

Iðjubjálfinn

Fagblað iðjubjálfa



HEILBRIGÐISSVIÐ FASTUS BÝÐUR UPP Á HEILDARLAUSNIR Í HJÁLPARTÆKJUM

Sérhæft fagfólk Fastus leggur metnað sinn í aðstoða fólk við val á vörum/tækjum.
Pantaðu tíma í ráðgjöf í síma 580 3900 og við finnum bestu lausnina fyrir þig.

Fastus er með samninga í gildi við Sjúkratryggingar Íslands:

- Hjólastólar og gönguhjálpartæki
- Vinnustólar og sérstakir barnastólar
- Bað- og salernishjálpartæki
- Sjúkrarúm og fólkslyftarar



Ritnefndarpistill

Árið 2021 er langt komið og þess vegna kynnum við nýja útgáfu af blaðinu okkar. Blaðið verður framvegis eingöngu gefið út á netinu, og ráða þar umhverfissjónarmið sem mikið hafa verið í umræðunni, stærstu. Ritnefndin vonar að lesendur séu sáttir við breytingarnar.

Síðastliðið ár hefur að mörgu leyti verið svipað árinu 2020 þar sem COVID faraldri er ekki lokið. Í blaðinu í ár fáum við að lesa um endurhæfingu á Reykjalundi í kjölfar COVID veikinda, ásamt umfjöllun um iðjubjálfun í menntaskólanum á Tröllaskaga og þær áskoranir sem birtust í skólastarfinu sökum faraldursins. Viðtalið að þessu sinni er við Gunnhildi Jakobsdóttur sem hefur notað hund í starfi sínu á Æfingastöðinni og svo fáum við grein um byltu- og beinverndarmóttöku svo fátt eitt sé nefnt.

Sjaldan eða aldrei hefur verið mikilvægara að staldra við og huga að sjálfum sér. Ritnefndin óskar öllum iðjubjálfum góðs vetrar og hvetur til þess að upplifa „Hygge“, helst daglega í skammdeginu. Nota kertaljósin, heita drykki og teppi sem mest og knúsa alla þá sem gott er að knúsa.

**Njótið lífsins, -það má.
Vetrarkveðjur, Ritnefnd.**

Efnisyfirlit

Ritnefndarpistill.....	3
Pistill formanns.....	4-6
„Speglunin er svo góð – en mikilvægt að flæði náist til samvinnu“.....	7-11
Nýjar áskoranir á tímum heimsfaraldurs.....	13-14
Síðaregla 5.1– sem er ekki til.....	14
Þjónusta iðjubjálfa á Skjólí.....	15-16
Reynsla og upplifun af að vera með nema.....	18
Eiga iðjubjálfar hlut í lyfjaumræðunni?.....	19-22
Skógarlundur, miðstöð virkni og hæfingar.....	23-26
Starf iðjubjálfa í Menntaskólanum á Tröllaskaga á COVID-tímum.....	27-28
Þorpið og fyrstu fimm.....	29-30
Iðjubjálfun í byltu- og beinverndarmóttöku.....	31-32
Lífsbrunnur.....	33
Hvernig spilin urðu til.....	34
Um PEERS -námskeið í félagsfærni.....	35-36
Ágrip útskriftarnema.....	38
Veggspjöld nemenda.....	39-43

Iðjubjálfinn



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

Ritnefnd:

Erna Kristín Sigmundsdóttir, *formaður
og ritstjóri*
Arndís Jóna Guðmundsdóttir
Guðrún Friðriksdóttir
Hafdis Bára Óskarsdóttir
Lilja Björk Hauksdóttir

Fræðileg ritstjórn:

Gunnhildur Jakobsdóttir
Sara Stefánsdóttir
Sigrún Kristín Jónasdóttir

Prófarkarlesari:

Bjarni Björnsson

Stjórn ÍÞÍ:

Þóra Leósdóttir, *formaður*
Erna Sveinbjörnsdóttir, *varaformaður*
Katrín Ósk Aldan Gunnarsdóttir, *gjaldkeri*
Harpa Björgvinsdóttir, *ritari*
Björg Jónína Gunnarsdóttir, *meðstjórnandi*
Varamenn:
Stefán E. Hafsteinsson
Svava Arnardóttir

Forsíðumynd:

Hafdis Bára Óskarsdóttir

Umbrot:

Sylvía Kristjánsdóttir



Kæra félagsfólk og aðrir lesendur

Nú mjakast hversdagurinn í átt að vetrinum og eintak iðjuþjálfans 2021 lítur dagsins ljós. Lífið er smám saman að færast í eðlilegt horf eftir heimsfaraldur. En viljum við endilega hverfa aftur til þess sem var? Að mörgu er að hyggja og einmitt nú þurfum við sem samfélag að staldra við, læra af reynslunni og vanda okkur vel. Þrátt fyrir að ótrúleg þrautseigja hafi einkennt land og þjóð síðustu tæpu tvö árinn þá afhjúpaði kófið og afleiðingar þess ýmsa samfélagslega veikleika og misrétti. Misrétti sem hitti konur og börn frekar en karla, fólk í viðkvæmri stöðu frekar en annað og jaðarsetti enn frekar þá hópa sem voru jaðarsettir fyrir. Þetta sýna rannsóknir. Nauðsynlegt er því að treysta innviði samfélagsins og nýta markvisst styrkleikana sem búa í fólki, stofnunum og fyrirtækjum til þess að skapa ný og jöfn tækifæri fyrir öll. Vaxa út úr kreppunni eins og konan sagði.

