessum vettvangi.

Listmeðferð er sjálfstætt meðferðarform þar sem nýttur er pappír, litir, leir og önnur efni. Þar er stuðlað að tjáningu tilfinninga og hugarheims einstaklingsins gegnum myndsköpun og samtöl við listmeðferðarfræðing. Þessi aðferð veitir oft aðgang að ómeðvituðum þáttum og snertir innri og ytri veruleika einstaklingsins á þann hátt sem talað mál nær stundum ekki til. Í listmeðferð er leitast við að stuðla að betri sjálfsstjórn, byggja upp innra öryggi og sterkari sjálfsvitund. Meðferðin getur varpað ljósi á tengsl tilfinninga og hugsana og aukið þannig skilning og innsæi. Athyglin er á myndverkinu og sambandi einstaklingsins við sköpunarverkið ásamt trúnaðarsambandi við þerapistann. Listmeðferð getur nýst einstaklingum og hópum, börnum, fullorðnum og öldruðum því að manninum er eiginlegt að þurfa að tjá sig og gefa innri og ytri veruleika merkingu.

Tilhögun

Listmeðferð í opnum langtímahópum fer

þannig fram að í 60 mínútur er unnið að myndgerð án þess að hópmeðlimir tali saman og síðan er 60 mínútna samtalstími þar sem myndverkin eru skoðuð og rædd. Markmiðið með þögninni er að ýta undir að hver og einn hafi næði til að hverfa á innri mið og afla þess sem mikilvægt getur verið hverju sinni. Markmiðið með því að deila síðan myndverkum með hópnum er að auka innsæi og finna eða varpa ljósi á sameiginlega reynslu hópsins.

Til þess að þetta geti átt sér stað er viðvera þerapistans nauðsynleg. Hann er sá sem vakir yfir, sér og heyrir. Sé öryggis þannig gætt er hópnum óhætt að hverfa inn á við þar sem tilfinningar, minningar og upplifanir búa. Á mörkunum þar sem innri raunveruleiki og ytra líf mætist er eins konar áningastaður fyrir manninn, sem stöðugt fæst við að halda innri og ytri raunveruleika aðskildum en jafnframt samtengdum. Í þessu rými leikur barnið sér og hinn fullorðni talar. Í listmeðferð verður myndverkið til í þessu rými, þar á sköpunin sér stað og vakandi athygli þerapistans gerir hópnum kleift að gleyma sér við sköpunina.

Í listmeðferðarherberginu á Hvítabandi er stórt borð fyrir miðju þar sem rúmast átta manns. Í skápnum er fjölbreytt efnisval, allt frá blýöntum, reglustikum og strokleðrum að pastellitum, vatnslitum, þekjulitum og leir. Pappírinn er í öllum stærðum og litum og stafli af myndskreyttum tímaritum til að klippa niður og líma saman. Allt sem verður til í listmeðferðarherberginu tilheyrir meðferðinni og er geymt í þar til gerðum möppum meðan á meðferð stendur.

Í listmeðferð er leitast við að stuðla að betri sjálfsstjórn, byggja upp innra öryggi og sterkari sjálfsvitund. Meðferðin getur varpað ljósi á tengsl tilfinninga og hugsana og aukið þannig skilning og innsæi.

Sambætting

Í listmeðferð með langtíma hópnum er lögð áhersla á sjálfsprottið mynd-og efnisval (non-directive approach) sem fellur að analytiskri hugmyndafræði deildarinnar. Tæknilegri færni eða listrænni kunnáttu hópmeðlima er ekki gefið sérstakt vægi. Þerapistinn leggur áherslu á tengsl höfundar við verkið, tilfinningar og hugsanir því tengdu eða jafnvel líðan þess sem situr aðgerðarlaus heilan hóptíma og áhrifin sem það hefur á hópinn. Þessi nálgun stuðlar að því að sjúklingurinn tengist smám saman ýmsum þáttum, sem búa innra með honum á dýpri hátt en áður. Innsæi og viðfangsefni flytjast einnig frá listmeðferð yfir í samtalshóp og þaðan í líkamsvitundarhóp og áfram í listmeðferð, þannig fléttast meðferðin á deildinni saman. Þessi nána samvinna ýmissa fagaðila sem leiða hópana gerir miklar kröfur um stöðug samskipti þeirra, reglulegt „feed-back“ og eru klíniskir fundir undirstaða samstarfs af slíku tagi.

Höfundar starfa allir við geðdeild Sjúkrahúss Reykjavíkur, hópmeðferðardeild Hvítabandi.

Heimildaskrá

- 1) **Psychotherapy through the Group Process** Dorothy Stock Whitaker & Morton A Lieberman Aldine Publishing Company / New York 1977
 - 2) **The Theory and Practice of Group Psychotherapy** Irving D. Yalom Basic Books Inc. / New York 1970
 - 3) **Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice** The DSM-IV Edition Glen O. Gabbard M.D. American Psychiatric Press, Inc. 1994
- Ítarefni**
- Group Analytic Psychotherapy** Methods and Principles S.H.Foulkes Gordon and Breach Science Publishers Ltd. / London 1975
- Experiences in Groups** W.R.Bion Basic Books. 1959
- Ring of Fire: Primitive Affects and Object Relations in Group Psychotherapy** Ritsj. Victor L. Schermer og Malcom Pines Routledge, London 1994
- The Anti Group** Destructive forces in the group and their creative potential Morris Nitsun Routledge 1996
- Playing and Reality** Winnicott Tavistock 1971
- Body Awareness Therapy and the Body Awareness Scale** Treatment and Evaluation in Psychiatric Physiotherapy Roxendal Göteborg 1985
- Images of Art Therapy** Tessa Dalley, Caroline Case, Joy Schaverien, Felicity Weir, Diana Halliday, Patricia Nowell Hall, Diane Waller. Tavistock / Routledge 1987

Tilkynning!

Hagnýtt rit við nám og störf!

fáanlegt hjá:

- Bóksölu Stúdenta, Reykjavík
- Bókvali, Akureyri
- Auði Axelsdóttur, Iðjubjálfun Hvítabandi s: 525 1976



HUGRÆN ATFERLISMEÐFERÐ

Þórunn Gunnarsdóttir

segir frá slíkri meðferð á Reykjalundi



ÞÓRUNN
GUNNARSDÓTTIR

Við í geðteymi Reykjalundar fórum að kynna okkur hugræna atferlismeðferð undir handleiðslu Péturs Hauksonar geðlæknis í byrjun þessa árs. Við hófum síðan skipulagða meðferð með skjólstæðingum okkar í byrjun sumars sem leið. Ástæðan fyrir því að þessi meðferð varð fyrir valinu er sú að stærsti hluti skjólstæðinga okkar þjáist af þunglyndi af einhverjum toga. Þessi tegund meðferðar hefur reynst árangursrík hvað varðar þunglyndissjúklinga. Það er einnig stór kostur hve vel viðtalsmeðferðin er skipulögð hjá einum meðferðaraðila. Það kemur í veg fyrir að einstaklingur sé í viðtölum hjá mörgum fagaðilum, að ræða sömu vandamálin.

Meðferðin

Einn af frumkvöðlum þessarar meðferðar er Aaron T. Beck, geðlæknir frá Filadelfíu. Í kenningum sínum leggur Beck áherslu á að kenna kerfisbundna athugun á atferli og hugsunum til að sýna fram á tengslin milli hugsunar og tilfinninga. Mjög algengt er að tilfinningar hjá þunglyndissjúkum séu byggðar á hugsanavillu sem rekja má til þeirra eigin hugsunar og hvernig þeir meta þau atvik sem þeir lenda í. Einnig lætur hinn dapri oft stjórna af neikvæðum hugsunum.

Í hugrænni meðferð er reynt að veita hjálp með því að sveigja hugsunum hins dapra á nýjar brautir, í stað þess að beina athyglinni að dapurleikanum sjálfum.

Slíkar hugsanir tengjast neikvæðu sjálfsmati, sjálfsgagnrýni, ásökunum, röngu mati á atburðum og gildi

þeirra svo eitthvað sé nefnt. Þessar hugsanir eru í eðli sínu sjálfvirkar, þær koma upp í hugann eins og að gömlum vana og án fyrirhafnar. Þær eru einnig órókréttar því rökin sem liggja að baki eiga ekki lengur við, en eru samt notuð. Þó þessar hugsanir séu óskynsamlegar,

virðast þær trúanlegar í huga hins dapra.

Í hugrænni meðferð er reynt að veita hjálp með því að sveigja hugsunum hins dapra á nýjar brautir, í stað þess að beina athyglinni að dapurleikanum sjálfum. Reynt er að fá skjólstæðinginn til að líta á þessar hugsanir sem tilgátur í stað staðreynda. Í hugrænni meðferð er verið að vinna með aðstæður sem tilheyra nútíðinni og framtíðinni, en ekki er lögð áhersla á fortíðina. Hugræn atferlismeðferð er viðtalsmeðferð til skemmri tíma. Miðað er við að einstaklingur komi að meðaltali í 12 til 15 viðtöl og miðast hámarkið við 20 viðtöl. Viðtölin fara fram einu sinni til tvisvar í viku og varir hvert viðtal í um klukkustund. Einstaklingurinn byrjar í hugrænni atferlismeðferð þegar geðlæknir hefur metið hvort þessi tegund meðferðar gæti nýst viðkomandi. Einnig er nauðsynlegt að skjólstæðingurinn hafi sjálfur áhuga á að reyna þessa meðferð. Á fundi er síðan kannað hver af fagaðilum teymisins hefur tök á að gerast meðferðaraðili fyrir viðkomandi hverju sinni.

Virkni

Til að sýna fram á gagnsemi þessarar meðferðar tekur skjólstæðingurinn þunglyndispróf (Beck's) í upphafi og lok meðferðar. Fyrir utan viðtölin sjálf er mikið lagt upp úr heimavinnu skjólstæðingsins og er hann á þann máta gerður ábyrgur fyrir framvindu meðferðarinnar. Öll viðtölin eru skipulögð fyrirfram þannig að skjólstæðingurinn veit hvað tekið er fyrir hverju sinni. Markmið eru sett og stuttur tími er hafður á milli viðtala svo auðveldara sé að vinna sigra. Skjólstæðingurinn skráir niður virkni sína í daglegu lífi, hæfni í því sem hann tekur sér fyrir hendur og hversu mikla ánægju það veitir honum. Þarna finnst okkur meðferðin tengjast því sem við iðjuþjálfar vinnum með daglega, þ.e. iðju mannsins. Mestur tími meðferðarinnar fer svo í að aðstoða skjólstæðinginn við að greina „sjálfvirkar“ hugsanir sínar. Skrá þessar hugsanir og reyna seinna að finna rök með þeim og á móti og vinna þannig úr þeim. Áhersla er lögð á að bæði skjólstæðingur og meðferðaraðili geri hver í sínu lagi sam-

antekt á undangengnu viðtali. Síðan er kannað í upphafi hvers viðtals, hvaða áhrif síðasta viðtal hafði á skjólstæðinginn.

Ef meðferðin gengur sem skyldi og skjólstæðingurinn hefur náð góðum tókum á þeim aðferðum sem kenndar hafa verið, leiðir það til þess að hann lætur ekki svo auðveldlega stjórna af þessum sjálfvirku hugsunum. Hann hefur þar með tileinkað sér „heilbrigðari“ hugsunarhátt. Í lok meðferðar er lögð áhersla á að skjólstæðingurinn haldi áfram að vinna á sama hátt og meðan á meðferðinni stóð. Viðtalsmeðferðin sem slík sé í raun námsferli sem heldur áfram það sem eftir er ævinnar.

Útskrift

Héðan af Reykjalundi hafa um 15 einstaklingar útskrifast úr hugrænni atferlismeðferð og árangurinn lofar

góðu. Áhuginn er mikill hjá teyminu og þess má geta að þrír aðilar úr geðteyminu fóru á ráðstefnu um hugræna meðferð í lok sumars. Njótum við hin þess nú að sitja vikulega fræðslufundi, þar sem þau miðla því sem þau urðu vísari á þessari ráðstefnu. Nú

Fyrir utan viðtölin sjálf er mikið lagt upp úr heimavinnu skjólstæðingsins og er hann á þann máta gerður ábyrgur fyrir framvindu meðferðarinnar.

hafa iðjupjálfar úr verkjateymi Reykjalundar bæst í þennan hóp, þar sem þær telja fullvíst að þetta geti nýst þeirra skjólstæðingum. Við sem störfum með þessa hugrænu meðferð á Reykjalundi hittumst enn einu sinni í viku undir handleiðslu Péturs Hauks-sonar. Þá ræðum bæði vandamál og

annað sem viðkemur vinnu okkar með skjólstæðingum í hugrænni meðferð. Núna stendur fyrir dyrum að gera könnun á árangri þessarar meðferðar hér á Reykjalundi. Markmiðið er að kanna hvernig þeim einstaklingum sem lokið hafa þessari meðferð hjá okkur vegnar, eftir að hafa verið í sínu raunverulega umhverfi í um tvo mánuði. Forvinna að þessari könnun er nú í fullum gangi. Að lokum vil ég segja að sú vinna sem teymið hefur innt af hendi við undirbúning þessarar meðferðar, hefur klárlega styrkt teymið í sinni faglegu vinnu. Einnig hefur þessi vinna aukið samstöðu okkar og ýtt undir faglegan áhuga teymisins í heild sinni.

Höfundur er iðjupjálfi og starfar í geðteymi Reykjalundar.



Laus er staða iðjupjálfa á gigtarsviði.

Um er að ræða 100% afleysingastöðu sem fyrst vegna veikinda og fæðingarorlofs.

Hæfniskröfur: Próf í iðjupjálfun frá skóla viðurkenndum af Alheimssamtökum iðjupjálfa (WFOT) og með íslenskt starfsleyfi og löggildingu frá Heilbrigðisráðuneyti.

Meginstarfssvið og skyldur eru:

- Að skipuleggja og hrinda í framkvæmd sérhæfðum meðferðaráætlunum fyrir skjólstæðinga gigtarsviðs í samræmi við siðareglur, grundvallarsjónarmið og starfshætti iðjupjálfunar.

- Umsjón með starfsskipulagi iðjupjálfunar á gigtarsviði.
- Að vinna náið með öðru starfsfólki deildarinnar, gigtarteymis og öðru starfsfólki stofnunarinnar.
- Fagleg mótun iðjupjálfunar á gigtarsviði í samráði og samvinnu við yfiriðjupjálfa. Fylgjast með nýjungum í íhlutun og tækjabúnaði á gigtarsviði.
- Ráðgjöf um íhlutun iðjupjálfa á gigtarsviði.