Velferðarkerfið með heilbrigðis-, félags- og menntamál innanborðs er eitt af okkar allra mikilvægustu innviðum og gríðarlega brýnt að standa um það vörð. Aðrir innviðir styðja við velferð og gera hana mögulega svo sem greiðar samgöngur, veitur, aðgengi að netinu, upplýsingum og þjónustu, skapandi greinar, menning og atvinnulíf. Ég er sannfærð um að eftir heimsfaraldurinn hafi augu flestra opnast fyrir þeirri staðreynd að með því að fjárfesta í velferð fólks, þá þökumst við í átt að sjálfbærara samfélagi – velferð einfaldlega borgar sig og ójöfnuður hefur skaðleg áhrif á heilsu og hagvöxt.

Kjaramál

Á síðasta aðalfundi ÍÞÍ voru ný heildarlög samþykkt. Með þeim er kveðið skýrar en áður á um þætti sem varða kjaramál en mikill meirihluti félagsfólks er með stéttarfélagsaðild hjá ÍÞÍ og tekur laun eftir kjarasamningum sem félagið gerir. Nýju lögin hafa í för með sér töluverðar breytingar á skipulagi og starfsemi félagsins. Meðal annars þarf að koma á fót trúnaðarmannaráði sem kys samninganefnd úr sínum röðum. Samninganefnd fer síðan með forsvarið við undirbúning og gerð kjarasamninga, ásamt formanni og varaformanni félagsins. Í

vetur er ráðgert að halda röð félagsfunda þar sem kjaramálin verða rædd í ljósi nýrra laga og hvatt er til þess að félagsfólk á vinnustöðum og félagssvæðum velji sér trúnaðarmenn. Fyrsti fundurinn af þessu tagi var haldinn á Akureyri í september og var hann vel sóttur. Í nýjum lögum er einnig fjallað um þriggja manna fagráð sem er skipað af stjórn ÍÞÍ. Fagráðinu er meðal annars ætlað að vera ráðgefandi fyrir stjórn, nefndir og hópa um fagleg málefni svo sem tengsl og samskipti við fræðasamfélög og námsstofnanir sem tengjast iðjuþjálfunarfaginu og rannsóknum. Við hvetjum félagsfólk til að kynna sér nýju lögin á heimasíðu ÍÞÍ.

Eins og margoft hefur komið fram þá er launasetning iðjuþjálfra á opinberum vinnumarkaði nokkuð lægri en ýmissa annarra fagstétta með sambærilega háskólamenntun. Nýleg gögn þar með talin skýrsla starfshóps forsætisráðherra um verðmætamat kvennastarfa og rannsókn Hagstofu Íslands gefa vísbendingar um að launasetning starfa þar sem konur eru í miklum meirihluta sé almennt lægri en í hefðbundnum karlastörfum. Skýringuna sé meðal annars að finna í kynskiptum vinnumarkaði hér á landi þar sem virði kvennastarfa er ekki metið að verðleikum. Hér spila inn menningarlegir og kerfislægir þættir sem hafa verið við lýði áratugum saman, þrátt fyrir skýra löggjöf um jöfn laun fyrir sömu og jafnverðmæt störf. Þetta þarf að leiðrétta! Ég styð eindregið þær tilögur um aðgerðir sem starfshópurinn setur fram. Finna má skýrsluna og umsögn ÍÞÍ í samráðsgátt stjórnvalda.

Erlendur samstarfsvettvangur

Aðalfundur iðjuþjálfanefndar Evrópuþjóða (COTEC) var haldinn í september, í formi fjarfundar líkt og í fyrra. Einn fulltrúi frá hverju aðildarfélagi mætir á fundinn og í tilviki Íslands er það formaður ÍÞÍ. Naomi Hankinson var endurkjörin sem varaforseti til næstu fjögurra ára og aðildarumsókn iðjuþjálfafélagsins í Rúmeníu var samþykkt. COTEC fagnar 35 ára afmæli í ár og af því tilefni sendu félögin í hverju landi inn myndbönd sem finna má á miðlum iðjuþjálfanefndarinnar.

Norrænn formannafundur er haldinn árlega þar sem formenn og varaformenn iðjubjálfafélaga á Norðurlöndum hittast. Fundurinn var 11. október og rafrænn á TEAMS. Danir höfðu veg og vanda að undirbúningi og framkvæmd annað árið í röð. Það er alltaf jafn áhugavert að upplifa hversu mikill samhljómur er í þeim málefnum sem iðjubjálfar á Norðurlöndunum setja á oddinn. Má þar nefna aðgengi fólks að þjónustu iðjubjálfa, öldrunarmál, endurhæfingu og geðheilbrigðismál.

Á formannafundinum voru fyrstu niðurstöður danskrar rannsóknar á heilsu og líðan þeirra sem glíma við eftirstöðvar COVID kynntar, en Danir fylgja þessum hópi eftir með markvissri endurhæfingu og eftirfylgd á landsvísi. Mikill meirihluti skjólstæðinga nýtur þjónustu iðjubjálfa í endurhæfingarferlinu. Fram kom að yfir 80% þeirra sem glíma við hamlandi eftirköst COVID sýkingar eru menntaðar konur með lítil börn. Þetta vekur upp spurningar um það hvort álagspættir í lífsaðstæðum kvenna séu almennt fleiri en hjá körlum og að þær nái því síður heilsu eftir veikindi. Mig grunar að þessar niðurstöður rími við aðrar rannsóknir sem sýna að afleiðingar heimsfaraldursins hafa bitnað mun verr á konum en körlum.

SJOT með hæsta skor

Ársfundur SJOT (Scandinavian Journal of Occupational Therapy) fór einnig fram í október. Fram kom á fundinum að SJOT er með „Impact Factor“ upp á 2,611 stig og er það mesti stigafjöldi fyrir ritrýnd fagblöð um iðjubjálfun á heimsvísu. Niðurhal efnis sem birst hefur í SJOT jókst um 40% á síðasta ári. Einstaklingar frá Ástralíu og Bandaríkjunum hlaða mest niður. Sem stendur er um 20% af efni SJOT opið og gjaldfrjálst. Ráðgert er að ritið verði alfarið með opinn aðgang innan skamms og umbreytingaferlið er langt komið. SJOT verður fyrsta fræðiritið innan iðjubjálfunarfagsins sem innleiðir opinn aðgang fyrir lesendur. Á fundinum kom einnig fram að fjölmargar greinar bíða birtingar og er það fagnaðarefni hversu eftirsótt það er að birta efni í SJOT. Fulltrúi Íslands í ritstjórn SJOT er Björg Þórðardóttir og í ritnefnd eiga sæti þær Snæfríður Þóra Egilson og Guðrún Árnadóttir iðjubjálfar ásamt öðru fræðafólki á alþjóðavísu. Við þökkum þeim kærlega fyrir þeirra framlag.

Fyrsta útskrift úr nýrri námsleið

Í júní síðastliðnum útskrifuðust 10 kándídatar með viðbótardiplóma á meistarastigi til starfsréttinda í iðjubjálfun og er það fyrsti hópurinn sem lýkur slíku námi frá Háskólanum á Akureyri. Það er sannarlega gleðilegt að fá öflugan liðsauka í félagið og við óskum þeim hjartanlega til hamingju með áfangann. Geti má þess að það var einmitt í júní 2001 eða fyrir 20 árum að fyrstu kándídatarnir brautskráðust sem iðjubjálfar. Þótt háskólahátíðin væri að mestu rafræn þá var hún afar hátíðleg og hlýða mátti á mörg áhugaverð erindi. Fram kom meðal annars hversu mikilvægt það er að stefna að starfi sem gefur gleði og lífsfyllingu. Kándídatar voru hvattir til þess að setja markið hátt og vera glöð í vinnunni. Andrea Björt Ólafsdóttir hlaut viðurkenningu frá ÍPÍ fyrir hæstu einkunn í starfsréttindanáminu og Sigfríður Arna Pálmarsdóttir hlaut viðurkenningu frá Sjúkrahúsinu á Akureyri, Kristnesi fyrir hæstu meðaleinkunn í iðjubjálfun í grunnnáminu.

Er ekki best að taka nema?

Mikil eftirspurn er eftir starfskröftum iðjubjálfa hér á landi líkt og í öðrum löndum. Heilbrigðisþing 2020 fjallaði um mönnun og menntun heilbrigðisstétta. Þar kom fram að skortur er á iðjubjálfum og því talið brýnt að mennta fleiri á næstu árum og áratugum. Góðu fréttirnar eru að fjöldi þeirra sem skráir sig í nám í iðjubjálfun við HA hefur aukist verulega síðastliðin þrjú ár. Á árlegum starfsþróunardegi kennara við námsbraut í iðjubjálfun og stjórnar ÍPÍ, sem haldinn var fyrr í haust kom fram að plássum í vettvangsnámi hefur ekki fjölgað að ráði frá upphafsárum námsbrautarinnar. Erfitt er að fá námspláss fyrir alla nemendur og ljóst að gera þarf átak í þeim efnum. Vakin var athygli á því að leiðbeinendur fá aðgang að námsefni þar á meðal ýmis konar matstækjum sem gagnast geta þeim og vinnustaðnum. Það má því segja að með því að taka að sér nema fái iðjubjálfar gott sí- og endurmenntunartækifæri upp í hendurnar og ferlið sé ávinningur fyrir báða aðila. Ég vil hvetja starfandi iðjubjálfa til þess að gerast vettvangsleiðbeinendur og taka að sér nema eins oft og kostur er. Við verðum að taka höndum saman og fjölga nemaplássum til muna!