Reykjalundur er 170 rúma endurhæfingarmiðstöð. Þar starfa 11 iðjupjálfar á 7 sviðum. Unnið er í teyimum sem samanstanda af iðjupjálfum, sjúkraþjálfurum, læknum, hjúkrunarfræðingum, félagsráðgjöfum, heilsupjálfurum og talmeinafræðingum.

Nánari upplýsingar gefur Lilja Ingvarsson, yfiriðjupjálfi í síma 566-6200

HÚSNÆÐISMÁL

FÓLKS MEÐ GEÐRÆNAN VANDA



SVEINBJÖRG J.
SVAVARSDÓTTIR



ÁLFHEIÐUR
GUÐLAUGSDÓTTIR

Það er að mörgu leyti lærdómsríkt að koma inn á heimili annarra. Þar sannast hið fornveðna að glöggt er gestsaugað. Inni á heimilunum er hugað að samskiptum, samkennd, samspili og jafnræði.

Markmið þessarar greinar er að vekja athygli á húsnæðismálum geðfatlaðra. Búseta á vernduðum heimilum er eitt af úrræðum geðdeildar Landspítalans og gerum við því sérstaklega skil. Félagsráðgjafar meta félagslega stöðu þeirra einstaklinga sem leita á geðdeild. Geðsjúkum er oft þröngur stakkur skorinn og andlegur sjúkdómur getur haft ófyrirséðar afleiðingar fyrir viðkomandi einstakling. Því oft er um að ræða atvinnumissl, fjárhags-erfiðleika og húsnæðisvanda. Mikill tími fer í að leysa úr slíkum málum sem títt valda auknu álagi og geta hindrað einstaklinginn í að lifa eðlilega. Það að hafa ekki fasta búsetu veldur öryggisleysi sem aftur leiðir til að viðkomandi einstaklingur á erfitt með að einbeita sér að úrlausn annarra mála.

Úrræði

Markmiðið er að tryggja þeim sem eiga við andlega eða líkamlega fötlun að stríða sambærileg lífskjör á við aðra þjóðfélagsþegna og skapa þeim skilyrði til þess að lifa eðlilegu lífi (1). En hvað er eðlilegt líf?

Almennt er talið að það sé fólgið í því að hafa þak yfir höfuðið, vinnu við hæfi og gott félagslegt tengslanet.

Í lögum um málefni fatlaðra er skýrt kveðið á um að sveitarstjórnir skulu, eftir því sem kostur er og þörf er á tryggja framboð af leiguhúsnæði, félagslegu kaupleigu- húsnæði og/eða félagslegum eignaríbúðum handa þeim fjölskyldum og einstaklingum sem ekki eru á annan hátt færir um að sjá sér fyrir húsnæði sökum lágra launa, þungrar framfærslubyrði eða annarra félagslegra aðstæðna (2).

Boðið er upp á mismunandi búsetuform eftir því hve viðkomandi einstaklingur þarf mikla aðstoð til þess að geta búið sem sjálfstæðast. Geðfatlaðir geta t.d. sótt um félagslegar íbúðir, verndaðar íbúðir, sambyli og áfangastaði. Þessir möguleikar eru í boði á vegum Félagsmálastofnunar Reykjavíkur, Svæðisstjórnar og Öryrkjabandalagsins.

Vernduð heimili

Það er öllum löngu ljóst sem til þekkja að búsetuform fatlaðra þurfa að miðast við getu þeirra. Vernduð heimili henta vel þeim skjólstaðingum sem hvorki treysta sér til né vilja búa einir, en geta þó að mörgu leyti bjargað sér ágætlega. Þessi heimili mættu vera fleiri og gætu þau náð til stærri hóps með auknum stuðningi, miðað við þarfir viðkomandi.

Í lögum um málefni fatlaðra frá 1984 er lögð áhersla á samskipan sem felur í sér að fötluðum sé gert kleift að lifa við sömu aðstæður og skilyrði og aðrir í samfélaginu. Það felur m.a. í sér að fatlaðir búi dreift meðal annarra íbúa. Þeir verði sjáanlegir í samfélaginu og að samskipti fatlaðra og ófatlaðra verði sjálfsögð og eðlileg (3).

Samstarf félagsráðgjafa á Geðdeild Landspítalans og Félagsmálastofnunar Reykjavíkur hófst árið 1972. Frá upphafi hefur verið lögð áhersla á hugtakið heimili. Ástæða þess er sú að minna á mikilvægi þess að sjálft búsetuformið líkist sem mest venjulegu heimili, en ekki stofnun með þjónustu. Verkefni félagsráðgjafa er að viðhalda þessari hugmyndafræði eftir föngum, vera í góðu sambandi við íbúana og til taks ef einhver veikist. Á hverju heimili er húsfundur haldinn einu sinni í viku að meðaltali. Félagsráðgjafi er þá til staðar til að taka á innanhússmálum, aðstoða við ákvarðanatöku og sinna öðrum þeim málefnum sem íbúarnir óska.

Frá Reykjavíkurborg kemur félagsleg heimaþjónusta (4) og nokkrir íbúanna hafa liðveislusamkvæmt lögum (5). Þurfi að ræða mál sem varða íbúana persónulega er þeim bent á að fá viðtal á göngudeild.

Í könnun sem gerð var 1993 á innlagnardögum fyrir og eftir búsetu á vernduðu heimili árin 1989-1992, kom í ljós að innlagnardögum fækk-

aði snarlega eftir flutning á verndað heimili. Meðaltal á ársgrundvelli fyrir hvern íbúa voru 38,6 innlagnardagar á móttökudeild fyrir flutning og 92,4 á millideild, en eftir flutning voru 7,4 innlagnardagar á íbúa á móttökudeild og 0,3 á millideild. Lágar tölur á millideildum eftir flutning á verndað heimili skýrast að hluta til af því að lengri vistun vegna húsnæðisleysis var óþörf (6). Skýringuna er þó ekki eingöngu að finna í þessu búsetuformi því það ver íbúana óneitanlega frá einangrun. Auk þess sem margir eru daglega í einhverri virkni inni á spítalanum eða utan. Innlagnir styttest vegna þess að umhverfið tekur fljótt eftir breytti heilsu og kemst viðkomandi þá fyrir í meðferð. Hér reynir á samvinnu meðferðaraðila.

Samstarfið getur dregið úr því að einstaklingar fái mismunandi skilaboð sem aftur leiðir til meiri skilvirkni og heildarsýnar. Ekki má heldur gleyma að félagslegt net geðfatlaðra er oft bágborið af ýmsum ástæðum. Sá stuðningur sem veittur er íbúum heimilanna skilar sér í bættri heilsu og því má telja endurhæfingargildi vernduðu heimilanna ótvírætt.

Að flytja af stofnun

Vernduðu heimilin eru dæmi um hvernig félagsráðgjafar hafa flutt starfið að hluta til út fyrir stofnanir. Það er að mörgu leyti lærdómsríkt að koma inn á heimili annarra. Þar sannast hið fornkefna að glögg er gestsaugað. Inni á heimilunum er hugað að samskiptum, samkennd, samspili og jafnræði.

Einstaklingur með geðrænan vanda getur tjáð eigin líðan, en á oft erfitt með að skynja hvaða áhrif hann hefur á umhverfið. Reynt er að setja óskir hans í samhengi við umhverfið. Oft eru samskipti heimilismanna þung í vöfum og er mikils virði að reyna að bæta þar um. Einnig getur fagmaður oft fyllt upp í eyðurnar fyrir skjólstæðinginn þar sem hann veit hvaða úrræði eru tiltæk, en viðkomandi gerir sér jafnvel ekki grein fyrir því hvaða úrræði eru fyrir hendi.

Félagsráðgjafar sinna einnig margvíslegu fræðslustarfi við endurhæfingu einstaklinga, fjölskyldna og hópa utan stofnunar.

Þróun húsnæðismála

Greinarhöfundar hafa rekið sig á að kaldur veruleikinn, háleit markmið og hugmyndafræði laganna fara oft ekki saman. Þrátt fyrir myndarlegar lagagreinar um húsnæðismál hafa fjölmargir sem leita til geðdeilda ekki viðeigandi húsnæði. Fólk verður því að dvelja langdvölum á geðdeildum eða hjá vinum og ættingjum.

Þessir einstaklingar eiga víða umsóknir um húsnæði og sumir hafa beðið í mörg ár. Fróðlegt væri að sjá hversu stór hluti geðfatlaðra nýta sér

húsnæði á vegum Félagsmálastofnunar, Svæðis-skrifstofu og Öryrkjabandalagsins og hve margar umsóknir liggja þar óafgreiddar.

Það er jafnan erfitt fyrir viðkomandi einstaklinga að bíða vikum, mánuðum og jafnvel árum saman eftir úrræðum í sínum málum. Það virðist sem fundahöld, greinargerðir og kynningar á húsnæðismálum til viðkomandi stofnanna hafi lítið að segja. Ljóst er að þeir einstaklingar sem um ræðir þurfa ákveðið þjónustustig. Spurningin er hvers vegna það reynist svo erfitt að koma til móts við þá. Það er erfitt að vera öðrum háður og eiga ekki samastað. Jafnframt má vekja athygli á því að það er kostnaðarsamt að dvelja inni á sjúkrastofnun, mun kostnaðarsamara en vera utan hennar. Það er líka vitad að því lengur sem einstaklingur er á sjúkrastofnun því flóknara er fyrir hann að útskrifast.

Vegna flutnings málefna fatlaðra til sveitarfélaganna hefur verið stofnaður vinnuhópur til að samræma stefnu varðandi vernduð heimili og tengja við aðra þjónustu fyrir geðfatlaða. Hópin skipa fulltúar frá Félagsmálastofnun Reykjavíkur, Geðdeild Landspítalans og geðdeild Sjúkrahúss Reykjavíkur. Athyglisvert verður að fylgjast með störfum nefndarinnar.

Af framangreindri umfjöllun um búsetumál geðfatlaðra má vera ljóst að það er ýmislegt sem betur má fara ef ná á markmiðum laganna um að tryggja öllum húsnæði við hæfi. Brýnast er að aðlagða búsetuform að þörfum einstaklinga með sérþarfir í mun ríkari mæli en gert hefur veirið fram að þessu. Með því yrði stefnt að betri endurhæfingu og meiri lífsgæðum þeirra einstaklinga sem á þjónustunni þurfa að halda.

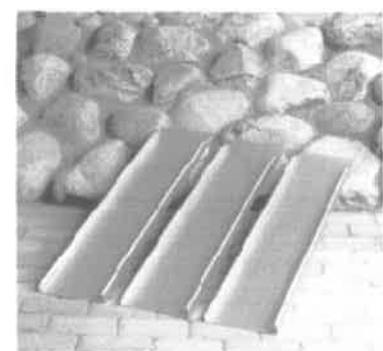
Höfundar eru félagsráðgjafar og starfa á Geðdeild Landspítalans.

Heimildir:

- 1) Lög um félagsþjónustu sveitarfélaga, sérprentun júlí 1997, 42.gr.
- 2) Lög um félagsþjónustu sveitarfélaga, sérprentun júlí 1997, 45.gr.
- 3) Lög um málefni fatlaðra frá 1. janúar 1984.
- 4) Lög um félagsþjónustu sveitarfélaga, sérprentun júlí 1997, kaflí VII.
- 5) Lög um málefni fatlaðra frá 1. janúar 1998, X kaflí, 24.gr.
- 6) Álfheiður Guðlaugsdóttir, 1994. Vernduð heimili samvinna ríkis og sveitarfélags. Sveitastjórnarmál, 3. tbl. 1994, bls. 169.

Þrátt fyrir myndarlegar lagagreinar um húsnæðismál hafa fjölmargir sem leita til geðdeilda ekki viðeigandi húsnæði. Fólk verður því að dvelja langdvölum á geðdeildum eða hjá vinum og ættingjum.

Brautir í ýmsum útfærslum



Þröskuldabrautir

Jón Eiríksson

*Dalvegi 16 – 200 Kópavogi
sími/fax 564 2820 og 894 3280*

GEÐTEYMI Á REYKJALUNDI

þáttur iðjupjálfunar



KRISTJANA FENGER

Pegar þess var farið á leit við mig að skrifa um iðjupjálfun sem veitt er á geðsviði á Reykjalundi var mér það ljúft verk. Er ég hófst handa reyndist mér erfitt að fjalla um efnið án samhengis við starfsemina í heild. Saga Reykjalundar, núverandi starfsemi sem og skipulag og stjórnun iðjupjálfunardeildarinnar, hefur að mínu mati áhrif á þá þjónustu sem iðjupjálfar veita á öllum sviðum. Ég hefi því valið að fjalla einnig um þá þætti, til að lesendur fái heilsteyptri mynd af iðjupjálfun í geðteymi. Greinin skiptist í þrjá hluta. Sá fyrsti fjallar um sögu og þróun Reykjalundar, annar hlutinn um iðjupjálfunardeildina, skipulag hennar og stjórnun, ábyrgðarsvið og skyldur iðjupjálfa. Að síðustu er greint frá þjónustulíkani geðiðjupjálfunar. Meðferðartilboð þar sem boðið er upp á fræðslu og höppjálfun standa mörg hver opin öllum vistmönnum. Hér verða þau tilboð nefnd sem skjólstæðingar geðteymis nýta sér.

Söguágrip

Reykjalundur á sér langa sögu sem rekja má allt til stofnunar Sambands íslenskra berklasjúklinga (SÍBS) árið 1938. Eitt af markmiðum sambandsins var atvinnuleg endurhæfing berklasjúklinga og í því augnamiði var Vinnuheimilið að Reykjalundi reist árið 1945 (Gils Guðmundsson, 1988).

Fyrstu árin voru vinnustofur og verkstæði í gömlum bröggum frá hernámsárunum. Þar var stundaður ýmis smáíðnaður sem hentaði vistmönnum heimilisins á hverjum tíma. Á árunum 1949-1965 var starfræktur iðnskóli að Reykjalundi í nánun samstarfi við Iðnskólann í Reykjavík. Vismenn stunduði bæði verklegt og bóklegt iðnnám. Árið 1953 var komið á fót plastiðju og smám saman viku eldri iðnir fyrir nýjum framleiðslugreinum. Iðnaðardeildir eru enn snar þáttur atvinnulegrar endurhæfingar á Reykjalundi (Gils Guðmundsson, 1988).