Á döfinni

Alþjóðlegur dagur iðjubjálfunar er haldinn 27. október ár hvert. Að þessu sinni var yfirskriftin: „Belong. **Be you.**“ eða „Vertu með. **Vertu þú.**“ eins og það útleiggst á íslensku. Iðjubjálfar á heimsvísu vilja með því vekja athygli á þeim krafti sem býr í fjölbreytileika og inngildingu (inclusion) þar sem iðjubjálfar vinna saman að því að byggja upp samfélag og seiglu. Þetta er sérlega mikilvægt á tímum ýmis konar hindrana og mótlætis eins og COVID hefur sýnt okkur. Iðjubjálfar voru hvattir til að vekja athygli á faginu og störfum iðjubjálfa á sínum vinnustöðum í tilefni alþjóðlega dagsins. Líkt og venja er þá blés fræðslunefnd

Íþí til málþings sem var ætlað iðjubjálfum og öðru áhugasömu fólki. Dagskráin var sérlega áhugaverð og spannaði fjölbreytt viðfangsefni iðjubjálfunar. Málþingið var blanda af stað- og fjarfundi og yfir hundrað þátttakendur mættir til leiks ýmist á skjá eða í sal.

Ég vil í lokin þakka ykkur félagsfólki fyrir framlag ykkar til iðjubjálfunarfagsins í smáu og stóru og megi veturinn verða gæfuríkur og gefandi.

Kær kveðja Þóra

Að velja réttu skólatöskuna:

- Taskan þarf að hafa nægt pláss fyrir nauðsynleg skólagögn og vera í réttari stærð miðað við bak barnsins.
- Skólataskan á ekki að vera breiðari en efra bak barnsins og ekki ná niður fyrir mjóbak. Þannig hindrar hún ekki eðlilegar hreyfingar.
- ☆ Axlarólar þurfa að vera vel bólstraðar og með smellu yfir bringuna. Það er kostur að hafa mittisól.
- Barnið ætti ekki að bera skólatösku sem vegur meira en 10% af líkamsþyngd þess. Ef barn er 30 kg á taskan ekki að vera þyngri en þrjú kg.

Að raða í skólatöskuna:

- ☆ Setjið þyngstu hlutina sem næst baki barnsins.
- Raðið þannig í töskuna að hlutirnir séu stöðugir og renni ekki til.
- Farið daglega yfir það sem barnið á að hafa í skólatöskunni, það á einungis að bera það nauðsynlegasta.
- Setjið sund- og íþróttaföt ofan í skólatöskuna í stað þess að hengja íþróttapoka yfir hana.
- Þá daga sem skólataskan er yfirhlaðin getur barnið til dæmis borið bækur eða íþróttatösku í fanginu – það minnkar álag á bakið.
- Mikilvægt er að foreldrar aðstoði börn sín við að raða í skólatöskuna og stilla hana rétt til að forðast álagseinkenni og verki.



Að stilla skólatöskuna:

- Ávallt skal nota báðar axlarólar og stilla þær þannig að taskan liggji þétt við bak barnsins, en án þess að valda óþægindum.
- Notið mittisólinu ef hún er fyrir hendi, þannig dreifist þunginn jafnt á líkamann.
- Neðsti hluti töskunnar á að hvíla við mjóbakið og ekki ná lengra en 10 cm niður fyrir mitti.

Of þunga og ranglega stillt skólataska:

- Finnur barnið þitt fyrir verkjum í baki eða öxlum?
- Að bera of þunga tösku eða að nota hana á rangan hátt getur valdið álagseinkennum eins og bakverk, höfuðverk og vöðvabólgu.
- Í öxlum og hálsi eru margar æðar og taugar. Of mikill þrýstingur getur það valdið sársauka og dofa í hálsi, handleggjum og höndum.
- Að bera skólatöskuna á annarri öxlinni leiðir til þess að hryggsúlun sveigist. Slíkt getur valdið sársauka eða óþægindum.



Iðjubjálfafélag Íslands
Borgartúni 6
105 Reykjavík
idjubjalfafelag@bhm.is
www.ii.is



Þessi bæklingur var styrktur af Lyðheilsusjóði



„Speglunin er svo góð – en mikilvægt að flæði náist til samvinnu“

Gunnhildur Jakobsdóttir iðjubjálfi hefur fetað ótroðnar slóðir í störfum sínum, en með henni starfar þjónustuhundurinn Skotta. Þær hafa tekið á móti skjólstaðingum í Æfingastöðinni í Hafnarfirði frá því í desember 2020. Gunnhildur menntaði sig sérstaklega í Noregi til að starfa með þjónustuhundi, og Skotta þurfti að standast ýmis próf. Við hittum Gunnhildi og báðum hana að segja okkur nánar frá aðdragandanum, hvernig iðjubjálfun með hundi fer fram, hvernig speglun og samvinna einkenna starfið og hver framtíðarsýnin er.

Gunnhildur tók sér nokkurn umhugsunarfrest eftir stúdentinn, en vissi þó alltaf að hana langaði að vinna með dýrum. „Ég er mikil dýráhugakona og hef sérstakan áhuga á hundum og hestum. Ég stefndi því alltaf þangað og reyndi ýmislegt þar, ég vann í Húsdýragarðinum og var með hundabjálfa sem ég elti á námskeið og tók þátt í skapgerðarmati á hundum fyrir HRFÍ, vann í dýrabúð, sem landvörður á Þingvöllum og annað,“ útskýrir hún. Þess má geta að hún er einnig formaður stjórnar Hjálparhunda Íslands.