Starfsgrundvöllur breyttist er berklaveikin lét undan síga og aðrir hópar sem þörf höfðu fyrir endurhæfingu komu til dvalar á Reykjalundi. Á árunum 1967-1991 kostaði Geðverndarfélag

Íslands byggingu viðbótarrymis og samstarf hófst við aðrar stofnanir. Árið 1974 gerðist Asma- og ofnæmisfélagið aðili að SÍBS og sama ár var nafni sambandsins breytt í Samband íslenskra berkla- og brjóstholssjúklinga (Gils Guðmundsson, 1988). Árið 1992 gerðust einnig Landssamtök hjartasjúklinga aðilar. Í dag fer fram fjölbreytt hæfing og endurhæfing fyrir marga mismunandi sjúklingahópa. Starfssvið Reykjalundar er „læknisfræðileg, atvinnuleg og félagsleg endurhæfing og vinna við vernduð störf“, samkvæmt reglugerð útgefinni 1978, af Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneyti.

Fjölbreytt starfsemi

Í dag eru 170 vistmenn innritaðir á sex legudeildir Reykjalundar. Meðal legutími eru 46,9 dagar (Ársskýrsla Reykjalundar, 1997). Starfsfólk vinnur í þverfaglegum teymum og hvert þeirra tengist ákveðnum sjúklingahópi. Auk iðjupjálfa starfa lækna, hjúkrunarfræðinga, sjúkrapjálfa og félagsráðgjafa í teymunum. Heilsupjálfa og tal-

framhald á bls. 20

Tvö



á dag
– alla ævi!



ÍSLENSKUR MJÓLKURIÐNAÐUR



Gerðu þína eigin gripi úr góðu leðri



Föndurskinn

Roð

Leðurreimar

Leðurlitir

Tréperlur

Hörþráður

Stafasett

Mynsturjárn

Hugmynda-

bækur,

blöð og

ýmis smávara



hvítlist

LEÐURVÖRUDEILD

BYGGGARÐAR 7

170 SELTJARNARNES

S. 561 2141 • FAX 561 2140

meinafræðingar þjónusta öll teymin. Teymin eru bak- og verkjateymi, geðteymi, gigtarteymi, hjartateymi, hæfingarteymi, lungnateymi og miðtauga-kerfisteymi. Auk þess er starfrækt sam-býlið Hlein. Vikulegir fundir eru haldnir til að ræða stefnu og framgang endur-hæfingar hvers og eins skjólstaðings. Fræðsla af mörgu tagi er snar þáttur í starfsemi teymanna. Hún er ýmist fyrir afmarkaðan vistmannahóp eða alla vistmenn á Reykjalundi. Ennfremur er fræðsla fagmanna á meðal.

Fyrstu daganarnir eftir að skjólstað-ingur kemur á Reykjalund, fara alla jafna í skoðun og mat og gerð meðferðar- og þjálfunaráætlunar. Flestir byrja í hópmeðferð í hreyfiþjálfun. Hóparnir sem boðið er upp á eru háls- og herða-hópur, leikfimi, ganga eða vatnsleikfimi og sund í Varmárlaug. Ennfremur heilsusport eins og borðtennis og á sumrin róður á Hafravatni og tækifæri til að fara á hestbak.

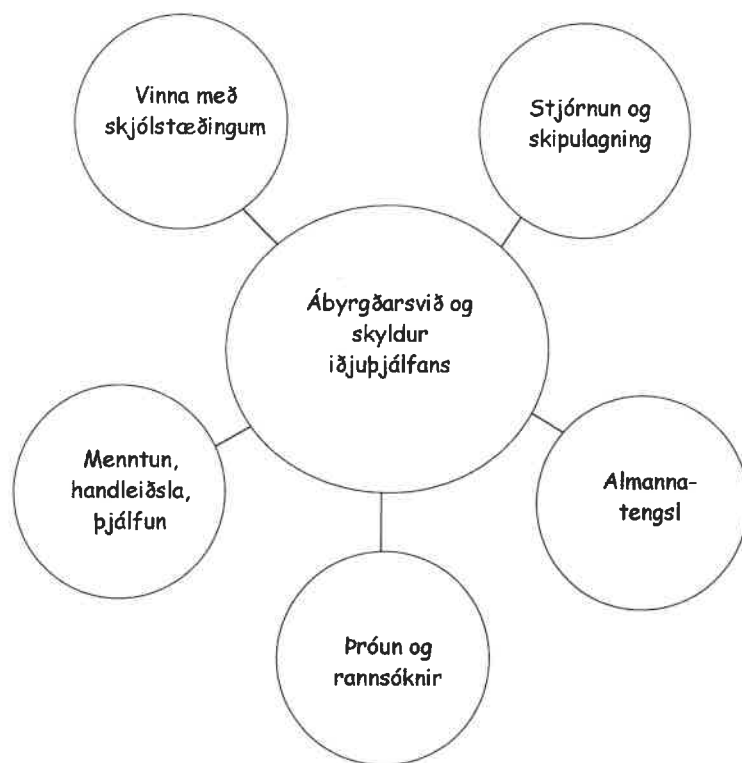
framhald á bls. 22

Iðjuþjálfunardeildin

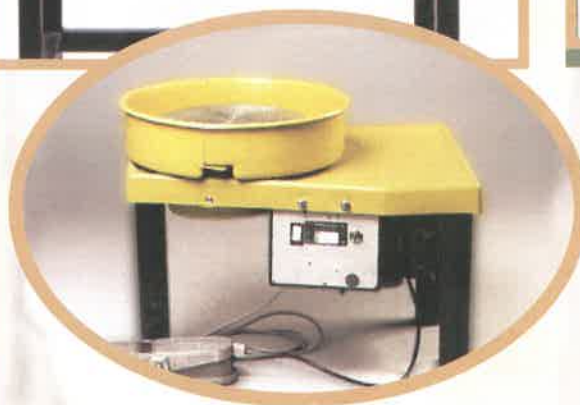
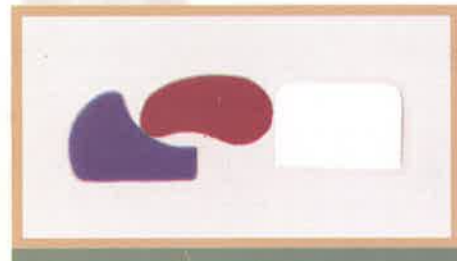
Á deildinni starfa ellefu iðjuþjálfar og tveir aðstoðarmenn. Yfiriðjuþjálfari sinnir nær eingöngu stjórnunarstörfum innan deildar og utan. Hann starfar með öðrum yfirmönnum við skipulagsmál og stjórnun. Þetta fyrirkomulag hefur gefist einstaklega vel, því iðjuþjálfar eiga greiðan aðgang að yfirmanni sínum með ýmis mál og aðstoðarmenn fá reglulega handleiðslu. Yfiriðjuþjálfari á þannig auðveldara með að hafa yfirsýn yfir starfsemina og það sem fram fer á deildinni. Auk stjórnunarstarfa tekur hann þátt í meðferðarvinnu og leysir starfsmenn af í veikindum eða þegar þeir sækja námskeið, þegar því verður við komið.

Ábyrgðarsvið og skyldur iðjuþjálfanna má skoða í ljósi líkans Maslin frá 1991. Þar er lögð áhersla á að starfið feli í sér ýmis önnur verk en þau sem lúta að beinum samskiptum við skjólstaðinga. Líkanið nær yfir fimm flokka eins og má sjá á 1. mynd. Þeir eru: Stjórnun og skipulagning, almannatengsl, þróun og

Ábyrgðarsvið og skyldur iðjuþjálfara

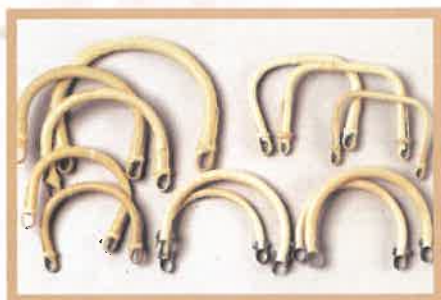


1. mynd. Z.B. Maslin (1991). Management in Occupational Therapy, Chapman & Hall. Þýtt og staðfært af greinarhöfund, 1996



Áhöld og efni
fyrir gler og
gífsvinnslu

Alet til leirgerðar



Merkjum
glar og
postulín



GLIT HF.

Bíldshöfða 16 - sí: 587 5411

EINKAUMBOÐ:

Bergfell ehf.

Skipholti 50c

105 Reykjavík

sími: 551 6990



rannsóknir, menntun, þjálfun og handleiðsla og skjólstæðingsvinna. Hér verður bæði fjallað almennt um hvern flokk fyrir sig, en einnig eins og hann snýr að iðjuþjálfum á Reykjalundi sérstaklega.

Ábyrgðarsvið og skyldur iðjuþjálfra

• Stjórnun og skipulagning

Hér er átt við það að skipuleggja vinnu sína, skrá komur og annað er varðar skjólstæðinga. Pöntun efna, tækja og tóla, undirbúningur og frágangur á vinnusvæðum, auk þess að viðhalda tækjum.

• Almennatengsl

Hér er átt við alla kynningu á faginu og deildinni fyrir samstarfsfólk jafnt og gesti og gangandi.

• Þróun og rannsóknir

Mikill áhugi er meðal iðjuþjálfra á framþróun og eflingu greinarinnar. Það hefur alla tíð verið stefna stjórnenda iðjuþjálfunardeildarinnar, að skapa svigrúm fyrir þennan hluta starfseminnar. Slíkt eflir áhuga og metnað starfsmanna og bætir jafnframt gæði íhlutunar auk þess að draga úr hættu á því að starfsmenn brenni út í starfi. Sá eldhugur sem ríkir í hópnum er vaxtarsproti sem oftast en ekki teygir anga sína inn í tómstundir iðjuþjálfanna sjálfra. Hópmeðferðartilboð svo sem bakskóli, slökun, neysluhæfing og streitustjórnun, hafa orðið til í þróunarvinnu. Mótun slíkra þjálfunartilboða felur í sér könnun og lestur ritaðs efnis, áætlanagerð, hönnun og gerð alls kyns kennslugagna og skipulagningu verklegra æfinga. Öll fræðsludagskrá er endurskoðuð jafnt og þétt.

• Menntun, handleiðsla og þjálfun

Iðjuþjálfar sækja fræðslu og símenntun bæði innan og utan stofnunar. Fræðslan hefur leitt af sér ýmsa þróunarvinnu, skilað ánægðari iðjuþjálfum og markvissari íhlutun til skjólstæðinga. Síðast nefndi þátturinn hefur þó enn ekki verið rannsakaður nægilega. Sú vinnuregla gildir að þeir iðjuþjálfar sem sækja námskeið á vegum stofnunarinnar miðli af þekkingu sinni til hinna.

Síðast liðinn vetur kom upp ósk um að fræðast um skjólstæðingsmiðaða

iðjuþjálfun (Client Centred Practice) og líkanið um iðju mannsins (Model of Human Occupation). Fólk skipaði sér í áhugahópa og afmarkaður tími var settur í verkið. Sem dæmi má nefna þá kynnti einn hópanna sér bókina „Enabling Occupation: An occupational therapy perspective“ (ritstýrð af Townsend, 1997), til að fá innsýn í skjólstæðingsmiðaða iðju. Skjólstæðingsmiðað starf vísar til samvinnu skjólstæðings og iðjuþjálfra við það að efla iðju viðkomandi. Áætlun liggur nú fyrir um að kafa dýpra og markvissara niður í hvað felst í slíkri nálgun og hvernig hún birtist í starfi deildarinnar. Stefnt er að því að árið 2000 verði hún hluti af hugmyndafræði hennar, samofin öllu starfi. Ýmislegt fleira er á döfinni sem ekki verður tíundað hér.

Skjólstæðingur tilgreinir iðju sem hann á erfitt með að sinna á þann hátt sem honum líkar, eða þá sem veldur honum áhyggjum af einhverjum ástæðum og iðju sem hann vill auka færni sína við eða breyta á einhvern hátt.

Handleiðsla hefur verið iðkuð reglulega í hópi iðjuþjálfra í tvö ár. Markmiðið hefur fyrst og fremst verið það að auka faglega og persónulega færni, en auk þess að efla traust og opin tjáskipti innan deildarinnar. Samkvæmt könnun sem gerð var í iðjuþjálfahópnum nú í haust, þykir flestum iðjuþjálfanna (92%) tímanum sem fer í handleiðslu vel varið og vilja halda henni áfram.

• Vinna með skjólstæðingum

Hér er átt við ferli iðjuþjálfunar til eflingar færni við iðju (sjá 2. mynd). Í grófum dráttum felur það í sér mat, forgangsörðun verkefna, markmiðssetningu, áætlunargerð, íhlutun og mat á árangri. Þetta er gert í samvinnu við skjólstæðing og í takt við gildismat hans og val.

Fræðileg nálgun

Líkan þeirra Fearing, Law & Clark (1997): „Occupational Performance Process Model“, er haft að leiðarljósi (sjá 2. mynd). Þetta er starfslíkan, það er að segja það sýnir hvernig hugtök kanadíska færnilíkansins „Canadian Model of Occupational Performance „CMOP“ eru notuð í starfi. Líkanið er skjólstæðingsmiðað og lýtur að styrk skjólstæðinganna og úrræðum sem að þeim snúa, bæði í áætlun og framkvæmd iðjuþjálfunar. Þannig er það frábrugðið fyrri líkönum og bætir þau upp að mati Stanton, Thompson-Franson og Kramer (1997). Eins og nafnið bendir til þá er færni skjólstæðinga við iðju alltaf í brennidepli.

Færni við iðju verður til við að:

- skjólstæðingurinn prófar sig áfram og áttar sig þannig á eigin hæfni og möguleikum
- skjólstæðingurinn sýnir hæfni sem fullnægir þeim kröfum sem hann gerir til sjálfs sín og aðrir gera til hans
- skjólstæðingurinn nær árangri og stendur sig betur en krafist er, en það eykur sjálfstraust hans (Christiansen & Baum, 1991).

Í iðjuþjálfun í geðteymi er íhlutun byggð á fleiri en einu líkani. Líkanið um ferli iðjuþjálfunar til eflingar færni við iðju, byggir á kanadíska færnilíkaninu en eins og það er notað á Reykjalundi hefur það verið aðlagð töluvert. Hér er því farið fremur frjálsglega með notkun þess. Líkanið er í sjö þrepum. Fyrst verður fjallað almennt um hvert þrep og í framhaldi af því dregið fram á hvern hátt það er notað í iðjuþjálfun geðteymis Reykjalundar.