Hún þekkti ekki til iðjubjálfunar og ætlaði sér ekki að starfa innan heilbrigðis- eða umönnunargeirans í upphafi. „Foreldrar mínir eru báðir menntaðir og starfa innan heilbrigðis- og menntageirans og ég ætlaði aldrei að fara þangað, en svo togaði þetta alltaf meira og meira. Ég hafði ekkert heyrt um iðjubjálfun, ég var að vinna í Brúarskóla og fór með nemenda þar á Æfingastöðina. Þar hitti ég í fyrsta sinn iðjubjálfa og þá fannst mér mjög áhugaverð vinnan sem fór fram þar. Þannig ég fór að skoða þetta betur og sá þá að erlendis þá er þetta eitt af fögunum sem hefð er fyrir að styðjast við dýr í meðferðum,“ rifjar hún upp.

Nokkru áður en hún skráði sig í námið hafði hún séð hvernig hún gæti tengt saman áhugann á dýrum og umönnun fólks. „Árið 2005 hafði ég farið á ráðstefnu í Svíþjóð sem heitir Hund for livet, um hvernig dýr eða hundar geta unnið í þágu mannfólksins á mismunandi vegu. Þar sá ég þegar verið var að nota dýr í meðferðum en ég náði aldrei hvaða fagstétt þetta var – þar sem ég var svo heilluð af hundinum! Þetta var í spítalaumhverfi og það voru sjúkrabjálfarar þarna og svo fattaði ég eftir á að þetta voru iðjubjálfar þegar ég fór að kanna þetta nokkrum árum seinna,“ útskýrir Gunnhildur.

Draumur rættist í sveitasælunni

Þegar hún áttaði sig á að hægt væri að sameina þetta dreif hún sig í námið. Gunnhildur tók sveitabæ á leigu í Eyjafirði og fluttist þangað með manni sínum og hundi, þá 26 ára gömul. „Það var gamall draumur sem rættist hjá okkur, erum bæði svona dýráhugafólk og fengum hvorugt að vera í sveit þegar við vorum yngri þannig að við bárum enn trega í hjörtum okkar að hafa ekki komist í sveitina og þarna var tækifæri til að láta gamlan draum rætast. Þannig við leigðum þennan sveitabæ og keyptum hann að lokum og fengum afnot af fjárhúsunum þannig við vorum þarna með 12 kindur og 8 hænur, hund og svo eignuðumst við 2 börn og ég kláraði námið,“ segir hún. „Þetta var alveg frábær tími þarna fyrir norðan, alveg yndislegt, bæði náttúrulega námið og svo að geta látið þennan gamla draum rætast að vera með búskap.“

Strax í grunnnáminu gat hún tengt saman iðjubjálfunina og hundaáhugann, en var þó meðvituð um að fá einnig



almenna reynslu af starfinu. „Langflest verkefni sem við höfðum eitthvað val um í skólanum gátu tengst dýrunum hjá mér, dýravinklinum, en svo voru einnig önnur spennandi rannsóknarverkefni, þannig að hundarnir voru svona aðeins geymdir til hliðar á meðan ég var í náminu hér,“ rifjar hún upp.

„Ég hef alltaf verið mjög virk í hundasportinu, hef setið mörg námskeið, alltaf í símenntun þar sem erlendir þjálfarar koma til landsins og ein þeirra kom á laggirnar þessu námi út í Noregi á háskólastigi. Þannig ég stefndi alltaf til hennar en vildi fyrst fá reynslu sem iðjupjálfi, þannig ég beið með það og réð mig á Landspítalann, á BUGL, þegar við flytjum suður og langaði að fá reynsluna af því að vera iðjupjálfi án þess að mæta nýútskrifuð og með hund líka. Þannig ég beið með framhaldsnámið, náði mér í reynslu og skráði mig svo í námið í Noregi árið 2017“.

Einstakt nám í Noregi

Lina Sandsted er norskur hundapjálfi og er í forsvari fyrir stofnun í Noregi sem heitir International Center for Antrozology. Þangað fór Gunnhildur í framhaldsnámið. „Þetta er stofnun sem er í samvinnu við Landbúnaðarháskólann í Noregi og hefur komið af stað þessu námi á háskólastigi fyrir fagfólk til að styðjast við dýr í meðferðum á hátt sem að stuðlar að betri framförum og ávinningi hennar. Þá er þetta þannig að það er grunnnám í lotum. Þar er skoðað hvernig styðjast má við dýr eða náttúruna. Unnið er með kenningu sem þeir nefna Biofilia, það er sterkt í okkur að við sækjum í náttúruna, sérstaklega eftir því sem við eldumst, kjarninn vill tengjast aftur í grunninn,“ bendir Gunnhildur á.