VÁTRYGGINGAFÉLAG ÍSLANDS HF
– þar sem tryggingar snúast um fólk

• Fyrsta þrep:

Tilgreina, réttmæta og forgangsraða málefnum er varða færni við iðju, þar sem henni er ábótavant

Skjólstæðingur tilgreinir iðju sem hann á erfitt með að sinna á þann hátt sem honum líkar, eða þá sem veldur honum áhyggjum af einhverjum ástæðum og iðju sem hann vill auka færni sína við eða breyta á einhvern hátt. Iðjan tengist eigin umsjá, tómstundum eða störfum. Iðjuþjálfur tekur saman það sem skjólstæðingur hefur tjáð honum og skjólstæðingur staðfestir að iðjuþjálfur hafi skilið hann rétt. Skjólstæðingur forgangsraðar þeim vandamálum sem hann vill vinna með í iðjuþjálfun, ef um fleiri en einn færnivanda er að ræða. Ef hann ræður við alla þá iðju sem hann langar til, þarf eða er ætlað að sinna og er ánægður með þá iðju sem hann stundar í daglegu lífi, þarf hann ekki á iðjuþjálfun að halda.

Til að afla upplýsinga um færni skjólstæðinga við iðju er í notkun í geðteymi á Reykjalundi sérhannaður minnislisti fyrir fyrsta viðtal (Kristjana Fenger og Guðrún Pálmadóttir, 1994). Listinn byggir á líkaninu um iðju mannsins. Viðtalið beinist að iðju og umhverfi skjólstæðings og hvort hann sé ánægður eða vilji breytingar. Auk minnislistans er kanadíska færnimælingin „Canadian Occupational Performance Measure „COPM“ (Law, Baptiste, McColl, Polatajko, & Pollock, 1994) notuð í fyrsta viðtali.

Matstækið er hannað til nota innan kanadíska færnilíkansins. Tveir iðjuþjálfar, þar af annar á geðsviði eru að hefja notkun á „Occupational performance history interview – OPHI-II“, (Kielhofner, Mallison, Crawford, Nowak, Rigby, Henry, Walens, 1998) sem matstæki í fyrsta viðtali og þykir það mjög áhugavert.

• Annað þrep:

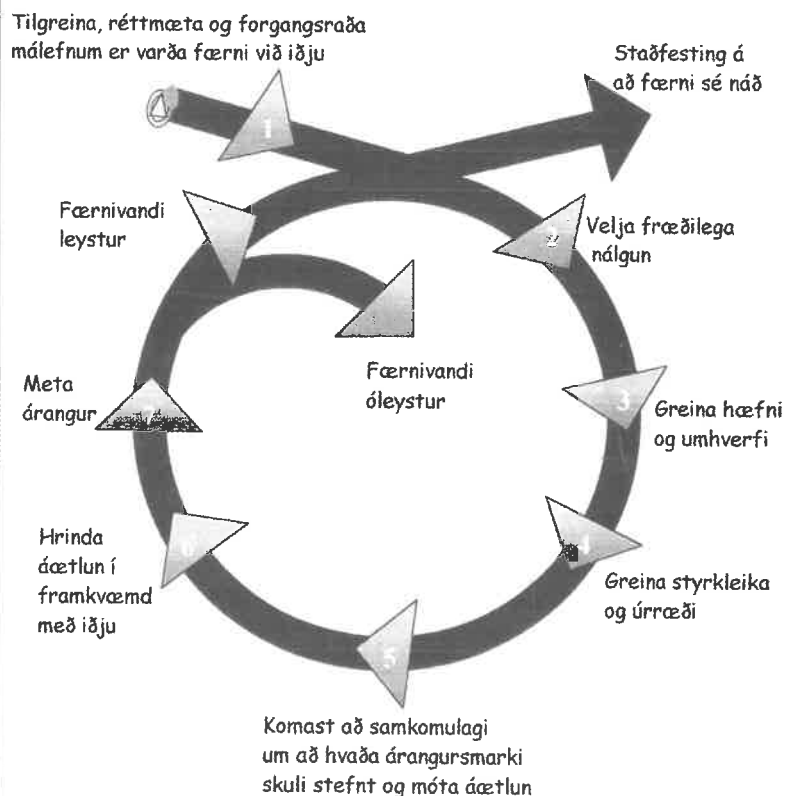
Velja fræðilega nálgun

Þegar færnivandi hefur verið tilgreindur, hann réttmættur (staðfestur af skjólstæðingi) og raðað í forgang ef um fleiri en einn er að ræða, er valin fræðileg nálgun sem stýrir þeim þrepum sem á eftir koma í ferlinu. Líkanið um iðju mannsins (Kielhofner, 1996) og matstæki því tengd eru töluvert notuð. Af öðrum matstækjum má nefna „Assessment of motor and process skills

Ferli iðjuþjálfunar til eflingar færni við iðju

10

(Occupational Performance Process Model)



2. mynd. Fearing, Law & Clark (1997), endurgert af Townsend og félögum (1997). Þýtt og staðfært af Kristjönu Fenger, Margréti Sigurðardóttur og Sigríði Jónsdóttur, 1998.

„AMPS“ (Fisher, 1997), áhugalisti Matsutuyu (1969), hlutverkalisti Oakley (1984) og iðjulistu Riopel (1982). Önnur fræðilíkon sem notuð eru á geðsviði eru fyrst og fremst hugræna atferlislíkanið (Duncombe, 1998) en einnig líkon sem beinast meira að líkamlegri færni svo sem færnilíkan Pedretti og Pasquinelli-Estrada (1985) og hreyfistjórnunarlíkanið „The Motor Control Model“ (Kielhofner, 1992), svo einhver séu nefnd.

• Þriðja þrep:

Greina hæfni og umhverfi

Færni er háð hæfni einstaklingsins og umhverfi hans. Athugað er hvort orsaka færnivandans sé að leita í skertri hæfni og í umhverfi. Í iðjuþjálfun í geðteymi er beitt formlegum og óformlegum aðferðum við mat á líkamlegri, tilfinningalegri og vitsmunalegri hæfni. Þunglyndishugsanir sem eru sjálfvirkar

og bjagaðar hugsanir eru til dæmis greindar með hugrænum atferlisaðferðum. Dæmi um slíkar hugsanir geta verið „Öllum er sama um mig“ eða „Ég geri alltaf allt vitlaust“. Þórunn Gunnarsdóttir iðjuþjálfur geðteymis skrifar sérstaklega um hugræna atferlismeðferð í þessu tölublaði. Félagsleg samskipti skjólstæðings eru til dæmis greind út frá frásögn hans og áhorfi iðjuþjálfans. Aðstæður sem og umhverfi er oftast skoðað með athugun á heimili eða vinnustað og athugun á stuðningi eða kröfum fjölskyldu og vina. Hér er greint hvað hindrar færni og hvað styður við færni.

• Fjórdi þrep:

Greina styrkleika og úrræði

Þeir styrkleikar sem skjólstæðingur býr yfir sem og þau úrræði er finnst í umhverfi hans eru greind. Upplýsingar

sem koma fram í fyrsta og þriðja þrepi eru venjulega grunnur þessarar greiningar. Skjólstæðingar hafa líkamlega, tilfinningalega og hugræna styrkleika og leikni á ýmsum sviðum. Til dæmis er sterk löngun til að snúa til vinnu, eða takast á við heimilisstörf mikilvæg í baráttunni við færnivandann. Sjálfstæðis-hugsjón Íslendinga, skopskyn og áhugi á að taka virkan þátt í að bæta færni eru frekari dæmi um styrkleika skjólstæðings. Skjólstæðingarnir hafa reynslu af að leysa eigin mál og iðjuþjálfar geta nýtt sér reynslu þeirra. Fjölskylda og vinir sem fræðst hafa um vandann geta virkað sem stuðningsúrræði í umhverfi. Sambýli, fjárhagsaðstoð eða önnur aðstoð sem veitt er af samfélaginu eru einnig dæmi um úrræði í umhverfi skjólstæðingsins.

Sá styrkur sem iðjuþjálfinn býr yfir og þau úrræði sem hann þekkir, skipta máli í skjólstæðingsmiðaðri íhlutun að því marki sem það snertir lausn á færnivanda. Iðjuþjálfinn býr yfir sérfræðipækkingu til eflingar iðju. Úrræði sem standa iðjuþjálfanum opin geta einnig verið samstarfsaðilar með sérþekkingu og fræðilegt efni sem styrkir iðjuþjálfann í starfi sínu. Starfsumhverfi iðjuþjálfara Reykjalundar hefur áhrif á hvað hægt er að bjóða skjólstæðingum. Til dæmis getur mikið sjúklingaflæði takmarkað þann tíma sem iðjuþjálfari verður utan stofnunar með skjólstæðingi. Frekar verður rætt um úrræði innan Reykjalundar í sjötta þrepi þar sem fjallað verður um íhlutun.

• Fimmta þrep:

Komast að samkomulagi um að hvaða árangursmarki skuli stefnt og móta áætlun þar að lútandi

Árangursmark (target outcome) er námkvæmara en hugtakið markmið (goal) samkvæmt höfundum líkansins. Árangursmark felur í sér sameiginlega áætlun skjólstæðings og iðjuþjálfara um hver geti orðið árangur iðjuþjálfunar, mældur í færni við iðju og ánægju með færnina. Skjólstæðingur og iðjuþjálfari koma sér saman um árangursmark og þróa framkvæmdaáætlun. Ákveða þarf fyrirfram hæfilega stór skref sem stigin eru í átt að árangursmarki og tengast færni við þá iðju sem er í brennidepli.

Árangursmark þarf að vera mælanlegt þannig að vitað sé hvort og hvenær

því er náð. Lýsa þarf nákvæmlega hvernig gögnum verður safnað til að meta árangur. Því er nauðsynlegt að hafa þekkingu á þeirri færni sem skjólstæðingurinn hefur áður en þjálfun hefst, annars er ekki unnt að mæla árangur. Aðferðir til að efla færni skjólstæðings við iðju eru skoðaðar með honum og áætlun gerð. Áætlunin verður að vera í samræmi við gildi, trú og vonir skjólstæðings. Framkvæmdaáætlun getur falið í sér aðferðir til að þróa, endurbýggja, viðhalda og efla færni við iðju eða koma í veg fyrir vanhæfni við iðju.

Í þessu þrepi eru bæði höfð í huga þau úrræði sem Reykjalundur býður upp á og þau sem finna má utan stofnunar. Út frá úrræðunum fer fram stundatöflugerð með skjólstæðingnum og þá um leið val á þeirri iðju sem þókar honum að árangursmarkinu. Nánar er fjallað um úrræði á Reykjalundi í sjötta þrepi.

Íhlutun iðjuþjálfans er ekki lokið fyrir en árangur hefur verið mældur. Mælt er hvort færni við iðju hefur aukist og hvort árangursmarki er náð. Þetta þrep er afar mikilvægt til að sýna fram á gildi iðjuþjálfunar.

• Sjötta þrep:

Hrinda áætlun í framkvæmd með iðju
Í þessu þrepi er áætluninni hrundið í framkvæmd með iðju. Til að hafa áhrif á færni einstaklings við iðju eru farnar þrjár leiðir:

- að hafa áhrif á iðju skjólstæðings, til dæmis með því að skipuleggja daginn með stundatöflu, prófa nýja iðju og æfa sig í nýjum eða gömlum aðferðum við iðju.
- að hafa áhrif á skjólstæðing, til dæmis með fræðslu um streitustjórnun, líkamsbeitingu, slökun, mataræði, jafnvægi í daglegu lífi og hreyfingu.
- að hafa áhrif á umhverfi skjólstæðings, til dæmis með því að breyta vinnuaðstöðu, fræða fjölskyldu og vini.

Hér verða nefnd þau tilboð sem bjóðast við íhlutun iðjuþjálfara á Reykjalundi og nýtt eru af skjólstæðingum geðteymis:

1) Tilboð sem geta haft áhrif á iðju skjólstæðings og þannig bætt færni, eru

meðal annars alls kyns handiðir, eldhúsverk og tölvuvinna. Einnig flokkast hér undir verklegar æfingar streitustjórnunar, slökunar, neysluhæfingar og bakskólans. Utan iðjuþjálfunar-deildarinnar, er eins og áður sagði boðið upp á alls kyns íþróttir og hreyfingu. Einnig er möguleiki á vinnuþjálfun á verkstæðum Reykjalundar og jafnvel verndaðri vinnu í framhaldi af því. Utan staðar er stundum farið í banka og búð eða inn á heimili skjólstæðinganna.

2) Tilboð sem geta haft áhrif á skjólstæðinga og þannig bætt færni, er fræðsla af ýmsu tagi og hér skal sagt frá því sem skjólstæðingar geðsviðs nýta sér:

- **Hugræn atferlismeðferð.** Á hana hefur verið minnst áður. Streitustjórnun og slökun er 8 tíma námskeið, 50-60 mínútur í senn. Þátttakendur eru átta á hverju námskeiði og eingöngu áhugasömum skjólstæðingum er boðin þátttaka. Markmið námskeiðsins er að fólk átti sig á streituvöldum í eigin lífi, beri kennsl á einkenni streitu hjá sjálfum sér, finni leiðir til að vinna á streitu og æfi sig í einni þeirra, það er að segja slökun. Kennsluaðferðir eru fyrirlestrar, heimaverkefni, umræður og verklegar æfingar.

- **Slökun** í hádeginu fyrir alla vistmenn hússins. Þetta er hvíldarstund í 30 mínútur, fjórum sinnum í viku.

- **Fræðsla** fyrir vistmenn, á vegum geðteymis. Þar mæta 20-40 manns og er fræðslan opin öllum, en þátttakendur þurfa að skrá sig til geta sótt fyrirlestrana. Þetta eru sex sjálfstæðir fyrirlestrar sem fjalla um: Jafnvægi í daglegu lífi, samskipti, áfallahjálp, stjórn á streitu og kvíða, sjálfsmat og fíkn. Fyrirlesturinn um jafnvægi í daglegu lífi er í höndum iðjuþjálfara. Þar er fjallað um hlutverk, venjur og viðfangsefni tengd ólíkum æviskeiðum og þroska. Einnig um það hvernig einstaklingurinn aðlagar sjálfsmynd að eigin þroska og hvernig skyndileg breyting vegna slysa eða veikinda hefur áhrif á færnina til að sinna hlutverkum og takast á við daglega iðju. Þegar færnin minnkar þá dvínar oft sjálfstraustið og sjálfsmyndin breytist til hins verra. Þessar breytingar valda stundum kvíða og depurð. Fjallað er um leiðir til úrbóta.

Verkefni eru í tengslum við fyrirlesturinn og oft verða fjörugar umræður.

- **Bakskóli.** Iðjupjálfar og sjúkrapjálfar á verkjasviði sjá um skipulag og stjórnun bakskólans og kennsluna að stórum hluta. Aðrir meðlimir verkjateymis koma einnig þar að. Tilgangur bak- og verkjaskólans er að fólk verði meðvitað um áhrif lífnáðarhátta á heilsu, fái tilfinningu fyrir sjálfum sér og læri góð vinnubrögð svo það geti forðast frekari verkjavandamál. Þær kennsluáðferðir sem beitt er eru fyrirlestrar um líkamlega og andlega heilsu og vanheilsu og verklegar æfingar í líkamsbeitingu við vinnu svo sem húsverk.
- **Neysluhæfing** fyrir vistmenn sem eiga við þyngdarvandamál að etja. Þetta eru verklegir hóptímar í eldhúsi iðjupjálfunardeildar einu sinni í viku.

3) Tilboð sem geta haft áhrif á umhverfi skjólstæðings og bætt færni við iðju, eru meðal annast samskipti við fjölskyldu skjólstæðings, svæðisstjórnir, verndaða vinnustaði og skóla. Íhlutun iðjupjálfa á geðsviði sem lýtur að umhverfi skjólstæðinga hefur gefist vel og mætti auka. Húsnæðisbreytingar, spelkur og önnur hjálpartæki eru notuð til að bæta færni skjólstæðinga geðteymis ef þörf er á.

Iðjupjálfinn aðlagar stöðugt iðju og umhverfi að þörfum skjólstæðings, til að mæta markinu sem sett var í byrjun og í takt við aukna færni hans við iðju. Iðjupjálfinn er meðvitaður um það að í áætluuninni felst breytingaferli fyrir skjólstæðinginn og er því á varðbergi gagnvart vandamálum sem upp kunna að koma. Hann aðlagar ferli og árangur, í takt við ánægju skjólstæðings á meðan áætlun er framkvæmd og gerir breytingar til að auka ánægju hans þegar þörf er á.

- **Sjöunda þrep:**
Meta árangur með tilliti til færni við iðju

Íhlutun iðjupjálfans er ekki lokið fyrr en árangur hefur verið mældur. Mælt er hvort færni við iðju hefur aukist og hvort árangursmarki er náð. Þetta þrep er afar mikilvægt til að sýna fram á gildi iðjupjálfunar. Breytingar á færni við iðju

og ferlið sem veldur þeim breytingum er skoðað. Árangur er borinn saman við árangursmarkið og ákveðið hvort halda eigi áfram með iðjupjálfun eða ekki. Eitt af því sem metið er sameiginlega, af iðjupjálfa og skjólstæðingi er ferlið sem slíkt, hvernig forgangsroðunin var, hvað gert var og hvað var ekki gert og rökin fyrir því. Ennfremur hvernig styrkleikar voru og úrræði fundin til að auka færni.

Þegar kanadíska færnimælingin er notuð í fyrsta þrepi á Reykjalundi er hún einnig notuð í lokaferlinu til að mæla færni skjólstæðings við iðju og ánægju hans með þá færni. Iðjupjálfar á geðsviði telja þetta mælitæki henta vel í þessu þrepi. Oft er ekki nægilega niðurnjörvað í upphafi hvaða árangri er stefnt að. Það er að segja að lýsingin er ekki í nægilega miklum smáatriðum og því verður lokamatið ómarkvisst. Þessu viljum við iðjupjálfar á geðsviði breyta. Lokamatið setur endapunkt á ferli beinnar íhlutunar iðjupjálfunar nema um það sé samið að takast á við nýjan eða óleystan færnivanda.

Höfundur er iðjupjálfi og starfar í geðteymi Reykjalundar

Heimildir

Ársskýrsla Reykjalundar (1997). Óbirt.

Christiansen, C. & Baum, C. (Eds.) (1991). Occupational therapy: Overcoming human performance deficits. Thorofare: SLACK Incorporated.

Duncombe, L. (1998). The cognitive-behavioral model in mental health. In Naomi Katz (Ed.) Cognition and occupation in rehabilitation, pp. 165-189. Bethesda: American Occupational Therapy Association.

Fearing, V. G., Law, M., & Clark, M. (1997). An occupational process model: Fostering client and therapist alliances. Canadian Journal of Occupational Therapy, 64, 7-15.

Fisher, A. (1997). Assessment of motor and process skills (Second Edition). Unpublished test manual, Department of Occupational therapy, Colorado State University, Fort Collins, CO.

Gíls Guðmundsson (1988). SÍBS bókin: 50 ár, 1938-1988. Reykjavík: Samband íslenskra berkla- og brjóstholssjúklinga.

Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið (1978). Reglugerð fyrir Vinnuheimilið að

Reykjalundi skv. lögum nr. 57/1978. Reykjavík: Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið.

Kielhofner, G. (1992). Conceptual foundations of occupational therapy. Philadelphia: F. A. Davis Company.

Kielhofner, G. (1996). A model of human occupation: Theory and application (Second edition). Baltimore: Williams & Wilkins.

Kielhofner, G., Mallison, T., Crawford, C., Nowak, M., Rigby, M., Henry, A., and Walens, D., (1998). A user's manual for the occupational performance history interview (version 2.0): OPHI-II. Chicago: UIC University of Illinois at Chicago.

Kristjana Fenger og Guðrún Pálmadóttir (1994). Iðja og umhverfi: Gátlisti við fyrsta viðtal. Mosfellsbær: Reykjalundur.

Law, M., Baptiste, A., McColl, M. A., Polatajko, H., & Pollock, N. (1994). Canadian Occupational Performance Measure (Second edition). Ontario: Canadian Association of Occupational Therapists.

Maslin, Z. B. (1991). Management in occupational therapy. London: Chapman & Hall.

Matsutsuyu, J. (1969). The interest checklist. American Journal of Occupational Therapy, 23, 323-328.

Oakley, F. (1984). The role checklist. Bethesda, MD: National Institute of Mental Health, Department of Rehabilitation Medicine.

Pedretti, L. W., & Pasquelli-Estrada, S. (1985). Foundations for treatment of physical dysfunction. In L. W. Pedretti (Ed.), Occupational therapy practice skills for physical dysfunction (2nd. Ed., pp. 1-10). St. Louis: C. V. Mosby.

Riopel (1986). The Occupational Questionnaire. Chicago: The Model of human Occupation Clearinghouse, University of Illinois.

Stanton, S., Thompson-Franson, T. og Kramer, C. (1997). Linking Concepts to a process for working with clients. In E. Townsend (Ed.) (1997). Enabling occupation: An occupational therapy perspective, pp. 57-94. Ottawa: Canadian Association of Occupational Therapists

Townsend, E. (Ed.) (1997). Enabling occupation: An occupational therapy perspective. Ottawa: Canadian Association of Occupational Therapists.

RÉTTINDAGÆSLA OG REKSTUR ÞJÓNUSTU

Geðhjálp á leið inn í nýja tíma

Geðhjálp hefur síðustu misserin unnið að því að fá iðjuþjálfra til liðs við félagið. Tilgangurinn er að þróa áfram þá starfsemi sem fer fram í félagsmiðstöðinni, efla og auka fjölbreytni í frístundatilboðum og gera þau að raunhæfu vali fyrir geðfatlaða. Reynslan af félagsmiðstöðinni hefur sýnt að skipulögð starfsemi skilar sér best og þess vegna er Geðhjálp að leita leiða til að fjármagna starf iðjuþjálfra. Það hljómar metnaðarfullt af félaginu og áhugavert fyrir fagaðila, að Geðhjálp skuli vilja laða iðjuþjálfra til samstarfs og standa í rekstri þjónustu við geðfatlaða utan sjúkrastofnana.

Hér á eftir ætla ég að fara nokkrum orðum um þá mótsögn sem felst í starfi frjálsra félagasamtaka sem réttindagæslu- og rekstraraðilar. Hvað er það sem réttlætir að hagsmunasamtök eins og Geðhjálp reki sjálft lögboðna þjónustu fyrir skjólstæðinga sína? Það gæti einnig verið áhugavert fyrir iðjuþjálfra sem starfa eða hyggjast starfa í sínu fagi fyrir félagasamtök að deila með mér þessum hugleiðingum og íhuga hvort það eltt að starfa hjá frjálsum félagasamtökum kalli á aðra nálgun við viðfangsefn sitt en starf hjá hinu opinbera eða hjá fyrirtæki.

Þriðja aflið

Geðhjálpar eru fyrst og fremst hagsmunasamtök og réttindagæsluadili geðsjúkra og aðstandenda þeirra. Félagið var stofnað af áhugafólki haustið 1979 og í fyrstu eingöngu rekið af sjálfbodaliðum. Fljótlega var þó ráðinn framkvæmdastjóri til félagsins sem sá um opið hús í félagsmiðstöðinni og sinnti öðru því sem ekki var hægt að sinna í sjálfbodnu starfi. Geðhjálpar er stofnað sem andsvar sjúklinga og aðstand-

enda þeirra við valdi fagstétta innan Geðverndarfélags Íslands. En það félag var stofnað árið 1949 af læknum og öðru fagfólki. Geðhjálpar starfaði í 15 ár sem áhugamanna- og sjálfbodaliðasamtök.

Árið 1994 var vendipunktur í starfsemi Geðhjálpar. Félagið gerði þjónustusamning við félagsmálaráðuneytið og Svæðisskrifstofu málafna fatlaðra í Reykjavík um rekstur áfangaheimilis. Einnig jókst liðveisla við 30 geðfatlaða sem flestir komu af langlegudeildum Landspítalans. Með þessum samningi hefst nýtt tímabil í sögu Geðhjálpar. Félagið er orðið rekstraraðili lögboðinnar opinberrar þjónustu og atvinnu-mennska heldur innreið sína, við hlið sjálfbodinna starfa og áhugamennsku. Þessi breyting kallaði á gagnrýni og fannst sumum félagið hafa fjarlægst uppruna sinn með því að sitja nú beggja vegna borðs sem hagsmunagæsluadili og rekstraraðili. Þessi gagnrýni er réttmæt og í henni felst sannleikskorn sem ætíð ber að vera vakandi yfir.

Almennt séð má líta á frjáls félagasamtök sem þriðja aflið í þjóðfélaginu við hlið hins opinbera og markaðarins. Frjáls félagasamtök eru ólík innbyrðis, en eiga það sameiginlegt að vera hvorki opinberar stofnanir né fyrirtæki. Þau eru jafnframt óháð hinu opinbera og lúta ekki lögmáli markaðarins um ágóða af starfsemi sinni.

Þegar litið er til sögu frjálsra félagasamtaka á Íslandi sjáum við að í árdaga þeirra voru það líknarfélög á borð við SÍBS, Hringinn, Styrktarfélag vangefinna o.fl. sem gerðu stórvirki á sviði heilbrigðis- og félagsmála með rekstri sjúkrastofnana og þjónustumiðstöðva fyrir sína skjólstæðinga. Þessi félög hafa öll lifað sitt blómaskeið og krepputíma. Þau hafa brugðist við breyttum aðstæðum með mismunandi hætti og breytt um stefnu eða fundið sér nýtt hlutverk. Geðhjálpar hefur einnig kynnst þessu blóma- og hnignunarskeiði og kemur til með að gera það áfram. Sú leið sem Geðhjálpar kaus að fara árið 1994, hjálpaði félaginu út úr



INGÓLFUR H.
INGÓLFSSON

Félagasamtök líta á sig sem frumkvöðla og byggja á eldmóði félagsmanna og vilja til sjálfshjálpar. Þetta leiðir hugann að því sem nefna má lýðræðisleg rök fyrir þátttöku frjálsra félagasamtaka í rekstri lögboðinnar þjónustu.

kreppu áhugamannafélagsins. En leiddi það inn í tímabil atvinnumennsku sem líklega mun standa yfir með einhverjum hætti næstu 10 til 15 árin.

En hvað mælir með því að frjáls félagasamtök og sérstaklega hagsmunagæslufélag eins og Geðhjálpari út í rekstur þjónustu. Fyrir því vil ég einkum nefna þrjú rök: *pólitísk, rekstrarleg og lýðræðisleg*.

Eldmóður

Pólitískt landslag síðustu tveggja áratuga hefur breyst í þá átt að fela öðrum aðilum en ríkisstofnunum að reka lögboðna þjónustu hins opinbera.

Þessi þróun hefur gengið mislangt eftir eðli þjónustunnar og hverjir það eru sem mögulega gætu tekið hana að sér. Hið opinbera getur látið þjónustuna afhendi til markaðarins eða frjálsra félagasamtaka. Auðveldust hefur þróunin verið þar sem ríkið lætur af hendi fyrirtæki sem geta starfað eftir lögmálum markaðarins. En sömu lögmál gilda ekki þegar um er að ræða fyrirtæki á heilbrigðisviði og í félagsþjónustu. Það er freistandi fyrir hið opinbera að leita til frjálsra félagasamtaka um rekstur þessarar þjónustu að öllu eða að hluta. Sú leið sem hið opinbera hefur farið er að gera þjónustusamninga. Slíkir samningar fela í sér að rekstraraðili tekur að sér þjónustuna fyrir ákveðna upphæð og skilar henni sam-

kvæmt þeim kröfum sem gerðar eru í samningnum.

Rekstraraðili sér um öll launamál og kjarasamninga við starfsfólk. Verði halli á rekstrinum verður sá hinn sami að mæta honum með sjálfsaflafé sínu. Þetta eru almenn rekstraratriði, en það sem er sérstaklega áhugavert við rekstur frjálsra félagsamtaka er *samningsstaða, sveiganleiki, frumleiki og eldmóður*. Frjáls félagasamtök geta snúið sér jöfnum höndum til ólíkra aðila eins og mismunandi ráðuneyta, sveitarfélaga, stofnana eða fyrirtækja um samstarf við úrlausn verkefna.

Félagasamtök geta boðið upp á sveigjanleika í starfsemi, litla yfirbyggingu og skrifinnsku og hreyfanleika starfsfólks milli verkefna. Þau eru frekar tilbúin til þess að reyna nýjar aðferðir og fara óhefðbundnar leiðir að markmiðinu. Félagasamtök líta á sig sem frumkvöðla og byggja á eldmóði félagsmanna og vilja til sjálfshjálpar. Þetta leiðir hugann að því sem nefna má lýðræðisleg rök fyrir þátttöku frjálsra félagasamtaka í rekstri lögboðinnar þjónustu.