Samskipti við dýr skipa þar vitanlega stóran sess. „Við höfum áhuga á dýrum, okkur finnst gaman að tala um þau, klappa þeim og eiga í samskiptum við þau. Rannsóknir hafa sýnt fram á að gæludýr geta verið mikilvæg heilsu fólks og lífsgæða. Þau hafa jákvæð lífeðlisfræðileg áhrif á manninn og eru hvati í leik og starfi. Þau geta ýtt undir samskipti, haft jákvæð áhrif á

sjálfssálit og ýtt undir samkennd og umhyggju. Á þessu byggist grunnnámið, það er rosalega gagnlegt og farið um víðan völl, af hverju unnið er með þessum hætti, öryggismál og hollustuhætti og slíkt. Eftir þetta getur þú valið hvort þú tekur hundalínuna, hestalínuna eða sveitabæjarlínuna, þá ertu að nota sveitaverkin í íhlutun. Ég valdi hundalínuna, þannig að eina önn kláraði ég grunninn og svo sérhæfði ég mig í hundum. Þar er nánar farið í öryggis- og hollustuhætti, velferð dýra og hvernig þú skipuleggur íhlutunina, þjálfunaraðferðir, námskenningar, hvernig þú þjálfar dýr eftir viðurkenndum leiðum. Það fór ég í og þetta er ótrúlega fjölbreytt,“ segir hún.

Þjónustuhundurinn Skotta fékk víðtæka þjálfun

Hundinn Skottu eignaðist Gunnhildur í Eyjafirðinum. „Skotta er fædd hér á Íslandi, ég vel hana úr 12 hvolpa goti hér á landi. Hún er semsagt minn þriðji hundur. Hún er 5 ára, hún er frá sveitabæ hinum megin við þar sem ég bjó fyrir norðan, hinum megin í firðinum. Ég valdi hana úr gotinu og var með ákveðna eiginleika í huga varðandi skapgerð. Ég var að leita að hundi sem var ekki feiminn, var félagslyndur og áhugasamur um umhverfi sitt, gat tekist á við eitthvað nýtt. Svo nýtti ég fyrsta árið í að byggja upp samband milli mín og hennar. Ég byrjaði ekki á því að taka hana heim og kenna henni að setjast eða leggjast, hún lærði það ekkert fyrstu mánuðina. Ég var ekki með hana í göngutúrum í hverfinu mínu fyrsta árið. Ég var með hana heima og við vorum mikið út í garði og úti í náttúrunni. Þannig þú vinnur með traustæfingar og tengsl, svolítið eins og þegar við vinnum með börnin okkar,“ lýsir Gunnhildur.

Þjálfun Skottu fór víða fram. „Svo þegar hún var orðin eins

árs tók hún þátt á öllum hundasýningum því það er góð umhverfisþjálfun í að vera í kringum aðra hunda í taum og ekki fá að hitta þá. Þannig að fyrsta árið var svona umhverfisþjálfun. Hún fékk ekki að hitta ókunnuga hunda, var ekki látin vera ein í kringum krakka og maður vandaði sig til að ýta undir þessa öruggu tík sem maður átti,“ heldur Gunnhildur áfram.

Einnig þurfti að vinna með eðli hundsins. „Af því að hún er veiðihundur, þá fór maður að ýta undir veiðieðlið af því hún er ofboðslega mikið að sækja í vinnunni, þá tókum við þátt í veiðinámskeiðum og veiðiæfingum. Svo í hlýðinámskeiðum og prófum. Hún er fyrsti hundurinn okkar sem fær að vera upp í sófum og rúmum, hinir hundarnir höfðu ekki fengið það, en ég ætlaðist til af henni að vera í mikilli nálægð við fólk þannig það var eins gott að henni myndi líða vel í því.“

Mikil vinna liggur að baki þjálfuninni en sjálfstæður vilji Skottu er enn til staðar. „Hún er ekkert eins og vélmenni, hún er alveg sinn karakter. Hún gerir þetta af gleði og við erum búin að venja hana við að heimurinn er æðislegur og þetta er æðislegt að vera með okkur fólkinu,“ ítrekar Gunnhildur.

Formlegt mat til að verða þjónustuhundur

Til að Skotta gæti starfað sem þjónustuhundur fór Gunnhildur með hana í sérstakt skapgerðarmat. „Skotta var fjögurra ára þegar hún fór í matið. Það var mitt mat að hafa hana ekki yngri. Skapgerðarmat er staðlað mat sem atferlisfræðingur framkvæmir ásamt dómara, þjálfara og leikurum. Þá er metið hvort dýrið hafi eiginleika sem taldir eru henta í svona vinnu en þessar aðstæður sem við setjum dýrið í í vinnu geta verið mjög streituvaldandi og það er mjög mismunandi hvernig dýr upplifa aðstæður og bregðast við t.d. ógn eða öðru. Ef það hentar, er talið að hundarnir beri þessa eiginleika sem eru öryggi, félagslyndi og ákveðin ró innra með þeim og geti tekist á við áskoranir án þess að það verði þeim vont eða öðrum. Ef viðbrögð þeirra eru góð, getur þú farið í verklegt próf,“ útskýrir Gunnhildur.