Réttlætting

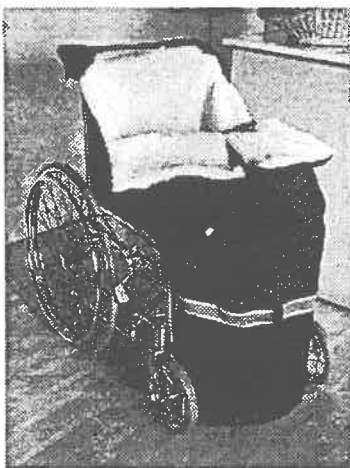
Hefðbundin félagasamtök eins og Geðhjálpari eru formlega séð rekin af sjálfum félögunum. Stjórn er skipuð á aðalfundi þar sem allir félagsmenn hafa jafnan atkvæðisrétt. Það eru því þjónustuþegarnir sjálfir sem reka þjónustuna. Þetta þarf

ekki að vera svona í raun og því duga þessi rök ekki ein sér. Hafa verður í huga að félagasamtök eins og Geðhjálpari eru fyrst og fremst réttindagæsluaðilar og bregðist þau því hlutverki hafa þau hvorki tilgang né tilverurétt lengur. Rekstur þjónustu fyrir hið opinbera gerir félagið ekki óhæft til þess að gæta hagsmuna félagsmanna sinna.

Þvert á móti má færa rök fyrir því að þar með skapist forsendur fyrir betri þjónustu samkvæmt vilja og óskum þjónustuþegans. Forsendurnar liggja í sjálfri tilurð félagsins, að vera samtök geðfátlaðra sem eiga að njóta þjónustunnar. Það er þjónustuþeginn sjálfur sem setur mælistikuna á góða og slæma þjónustu. Það er einnig hann sjálfur sem í gegnum eigin hagsmunasamtök tekur ákvörðun um hvaða þjónusta eigi að vera í boði og hvernig að henni skuli staðið. Það er trúlega héðan sem finna má helstu réttlættinguna fyrir þátttöku frjálsra félagasamtaka eins og Geðhjálpari í rekstri lögboðinnar þjónustu hins opinbera. Sem rekstraraðili eru samtökin ekki lengur í þeirri aðstöðu að geta friað sig ábyrgð og eingöngu bent á aðra þegar eitthvað fer miður eða krafist er úrbóta. Það eru samtökin sjálf sem eru í eldlínu gagnrýnnar og verða að standa sig. Í þessu felst áskorun en einnig áhætta.

Höfundur er félagsfræðingur og framkvæmdastjóri Geðhjálpar

Þel -gærupokar í hjólastóla



Höfum hafið framleiðslu á þessum frábæru Þel-gærupokum í hjólastóla.

Þrjár stærðir: S M L

Sérsumum ef óskað er

Tryggingastofnun ríkisins hefur tekið þátt í kaupunum fyrir fatlaða.

Saumastofan Þel

Strandgötu 11 • 600 Akureyri

Sími 462 6788 • 853 5829



Meistararnir sjö

Nemarnir sjö, þær Gunnhildur Gísla-dóttir, Ingibjörg Ásgeirsdóttir, Kristjana Fenger, Margrét Sigurðar-dóttir, Valerie Harris ásamt undirrit-aðri, héldu út í meistaranám í iðju-þjálfun þrátt fyrir ýmsar uppákomur og skakkaföll og eru nú ekki aðeins meistarar í faginu heldur líka sann-kallaðir meistarar í óvissuþáttum sem hafa einkennt þetta nám frá upp-hafi til enda.

Aðskilnaður „Nemanna sjö“

Í upphafi var áætlað að meistaranámið í iðjuþjálfun tæki tvö ár og myndi ljúka vorið 1997 og til upprifjunar minni ég á að þetta nám var samstarfsverkefni Háskóla Íslands og Florida International University. Markmiðið með samstarfinu var það að íslenska iðjuþjálfastéttin hefði nógu marga menntaða einstaklinga á sín-um vegum til geta starfrækt iðjuþjálfanám-sbraut. Náminu lauk vorið 1998. Í marslok 1998 héldu sex úr hópnum í annað sinn til Miami, en undirrituð fór mánuði seinna. Ég hafði sérþarf-ir því fjölskyldan var með í ferðinni. Ég var heldur ekki háð tímaáætlun Gail Hills Maguire sem var á förum til Kanada á heimsráðstefnu iðjuþjálfara í lok maí. En hún vildi fylgja nem-endum sínum í höfn áður en hún færi. Nem-arnir hennar voru „The Oldies“, eins og þær stöllur Ingibjörg, Valerie og Margrét voru alltaf kallaðar og mun viðurnefnið eflaust loða við þær ævilangt. Gail Hills Maguire hefur með einskærum dugnaði og óstöðvandi metnaði haldið utan um námið.

Ég fann að sjálfsögðu fyrir aðskilnaðarkvíða yfir því að fylgja ekki hópnum á lokasprettin-um, þó að öll verkefni hafi verið einstaklings-verkefni og ekki hafi þurft að fylgja sameigin-legri kennslu síðustu misserin. Það að tilheyra hópi hefur mikla kosti þar sem hægt er að leita stuðnings og hvatningar og síðast en ekki síst að fá útrás meðal þjáningasystra.

Aðstæður í Miami voru í þetta sinn á allan hátt betri fyrir hópinn. Sexmenningarnir ásamt fylgifiski Gunnhildar (sem var sannkallaður

gullfiskur) bjuggu í tveimur flottum íbúðum og fjölskyldan mín leigði íbúð af fólki sem fór til tímabundinnar dvalar á Íslandi. Húsnæðið hentaði okkur sérlega vel. Þarna voru vistarver-ur ekki bara útbúnar fyrir barnafjölskyldu, með leikherbergi og öllu tilheyrandi, heldur er hús-bóndinn tónlistarmaður í sama fagi og elsku Jón. Því hafði minn maður fullkomna vinnuað-stöðu, okkur öllum til yndisauka. Fyrir utan var tennisvöllur, sundlaug og vel búinn heilsu-ræktarsalur. Strákarnir notuðu sundlaugina vel, enda ekki hægt að vera úti á þessum tíma nema í loftkældum bíl eða undir vatni í laug eða sjó, sökum hitabylgju sem skall á.

Álagið í þessari seinni ferð var líka annars eðlis. Nú voru aðstæður þekktar, þannig að hvorki fór tími né orka í að laga sig að um-hverfinu. Vinnuframlag var jafnmikið og stundum meira en í fyrri Miamiferðinni, en nú var einungis einblínt á rannsóknarverkefnið. Í fyrri ferð okkar þurftum við að taka tvö nám-skeið með prófum, verkefnum og ritgerðum, ásamt undirbúningi að fyrstu þremur köflum rannsóknarverkefnisins. Þá vantaði ýmislegt í þekkingargrunn okkar, til að eiga möguleika á að ráða almennilega við þessa fyrstu kafla, því við höfðum ekki lokið nauðsynlegum nám-skeiðum.

Fyrri og seinni Miamiferð

Nemarnir luku námskeiði í klínískri rökfærslu veturinn 1996-97. Þetta námskeið þótti mér afar skemmtilegt, þar sem við gátum notað þessa fræðilegu þekkingu í daglegu starfi sem iðju-þjálfar. Við fengum afskaplega góða svörun við verkefnum okkar. Margir infæddir Banda-riksmenn sem voru í MS námi á sama tíma, fóru beint í BS nám og höfðu því ekki jafn mikla klíníska reynslu. Þar af leiðandi „brill-eruðum“ við í þessum áfanga, að sjálfsögðu. Svona til gamans þá stendur BS nám fyrir „Bull Shit“ og MS námið fyrir „More Shit“ hjá þeim sem finnst óþarft svona námsbrölt.

Næsti áfangi og sá síðasti var sérstaklega hannaður fyrir okkur Íslendingana, til að und-irbúa væntanlega kennara fyrir kennslu við iðjuþjálfunarbrautina á Akureyri. Þetta nám-skeið átti að undirstrika markmiðið með hönn-un námsins. Gail blessunin gætti þess að sjálf-



ELÍN EBBA
ÁSMUNDSDÓTTIR

sögðu að við myndum nú ekki gleyma tilganginum. Eftir á að hyggja, hefði mér fundist vanta einn hlekkinn ef þessi áfangi hefði ekki komið til. Hún Gail sýndi það og sannaði í gegnum síurt og sætt að hún er ákaflega snjöll og umgengnin við hana var ekki síst hluti af náminu.

Við nemarnir höfðum samráð við Guðrúnu Pálmadóttur og Snæfríði Þóru Egilson kennara við námsbrautina í Háskólanum á Akureyri, hvað varðaði val á efni fyrir þennan kennsluáfang. Kennsluskrá iðjuþjálfunarbrautarinnar á Akureyri var notuð sem viðmið þegar valið var kennsluefni til að kljást við. Þessir tveir áfangar, klínísk rökfærslan og kennslunámskeiðið sannfærðu mig um að allt það sem á undan var gengið hefði haft tilgang, því nú þurfti að nýta þekkingu frá fyrri námskeiðum til að geta lokið þessum tveimur.

Rannsóknarverkefnið

Rannsóknarverkefnið sem fór í fullan gang veturinn 1997-1998 byggðist líka á fyrri námskeiðum og fylgdi okkur sem skuggi allan tímann. Fyrsta hindrunin var að ákveða efni til rannsóknar. Gail hóf þegar að hamra á því þegar hún kom hingað snemma vors 1995. En þá vorum við nú bara uppteknar af því hvort við skildum hana yfir höfuð og hvort við gætum komið einhverju af viti frá okkur á enskri tungu. Stærsta freistingin var að gefast upp. Hugtakið rannsókn var því ekki í orðaforða okkar það vorið. En í fyrri MiamiFERÐ 1996 urðum við að taka ákvörðun um rannsóknarefni, því þá var einn námsáfanginn að skrifa fyrstu þrjá kafla rannsóknarinnar.

Til glöggvunar, þá eru fimm kaflar í rannsóknarverkefninu. Fyrsti kafliinn er kynning á rannsókn: Hvers vegna velur þú að rannsaka einmitt þetta viðfangsefni, hverju þú ert að reyna að svara, hver er drifkrafturinn að baki rannsókninni og færa svo sönnur á að þessi rannsókn hafi nú eitthvert gildi. Annar kafli fjallar m.a. um hugmyndafræðina að baki rannsókninni, auk þess að benda á verk annarra um sama efni, hvað aðrir hafi gert og sagt. Þú þarft að rekja þig í gegnum heimildir sem tengjast rannsókninni og þær umsagnir sem finna má um þá rannsóknaraðferð sem þú velur til upplýsingaöflunar. Þriðji kafli fjallar svo nánar um það með hvaða hætti þú

ætlir að svara rannsóknarspurningu þinni eða -spurningum. Um hverja þú ætlir að fjalla, hvort þú ætlir að að rannsaka skoðanir fólks, getu eða eitthvað allt annað. Ef um mannskepnuna er að ræða, hvernig velur þú þá fólkið og hvaða aðferðir notar þú við val á úrtaki? Hvað og hvernig ætlar þú síðan að mæla? Þessir þrír kaflar eru síðan lagðir fyrir þriggja manna fagnefnd sem ákveður hvort þú færð grænt ljós á að framkvæma rannsóknina.

Vorið 1996 lögðum við allar fram fyrstu þrjá kaflana og fengum samþykki fagnefndarinnar. Eftir fyrstu MiamiFERÐina, var alltaf verið að bæta við, m.a. í annan kaflann. Tilvitnunum úr nýjum greinum eða bókum var bætt við, sem oft leiddi til þess að eitthvað nýtt kom fram sem krafðist nánari athugunar.

Það þarf að efla þekkingu sem nýtist mannskepnunni á sem flestum sviðum og til þess þarf nálgun frá sem flestum sjónarhornum. Það er engin önnur stétt betur til þess fallin en iðjuþjálfastéttin að rannsaka iðju og tengsl hennar við heilbrigði og krankleika. Það er í hennar verkahring að uppgötva nýjar leiðir sem hafa áhrif á virkni, hlutverk og að efla ánægju við daglega iðju.

Þannig var endalaust hægt að flétta inn í rannsóknarverkefnið. Að mínu mati voru spurningalistarnir tímafrekasta vinnan og virtist aldrei ætla að taka enda, þ.e.a.s. ef valin er sú aðferð til að svara rannsóknarspurningum.

Þær voru ófáar sendingarnar milli landa og pappírsstaflarnir með svörum frá ýmsum aðilum hérlendis og frá Miami. Og ykkur, elsku iðjuþjálfar sem urðuð svo fórnarlömb nokkurra spurningalista, fannst nú ýmsu ábótavant og langt frá því að þetta væri nógu gott, þrátt fyrir alla þessa vinnu. Ég get því fullyrt að þetta er endalaus vinna og þyrfti í raun hóp sérfræðinga í mismunandi greinum ef vel ætti að fara. Ég veit að mörgum ykkar fannst sumar spurningarnar kannski marklausar og aðrar úti á túni. En við, rannsóknarmennirnir í þessu tilviki, vorum að læra og hluti af lærdómnum eru mistökin, því af þeim lærir oft mest. Nú hef ég mikla samúð með þeim sem senda út spurningalista og reyni að svara þeim eftir bestu getu,

því nú veit ég hve mikil vinna liggur að baki og ekki síst mikilvægi þess að sem flestir svari.

Ég ætla að nota tækifærið og þakka öllum iðjuþjálfum hér á landi kærlega fyrir góða þátttöku í könnunum okkar Margrétar í febrúar 1998. Þátttakan ein og sér sýnir einstaka faghollustu og metnað í okkar röðum. Áhugi minn fyrir stéttinni og öllum þeim fjölbreytileika sem í henni býr hefur aukist til muna. Þær ykkar sem hafa áhyggjur af því að nú eigi að gera þetta fag alltof akademískt þurfa ekkert að óttast. Iðjuþjálfastéttin þarf engu síður að hafa háfleyga einstaklinga á sínum snærum sem geta gleymt sér í heimspekilegum vangaveltum og einstaklinga sem hafa þor, sköpunargáfu og þolinmæði til að rannsaka einstaka hluti ofan í kjölinn.

Það táknar á engan hátt að hin klínísk vinna verði minna metin, því rannsóknir beinast að því að gera vinnu okkar markvissari og skilvirkari.

Í röðum iðjuþjálfar þarf því flóru mismunandi manna með ólíka hæfileika til að fagið þróist. Það þarf að efla þekkingu sem nýtist mannskepnunni á sem flestum sviðum og til þess þarf nálgun frá sem flestum sjónarhornum. Það er engin önnur stétt betur til þess fallin en iðjuþjálfastéttin að rannsaka iðju og tengsl hennar við heilbrigði og krankleika. Það er í hennar verkahring að uppgötva nýjar leiðir sem hafa áhrif á virkni, hlutverk og að efla ánægju við daglega iðju. Ef það kemur annars staðar frá, er hætta á að það samrýmist ekki þeim hugmyndafræðilega grunni sem fagið byggir á. Iðjuþjálfastéttin þarf að geta laðað að sér einstaklinga sem hafa áhuga og þor til að rannsaka fyrirbæri sem ekki tengjast hinu hefðbundna og því verður iðjuþjálfanamið að höfða til breiðari hóps en það hefur gert hingað til.

Gleymun sorg og sút

Nemarnir sex litu ekki sérlega vel út þegar ég kom til Miami í byrjun maí 1998. En ég kom mánuði seinna eins og fyrr er nefnt. Það var því engin tilhlökkun að takast á við þau verkefni sem þær voru þegar búnar að ljúka. Þær höfðu lokið fjórða og fimmta kafla og voru að undirbúa vörn rannsókna sinna fyrir nefndina. Í fimmta kafla fær rannsaka-



Meistararnir sjö ásamt Paulette tölfræðisérfræðingurinn, fyrir miðju í aftari röð. Hún var í fagnefnd hjá okkur öllum. Án hennar hefðum við ekki komist í gegnum 4. kaflann.

andinn að velta sér svolítið upp úr niðurstöðunum, hvort þær séu í takt eða á skjön við aðrar svipaðar rannsóknir og hvort rannsóknin hafi eitthvað nýtt fram að færa. Þarna fær rannsakandinn líka tækifæri til að iðrast, eða sýna fram á hann hafi lært af hugsanlegum mistökum. Einnig getur hann velt fyrir sér á heimspekilegan máta hvort rannsóknin hafi áhrif á samtímann eða komandi kynslóðir.

Ég var sem sagt komin út og nú var að duga eða drepast. Ég veit satt að segja ekki hvaðan ég fékk þennan ofurkraft af einbeitni á lokasprettinum. Eilíft kapphlaup við tímann og setur með sveittan skallann, þó svo að loftkælingin virkaði ágætlega. Eftir á að hyggja finnst mér óraunverulegt hvernig ég fór að þessu með þrjá fjöruga stráka tveggja, átta og tíu ára. Ég hef að sjálfsögðu haft góðan stuðning allan námstímann, framúrskarandi mann og einstaka móður. Á meðan á náminu stóð hef ég komið sjálfri mér að óvart. Ég hef áorkað því sem ég hélt að væri bara öðrum fært. Til þeirra sem velta slíku námi fyrir sér, segi ég - svona nám er fyrst og fremst vinna og aftur vinna.. Erfiðust er ákvörðunin: Vil ég eða vil ég ekki?

Þeir nemar sem tóku þátt eru í mörgum hlutverkum eins og flestir nú á tím-

um. Kústin er að skipta tíma sínum í bil og nýta hvert bil vel. Það þarf að gera áætlanir og fylgja þeim og sé kúrsinn af einhverjum ástæðum ekki haldinn, þarf að fara fljótt inn á hann aftur og engar afsakanir gilda. Þetta tekur að sjálfsögðu toll og krefst fórna, þar sem

Margir innfæddir Bandaríkjamenn sem voru í MS námi á sama tíma, fóru í beinu framhaldi af BS námi og höfðu því ekki þessa klínísku reynslu sem við höfðum. Þar af leiðandi „brilleruðum“ við í þessum áfanga-að sjálfsögðu. Svona til gamans þá stendur BS nám fyrir „Bull Shit“ og MS námið fyrir „More Shit“ hjá þeim sem finnst óþarft svona námsbrótt.

ekki verður jafnvægi milli vinnu, hvíldar, svefns og skemmtunar. Ég hef gengið hálf skökk síðasta árið en vonast til að það réttist úr mér með tímanum. Ef löngunin er nógu sterk má einnig finna leiðir til að gera þetta kleift fjárhagslega. Þar sem ég var ekki mæld í bak og fyrir áður en námið hófst, get ég ekki sannað hvort og þá hvaða áhrif, þetta hafði á mig. Eins og í rannsókninni minni og öðrum svipuðum í Bandaríkjunum, þá er t.d. reynt að mæla hvort

aukning verði á birtingu greina í fag-tímaritum, á fyrirlestrum eða námskeiðahaldi eftir MS nám eða doktorsnám.

Persónulegir þættir eru erfiðari viðureignar en eru ekki síður spennandi sem rannsóknarefni. Þegar sigrast er á hindrun sem oftast er sett upp af okkar eigin huga, skilar það sér alltaf í auknu sjálfstrausti og krafti til að takast á við enn erfiðari verkefni. Þetta vita iðjuþjálfar því þeir sjá þetta gerast hjá skjólstæðingum sínum. Það er enginn efi í mínum huga að mæla eindregið með framhaldsnámi og ég fagna því að Háskólinn á Akureyri sé að leita eftir samstarfi um fjarnám til meistaragráðu í iðjuþjálfun við Háskólann í Halifax í Kanada. Ég vona svo sannarlega að einhver hendi sér út í óvissuna eins og við „More Shit“ nemarnir gerðum.

Ég held að ég tali fyrir munn meistaranna sjö þegar ég raula eitt lagið af uppáhaldspólu drengjanna minna sem þeir horfðu á þegar ekkert samband náðist við móður þeirra: „Hakúna Matata - hve þau orð eru sönn - þau standast tímans tönn“ óþarfa áhyggjur eru þurrkaðar út - gleymum sorg og sút og sinnis stút „Hakúna Matata“.

Höfundur er iðjuþjálfari og starfar við geðdeild Landspítala



Frá iðjubjálfunarbraut Háskólans á Akureyri

Verknám í iðjubjálfun

Þessari grein er ætlað að gefa lesendum hugmynd um tilhögun verknámskennslu í iðjubjálfun og proskaferli nemenda á mismunandi verknáms-

tímabilum. Leitast er við að samræma og flokka kröfur og væntingar til nemenda og veita ráðleggingar um leiðsögn.

Lýsing og markmið

Tilgangurinn greinarinnar er að:

- veita nemendum og verknámsleiðbeinendum lýsingu á mismunandi verknámstímabilum og þeim markmiðum sem fylgja hverju þeirra
- auðvelda leiðbeinendum að skilja til hlítar þarfir nemenda á hverju tímabili og veita ráðgjöf um tilhögun leiðsagnar
- auðvelda leiðbeinendum að meta hvað vinnustaður þeirra hefur upp á að bjóða og að skipuleggja aðstæður og vinnubrögð í samræmi við þarfir nemenda á mismunandi tímabilum
- leiðbeina um skipulag verknáms í iðjubjálfunarnámi við háskólann á Akureyri

Nemendur á iðjubjálfunarbraut Háskólans á Akureyri eru 1000 klukkustundir í almennu verknámi og skiptast þær sem hér segir:

VNI0102	Verknám I	vorönn 2.árs	160 stundir
VNI0203	Verknám II	haustönn 3.árs	240 stundir
VNI0304	Verknám III	haustönn 4.árs	280 stundir
VNI0404	Verknám IV	vorönn 4.árs	320 stundir

Að auki er verknám samþætt við bóklega kennslu í nokkrum námskeiðum.

Í handbók vegna verknáms í iðjubjálfun er að finna mun ítarlegri lýsingar á markmiðum hvers verknámstímabils, réttindum og skyldum nemenda, verknámsleiðbeinenda og kennara, auk annarra hagnýtra upplýsinga. Einnig ber að hafa til hliðsjónar kennsluskrá Háskólans á Akureyri, en þar eru upplýsingar um tilhögun náms í iðjubjálfun. Í námskeiðslýsingum kemur fram hvað kennt er á hverri önn og endurspeglar þær fræðilegan bakgrunn nemenda á hverju tímabili.

Fyrsta verknámstímabil Staða nemanda: Beiting þekkingar Hlutverk leiðbeinanda: Kennsla

Tilgangur

að veita nemendum tækifæri til að:

- taka virkan þátt í vinnu með skjólstæðingum
- þróa og þjálfa samskipti, matsaðferðir og faglega rökleiðslu
- nýta þá þekkingu sem þeir hafa tileinkað sér fyrstu tvö námsárin í starfsumhverfi iðjubjálfa
- taka á móti og bregðast við uppbyggilegum leiðbeiningum og gagnrýni
- kynnast iðjubjálfa hlutverkinu
- taka þátt í afmörkuðum iðjubjálfa verkefnum og
- byrja að tileinka sér starfshætti og faglegt atferli undir handleiðslu leiðbeinanda

Þátttaka nemenda og leiðsögn verknámskennara

Áhersla skal lögð á þróun samskiptafærni við skjólstæðinga, aðstandendur, leiðbeinendur og annað fagfólk. Nemendur skulu leitast við að nýta þá þekkingu sem þeir hafa aflað sér í náminu við raunverulegar aðstæður. Á þessu stigi hafa nemendur þörf fyrir bein, tíð og afmörkuð samskipti við leiðbeinendur. Ráðgjöf skal því vera hnitmiðuð og aðgengileg. Leiðbeinendur eru hvattir til að segja nemendum sögur af skjólstæðingum og sýna/kenna faglegt atferli hvenær sem færi gefst. Nemendur skulu hvattir til að deila reynslu sinni og þekkingu á verknámsstað og leitast við að samþætta fræðikenningar og það sem fyrir augu ber á staðnum.

Mikilvægt er að nemendur fái tækifæri til að fylgjast með iðjubjálfa um að starfi og taka þátt í afmörkuðum iðjubjálfa verkefnum eftir aðstæðum. Þetta getur falið í sér að meta færni og virkni skjólstæðinga eftir mismunandi leiðum og gera grein fyrir matsniðurstöðum í töluðu og rituðu máli, samskipti við fjölskyldumeðlimi og fagfólk, auk faglegrar rökleiðslu af ýmsu tagi. Það ber að hvetja nemendur til að vera virkir og ábyrgir þátttakendur í því sem fram fer á verknámsstað.

Leiðbeiningar til verknámsleiðbeinenda

- komið væntingum ykkar um frammistöðu nemenda vel til skila
- leggið áherslu á nám/lærdóm og að nemandinn nýti þá þekkingu sem hann hefur aflað sér fram til þessa á verknámsstað
- sýnið nemandanum hvað faglegt atferli felur í sér
- veitið sértækar upplýsingar
- leyfið nemandanum að spreyta sig á raunverulegum viðfangsefnum undir leiðsögn
- örvið hann með viðeigandi spurningum
- vísið honum á lesefni, úrræði og athuganir
- gefið bein, skýr og tíð skilaboð
- segið sögur af skjólstæðingum

Annað og þriðja verknámstímabil Staða nemanda: Yfirfærsla Hlutverk leiðbeinanda: Þjálfun

Tilgangur

að veita nemendum tækifæri til að:

- þróa faglega þekkingu, leikni og viðhorf
- þróa faglega rökleiðslu og lausn viðfangsefna
- þróa og samhæfa sjálfstæði í vinnubrögðum, t.d. hvað varðar tímastjórnun og setningu markmiða
- taka þátt í að skipuleggja, framkvæma og meta alla þætti í áætlun skjólstæðingsins
- nýta og samhæfa uppbyggilega ráðgjöf í starfi
- nýta og samhæfa fyrri reynslu úr bók- og verknámi við það sem fram fer á verknámsstað

Þátttaka nemenda og leiðsögn verknámsleiðbeinenda

Áhersla skal lögð á þjálfun og reynslu við lausn viðfangsefna á verknámsstað, svo sem við mat og íhlutun. Leiðbeinendur byrja að deila ábyrgð með nemendum, þannig að þeir taki þátt í öllum þáttum starfsins, svo sem frumgreiningu, mati, skipulagi og framkvæmd íhlutunar, útskrift og eftirfylgd. Nemendur skulu hvattir til að þróa eigin hugmyndir og inn-sæi um úrlausnir í málum skjólstæðinga. Mikilvægt er að þeir taki virkan þátt í umræðum um ýmsar leiðir til úrlausnar. Þannig þjálfast þeir í að beita mismunandi aðferðum og tækni í samræmi við þær kenningar sem íhlutun byggir á. Það ber að hvetja nemendur til að beita gagnrýnni hugsun, nýta þekkingu sína og fyrri reynslu og deila henni á verknámsstað.

Töluverður munur er á fræðilegum bakgrunni nemenda á öðru og þriðja verknámstímabili. Hinir síðarnefndu hafa fengið greinargóða kennslu um íhlutun iðjubjálfa út frá mismunandi faglíkönum. Á seinni hluta tímabilsins eiga þeir að vera færir um að taka töluverða ábyrgð á öllum þáttum er varða íhlutun vegna skjólstæðinga og mikilvægt að þeir fái tækifæri til þess.

Leiðbeiningar til verknámsleiðbeinenda

- hvetjið nemandann til að draga ályktanir út frá fyrirbyggjandi upplýsingum og færa rök fyrir máli sínu.
- veitið honum tíma og tækifæri til að skilgreina markmið og velja leiðir
- ræðið málin við nemandann og örvið hann með viðeigandi spurningum
- hvetjið hann til ýmissa leiða og ræðið kosti þeirra og galla
- ýtið undir sjálfsgagnrýni
- veitið hvatningu og stuðning
- styrkið faglegt atferli í þróun, veitið nemendum tækifæri til að aðlagja vinnubrögð og aðferðir að nýjum viðfangsefnum
- veitið hnitmiðaða og markvissa umsögn, hrósið þegar við á

Fjórða verknámstímabil Staða nemanda: Styrking Hlutverk leiðbeinanda: Forsvar

Tilgangur

að veita nemendum tækifæri til að:

- beita faglegri þekkingu, leikni, viðhorfi og atferli
- þróa nánar faglega rökleiðslu og færni við lausn viðfangsefna
- leggja rökstutt mat á upplýsingar og taka afstöðu til þeirra
- öðlast sjálfstæði í vinnu með skjólstæðingum
- taka þátt í faglegu starfi
- samsama sig hlutverki iðjuþjálfar

Þátttaka nemenda og leiðsögn verknámsleiðbeinenda

Þegar hér kemur til sögu hafa nemendur lokið velflestum námskeiðum í iðjuþjálfunarnámi við Háskólann á Akureyri. Á síðasta verknámstímabilinu fá nemendur lokaþjálfun í hlutverki iðjuþjálfar. Þeir skulu hvattir til að sýna sjálfstæði í vinnubrögðum, faglegri rökleiðslu og að tengja saman störf og fræði. Nemendur kunna enn að hafa þörf fyrir leiðsögn, sérstaklega þegar um er að ræða mjög sérhæfð viðfangsefni, en gert er ráð fyrir því að í lok tímabilsins séu þeir færir um að taka fulla ábyrgð á iðlutun vegna skjólstæðinga sinna og þeim verkefnum sem henni fylgja. Þó þurfa þeir að jafnaði meiri tíma til að ljúka verki en reyndir iðjuþjálfar. Nemendur skulu hvattir til samvinnu við samstarfsfólk, sem og að þróa vinnubrögð og aðferðir, áreiðanleika og fagmennsku.