Allt tók þetta sinn tíma, allt frá því að Gunnhildur var á ráðstefnunni 2005 þar til Skotta fór í matið árið 2019. „Góðir hlutir gerast hægt, og við vönduðum okkur alveg rosalega vel. Ég var alveg farin að halda á tímabili að þetta yrði ekki. Þessi draumur lá í dvala á meðan ég var að eignast börn og byrja

sem iðjuþjálfari en þetta var alltaf á bakvið eyrað og allt sem ég gerði var í áttina að þessu, ég sé það núna. Við vorum svo heppin að Line Sandsted sem heldur utan um námið úti, hún kemur reglulega til landsins og hún getur framkvæmt þetta skapgerðarmat. Ég kláraði námið mitt og svo í kjölfarið kemur hún til landsins, nýtir ferðina og tekur skapgerðarmat á Skottu og á okkur verklegt próf. Þetta gekk allt upp!“

Fundu farveg fyrir vinnuna í Hafnarfirði

Nokkur tími leið þar til Gunnhildur fór að hafa Skottu með sér í vinnuna. Þar þurfti að huga að ýmsu, eins og húsnæðinu. „Ég hefði í rauninni getað verið byrjuð fyrr enda hefur viðmótið hjá stjórnendum Æfingastöðvarinnar verið mjög jákvætt gagnvart þessari nálgun en það sem stoppaði mig aðeins af var að mig vantaði hentugt húsnæði. Ég sá þetta ekki alveg gerast á Háaleitisbraut, fleiri þjálfarar með börn í sömu aðstöðunni svo það getur truflað flæðið að annar þjálfari mæti þarna með hund. Hafnarfjarðarbær útvegar Æfingastöðinni húsnæði í gamla íþróttahúsinu við Strandgötu og þar getum við tekið á móti börnum á þessu svæði, þar hafa alltaf verið þjálfarar og svo allt í einu voru engir þjálfarar þar, þannig húsnæðið var tomt. Ég nýtti mína þekkingu úr náminu, fyllti út og vann umsögn

um leyfi frá Heilbrigðiseftirlitinu og Hafnarfjarðarbæ og þetta rann í gegn. Enda held ég að Hafnarfjarðarbær sé mjög hundvænn bær, og mannvænn.“

„Ég gat nýtt mikið úr náminu við að sækja um öll leyfin sem þurfti. Ég t.d. skipti húsnæðinu upp í grænt svæði þar sem hundurinn hefur fullt aðgengi, gult svæði þar sem hundurinn er með takmarkað leyfi, fer stystu leið inn og út um sameiginlega innganga, og svo eru rauðu svæðin, það eru klósettin, aðrir íþróttasalir og kaffistofan. Hún er svo böðuð vikulega til að minnka ónæmisvakana í henni, ég uppfylli allar heilsufarskröfur sem eru gerðar og hún er með hundaleyfi,“ segir hún.



Ferlið heldur áfram, bæði hjá Skottu og Gunnhildi og áhugi hefur kviknað víða. „Ég er náttúrulega sjálf að læra, við byrjuðum haustið 2020 að vinna saman og þetta er búið að vera þvilíkur lærdómur hjá okkur. Ég er enn að sjá eitthvað nýtt og held því örugglega áfram. Ég vissi að þetta myndi vekja áhuga en það er búið að vera virkilega mikill áhugi á þessu. Það er svo gaman þegar aðrir eru með áhuga á því sem maður er með áhuga á. Kannski er gott að sýna vinnuna sem er á bak við þetta, þá gerir fólk sér kannski grein fyrir alvörunni þegar það fer að pæla í þessu eða lætur verða af þessu.“

Varfærin skref tekin í viðtölum

„Skotta er ekki viðstödd fyrsta viðtalið en ég læt vita að það sé hundur reglulega í þessu húsnæði og spyr hvort það sé einhver hindrun. Það hefur ekki komið upp ótti eða bráðaofnæmi, enda slíkt mjög sjaldgæft ofnæmi,“ lýsir Gunnhildur.

Hún safnar upplýsingum í upphafi og byrjar að kortleggja næstu skref. „Hver er iðjuvandinn, og á meðan hugsa ég hvort að Skotta gæti komið að gagni. Þegar það er komið á hreint hvað skal vinna að og ef ég sé not af henni, þá ber ég það undir foreldra. Þá upplýsi ég um mína menntun og að hún hafi staðist skapgerðarmat, sé prófuð og vottuð og sérþjálfuð í þetta verkefni og hvort þau séu opin fyrir því að við myndum vinna með henni og hvort þau telji að það muni gagnast.“

Gunnhildur nýtir sér fimm hundareglur varðandi samskipti barnanna og Skottu. „Þegar barnið kemur til mín þá er Skotta þarna, hún liggur á sinni mottu, er bara kyrr þar og þau krakkarnir geta virt hana fyrir sér og ég segi þeim frá henni og sýni þeim það sem snýr að henni og svo spyr ég hvort þau vilji að hún verði með. Þá förum við yfir hundareglur sem eru einskonar umgengnisreglur og þau skrifa undir samstarfssamning um að þau ætli að fylgja þessum reglum. Þar stendur að ef hún er á mottunni eða er sofandi þá má ekki trufla hana, að hún sé lifandi

vera en ekki dót þannig það þarf að koma fram við hana af virðingu. Það má klappa henni og leika við hana, en það þurfi að spyrja Gunnhildi um leyfi fyrst,“ útskýrir hún.