Leiðbeiningar til verknámsleiðbeinenda

- leyfið nemendanum að vinna á eins sjálfstæðan máta og mögulegt er
- hvetjið hann til að sýna frumkvæði og hafa sig frammi þegar við á
- hvetjið nemendann til að greina eigin námsmarkmið og þarfir og fylgja þeim eftir
- hvetjið hann til sjálfsgagnrýni
- vinnið með nemandanum sem samherja
- ræðið faglega rökleiðslu
- deilið sögum af skjólstæðingum
- veitið fágæta reynslu
- veitið aðgang að fólki og upplýsingum
- látið af stjórn

*Snæfríður Þóra Egilson, lektor og umsjónarkennari
verknáms við iðjuþjálfunarbraut HA*

Heimildir:

- Bell, E. (1996). Fieldwork experience manual. Dalhousie University, School of occupational therapy, Faculty of health professions.
- Forwell, S. (1997). Expectations and guidelines for fieldwork experience. University of British Columbia, Division of occupational therapy.
- Guðrún Pálmadóttir og Snæfríður Þóra Egilson. (1998). Upplýsingar úr kennsluskra fyrir háskólaárið 1998-1999. Háskólinn á Akureyri.
- Ingvar Sigurgeirsson (1995). Að mörgu er að hyggja, handbók um undirbúning kennslu. Reykjavík: Bókasala kennaranema.
- Sullivan, T. & Bossers, A. (1998). Occupational therapy fieldwork levels. The newsletter of the Canadian Association of Occupational Therapists. 15.3 (7-9).

Iðjuþjálfar athugið!

Nú fer að fækka í röðum ritnefndar. Félagsmönnum gefst því tækifæri til að bjóða sig fram til starfa við þá skapandi iðju að gefa út fagblað. Eins og í flestar aðrar nefndir félagsins er kosið til tveggja ára í senn. Við sem höf-

um reynsluna mælum tvímæla-
laust með því að vera í ritnefnd. Iðjuþjálfinn er blað sem er í stöðugri þróun. Verkefnin eru spennandi og bjóða upp á samstarf við ýmsa aðila. Vilt þú vera með og leggja þitt af mörkum til að efla blaðið okkar enn frekar?

Hafðu samband og fáðu frekari upplýsingar! Ritnefnd



Þann 17. nóvember síðastliðinn efndi stjórn ÍPÍ til fulltrúafundar og er það annað árið í röð sem slíkur fundur er haldinn. Markmiðið er að efla innra starf félagsins og móta stefnu þess og áherslur í ýmsum málum. Ennfremur er fulltrúa-

fundurinn mikilvægur vettvangur til að miðla upplýsingum um starf stjórnar, nefnda og hópa innan félagsins. Á fundinn mættu auk stjórnar- meðlima fulltrúar frá flestum nefndum.

Fréttir af félagsstarfi

Fulltrúarnir sögðu frá því helsta sem hefur verið á döfinni og lýstu þeim verkefnum sem liggja fyrir í nánustu framtíð. Það er ljóst að félagsstarfið er í fullum blóma og metnaður einkennir þá vinnu sem nefndirnar inna af hendi. Það kom einnig fram að umfang verkefnanna hefur aukist í takt við tímann og má þar meðal annars nefna kjarabaráttu, símenntunarmál, blaðaútgáfu og þverfaglegt samstarf. Stjórn félagsins greindi frá helstu þáttum í starfsáætlun sinni þetta árið og velt var upp hugmyndum um forgangsöröðun verkefna. Af brýnum málum ber hæst síðareglur, kynningar- og húsnæðismál svo eitthvað sé nefnt. Upplýst var að á síðasta félagsfundi var stofnaður formlegur starfshópur um almannatengsl og markaðssetningu iðjuþjálfunar og mun hópurinn hittast nú í lok nóvember. Kynntar voru þær vangaveltur sem uppi hafa verið varðandi fyrirkomulag aðalfundar, væntanleg formannsskipti og rekstur félagsins og aðstöðu.

Í lok fundarins spunnust góðar og gagnlegar umræður. Þátttakendur voru sammála um gildi



þess að halda fulltrúafund sem þennan og jafnvel þyrfti að hafa hann tvisvar á ári. Stjórnin hefur úr nægu að móða eftir fundinn og nú er bara að bretta ermarnar enn hærra upp.

ÞL



Eftirtaldir aðilar hafa styrkt útgáfu þessa tölublaðs Lögubjálfans og eru þeim færðar bestu þakkir

REYKJAVÍK

AUSTURLEIÐ HF
Hyrjarhöfða 2

ÁRVÍK HF
Ármúla 1

ÁSKIRKJA
Vesturbrún 30

BJÖRGVIN JÓNSSON
TANNLÆKNIR
Síðumúla 25

BÓLSTRUN ÓSKARS
SIGURÐSSONAR
Fjarðarási 23

BÆNDASAMTÖK ÍSLANDS
Hagatorgi Bændahöll

DÚN- OG FIÐURHREINSUNIN
Vatnsstíg 3

FASTEIGNAMARKAÐURINN HF
Öðinsgötu 4

FAXAVÉLAR HF
Bíldshöfða 18

FÉLAG EINSTÆÐRA FORELDRA
Tjarnargötu 10d

FÉLAG ÍSL. NÁTTÚRUFRÆÐINGA
Lágmúla 7

FJÖLSKYLDURÁÐGGJÖF SAMVIST
Laugavegi 103

FRÍÐA FRÆNKA, VERSLUN
Vesturgötu 3

GULLSMÍÐUR JÓHANNES
LEIFSSON
Laugavegi 30

HJÚKRUNARHEIMILIÐ SKJÓL
Kleppsvegi 64

HREINSUNARDEILD
REYKJAVÍKUR
Skúlatúni 2

IÐUNNAR APÓTEK
Domus Medica

ÍSTÆKNI HF
Nethyl 2

KAPÓLSKA KIRKJAN Á ÍSLANDI
Hávallagötu 14-16

LANDGRÆÐSLUSJÓÐUR
Suðurhlíð 38

LIPURTÁ, BARNAFATAVERSLUN
Kringlunni 8-12

LYFJADREIFING SF
Síðumúla 32

LYSTADÚN SNÆLAND EHF
Sími 568 5588 Skútuvogi 11

MÁLMSTEYPA
ÁMUNDA SIGURÐSSONAR
Skipholti 23

RAKARASTOFA GRÍMS
Efstalandi 26

RÁÐVÍS HÖNNUN
Grensásvegi 7

SELJASÓKN
Hagaseli

STJÁ, SJÚKRAPJÁLFUN
Hátúni 12

STRATUS EHF
Hæðargerði 5

TANNLÆKNASTOFA
RAGNARS TRAUSTASONAR
Grensásvegi 16

TEIKNISTOFAN
SKÓLAVÖRÐUSTÍG 28 HF
Skólavörðustíg 28

ÚTFARASTOFA
KIRKJUGARÐANNA
Vesturhlíð Fossvogi

VERSLUNARMANNAFÉLAG
REYKJAVÍKUR
Kringlunni 7

SELTJARNARNES

TÓNKA HF, UMBOÐS-
OG HEILDVERSLUN
Melabraut 35

KÓPAVOGUR

HEGAS HF, INNFLUTNINGUR
Smiðjuvegi 8

HÚSAPLAST EHF
Dalvegi 24

LANDVÉLAR EHF
Smiðjuvegi 66D

TIMBUR OG STÁL HF
Smiðjuvegi 11

TOYOTA - P.SAMÚELSSON HF
Nýbýlavegi 6-8

GARÐABÆR

SJÚKRAPJÁLFUN GARÐABÆJAR
Kirkjulundi

HAFNARFJÖRÐUR

ÁS, FASTEIGNASALA
Fjarðargötu 17

BEDCO & MATHIESEN HF
Bæjarhrauni 10

SÓLVANGUR,
HJÚKRUNARHEIMILI
Sólvangsvegi 2

TANNSMIÐJAN KRÓNA SF
Reykjavíkurvegi 60

KEFLAVÍK

LEIKSKÓLINN GARÐASEL
v/ Hólmgarð

REYKJANESBÆR
Tjarnargötu 12

VARMAMÓT
Löðvöllum 3

GRINDAVÍK

ÞORBJÖRN HF
Hafnargötu 12

NJARÐVÍK

NJARÐVÍKURSKÓLI
Þórustíg 1

MOSFELLSBÆR

BÆJARDEKK
Langatanga 1a
Skálatúnsheimilið,

AKRANES

BJARMAR EHF VÉLALEIGA
Jörundarholti 160
BÓKASKEMMAN
Stílholti 18

DVALARHEIMILIÐ HÖFÐI
Sólmundarhöfða

GLERAUGANVERSLUNIN
SJÓNGLERIÐ
Skólabraut 25

HARALDUR BÖÐVARSSON HF,
ÚTGERÐ
Bárugötu 8-10

SJÚKRAPJÁLFUN
GEORGS JANUSSONAR
Kirkjubraut 28

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

VERKALÝÐSFÉLAG AKRANESS
Kirkjubraut 40

VÉLSMIÐJA
ÓLAFS R GUÐJÓNSSONAR EHF
Smiðjuvöllum 6

BORGARNES

VARMALANDSSKÓLI
Varmalandi

GRUNDARFJÖRÐUR

TANGI
Hamrahlíð 4

ÍSAFJÖRÐUR

ÍSLANDSBANKI
Hafnarstræti 1

PATREKSFJÖRÐUR

EYRASPARISJÓÐUR
PATREKSFIRÐI OG TÁLKNAFIRÐI
Bjarkargötu 1

TÁLKNAFJÖRÐUR

HRAÐFRYSTIHÚS
TÁLKNAFJARÐAR
Miðtúni 3

PINGEYRI

SPARISJÓÐUR
PINGEYRARHREPPS
Fjarðargötu 2

BRÚ

STAÐARSKÁLI HF,
VEITINGASALA
Stað Hrutafirði

HVAMMSTANGI

KAUPFÉLAG
VESTUR-HÚNVETNINGA
Strandgötu 1

SKAGASTRÖND

VINDHÆLISHREPPUR
Árbakka

SAUÐÁRKRÓKUR

KAUPFÉLAG SKAGFIRÐINGA
Ártorgi 1

SIGLUFJÖRÐUR

SIGLUFJARÐARKAUPSTAÐUR
Gránugötu 24

AKUREYRI

AKUREYRARBÆR
Geislagötu 9

BÆJARVERK HF, VERKTAKI
Grettisgötu 3

ENDURHÆFINGASTÖÐ
SJÁLFSBJARGAR
Bugðusíðu 1

DALVÍK

FERÐAÞJÓNUSTA BÆNDA
Syðri-Haga

SAMEINAD SVEITARF.
DALVÍKUR.ÁRSKÓGSTR. OG
SVARFAÐARD
Ráðhúsinu

HÚSAVÍK

GEIRI PÉTURS EHF
Uppsálavegi 22

HEILBRIGÐISSTOFNUNIN
HÚSAVÍK
Auðbrekku 4
LANGANES HF, ÚTGERÐ
Skólagarði 6

SIGURÐUR ÞÓRARINSSON
Túngötu 1

UGGI SF, FISKVERKUN
Höfðabakka 23

SEYÐISFJÖRÐUR

ÞVOTTATÆKNI HF
Fjarðargötu 8

NESKAUPSTAÐUR

VERKMENNTASKÓLI
AUSTURLANDS
Mýrargötu 10

HÖFN

FERÐAÞJÓNUSTA BÆNDA
Stafafelli Lóni

SELFOSS

ÁRBORG
Austurvegi 2

BJÖRK SF, BÓKAÚTGÁFA
Birkivöllum 30

JEPPASMIÐJAN HF
Ljónstöðum

SET EHF, PLASTIÐNAÐUR
Eyravegi 43

YLUR, SKÓGRÆKTARSTÖÐ
Sólheimum Grímsnesi

LAUGARVATN

LAUGARDALSHREPPUR
Laugarvatni Reykjum

FLUÐIR

FUNAPLAST
Sneiðin 1
Hvolsvöllur

HEILSUGÆSLUSTÖÐIN
HVOLSVELLI

VÍK

BÍLAÞJÓNUSTAN VÍK
Sunnubraut 21

VESTMANNAEYJAR

ÍSÉLAG VESTMANNAEYJA HF
Strandvegi 28

VESTMANNAEYJABÆR
Ráðhúsinu

VÖRUVAL EHF
Vesturvegi 18

Hættum að **lyfta**

MEDIMEC RoMedic SVENKO

Hjálpartæki sem hafa vinnuvernd að leiðarljósi

Rennidýnur, lyftisþjöld, lyftibelti, flutningsbretti
fyrir alla er eiga erfitt með að standa upp, snúa
sér í rúmi eða flytja sig á milli. Lengri dýnur fyrir
þá er þarf að flytja á milli eða snúa í rúmi.

Fiberdýnurnar vinsælu eru nú fáanlegar í mismunandi
þykkt. Einnig eru til fiberdýnur sem hægt er að taka í
sundur þannig að þær komast í heimilisþvottavél,
fiberstólsetur og hælhlífar.

Vest Kot
Pósthólf 9299
Sími 557 7878
129 Reykjavík

Hjálpartæki fyrir stóra og smáa



Hækjur
Göngugrindur
Barnapríhjól
Fullorðinspríhjól
Hjálpardekk
Hjólastólar
Rafmagnshjólastólar
Sérmótuð hjólastólasæti

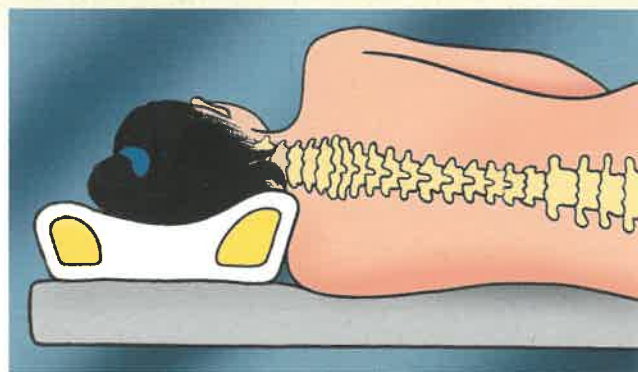
Persónuleg sérfræðiráðgjöf



Sofðu rótt - í alla nótt



RoyalRest
MADE IN SWEDEN



Við seljum hina frábæru heilsukodda **RoyalRest**



Erum með úrval af yfirdýnum, eggjabakkalaga og fíberdínur. Dýnurnar eru þægilegar og laga sig fullkomlega að líkamanum.

Lánum dýnur til prufu.

ÖSSUR Grjóthálsi 5
110 Reykjavík
Sími 515 1300
Fax 515 1366
www.ossur.com