Skotta er ekki með öllum börnum, enda hitti ég ekki öll börn í húsnæði Æfingastöðvarinnar heldur fer til þeirra í þeirra umhverfi. En hjá þeim börnum sem ég hef boðið hennar nærveru þá hafa þau öll hafa viljað hafa hana með. „Öll vilja það, hingað til er enginn sem hefur ekki viljað hafa hana inni. Nokkur sýna henni mjög lítinn áhuga en þau eru svo umburðarlynd að hún má liggja og sofa. Stundum kannski kíkja þau á eða hún kannski stendur upp og hristir sig og þeim finnst það dálítið fyndið. Hún er bara þarna og skiptir ekki máli. Stundum vilja þau kannski ekki endilega klappa henni en vilja koma og fá að sjá hana, þannig þau sýna henni meiri áhuga en ekki mikil samskipti og benda kannski á að nafið sé blautt, þetta er loðið, það er sjampólykt af henni og það getur líka gefið mér dýrmætar upplýsingar.“



Aðspurð um hvort Gunnhildur viti til þess að fleiri iðjuþjálfar séu með dýr í vinnunni segir hún svo vera, en líklega engan sem hefur gengið í gegnum þetta formlega ferli eins og þær. „Meirihluti hunda eru frábærir en alls ekki allir henta

í þetta verkefni. Það kom mér hvað mest á óvart í náminu er að með því að setja hund í nærveru ókunnugrar manneskju er eitt af því mest streituvaldandi sem hundur upplifir. Því er mjög mikilvægt að hann hafi hlotið góðan grunn og það sé vitað að hann hafi eiginleika til að takast á við verkefnið, að fá einhvern annan til að votta hana því maður er ekki alltaf dómbær á dýrin sín eða börnin sín. Svo þarf stjórnandinn að búa yfir þekkingu í að lesa hundinn og skapa honum aðstæður sem hann ræður við,“ útskýrir hún.

En með þessum undirbúningi og sérþjálfun þá get ég/hún veitt skipulagða og markvissa íhlutun og athyglin mín er á barninu

allan tímann „Við erum heilbrigðisstétt, við erum með ákveðnar siðareglur, við völdum ekki skaða og við komum ekki fólki sem er hjá okkur í hættulegar aðstæður. Ég vil ekki að þetta hljómi eins og gagnrýni á það sem fólk er að gera en ég gat ekki unnið þetta öðruvísi en að gera þetta svona og mun halda því áfram með næsta hund sem er byrjaður að fæðast í huganum á mér,“ bætir hún við.

Skotta kemur víða að gagni

Nærvera Skottu gerir Gunnhildi og skjólstæðingi kleift að vinna að verkefnum með hana í huga. „Þau geta verið að vinna allan tímann að einhverjum verkefnum, og ég get verið með endalaust af verkefnum af því þetta snýr allt að henni. Þau eru alveg meðvituð um að þau eru að æfa skriftina, eða bara hvað sem þau eru að takast á við hjá mér. Þau eru meðvituð um það en við gerum verkefni fyrir Skottu. Til dæmis getum við verið að finna hentuga leið til að skera mat, þannig við finnum út hvaða hnífapör eða beiting henta með því að skera hundanammi fyrir Skottu sem bíður kurteis og áhugasöm. Þá vandar barnið sig alveg svakalega við að skera og þá getur maður notað svo margt,“ lýsir Gunnhildur.

„Síðan er rosalega auðvelt að ýta undir virkni, t.d. teikna mynd af Skottu eða teikna upp þrautabraut inn í salnum, borðvinna með skrift og samskipti, setja sig í spor annarra, bíða eftir að röðin komi að þér. Skotta þarf að bíða þegar barnið kastar kúlu í keilur og svo þarf barnið að bíða meðan Skotta fellir keilur og svo reiknum við saman hver stigin eru. Stundum tekur hún alveg virkan þátt eða þá hún er bara þarna og við tölum um hvernig hún er hluti af þessu. Upp á áhugann að gera er hún tvímælalaust mjög mikilvæg. Mörg þeirra labba út og finnst þau hafa verið að þjálfa hund.“

Skotta auðveldar einnig umræðu og íhlutun í flóknari málum. „Speglnin er líka svo góð, öll umræða getur orðið svo auðveld. Það kemur til dæmis fram í viðtali við foreldra að það sé hægðavandi komi í veg fyrir að barnið taki þátt reglulegum tómstundum. Það eru ekki öll börn sem eru tilbúin til að tala um þetta en við getum talað um hægðavandamál hjá Skottu og hvað það er mikilvægt að hún fari á klósettið á tveggja tíma fresti. Það er algjörlega óháð hvort það er félagslegt eða sálrænt eða líkamlegt,“ útskýrir Gunnhildur.

„Ég legg líka alltaf áherslu á að þetta er iðjuþjálfun með hund, þetta er ekki hundaperapía eða neitt, ég er alltaf iðjuþjálfari. Við erum með iðjuvanda og kveikjum áhugann með að vinna verkefni út frá hundinum,“ bætir hún við.

Spennandi framtíðarsýn

Gunnhildur er þegar farin að huga að næsta hundi sem tæki við af Skottu, eins og heyra mátti áðan, og þar er mikilvægt að hafa tímann fyrir sér. „Já, af því að næsti hundur tæki þá að minnsta kosti 2 ár í undirbúning, kannski þrjú. Eftir 2 ár er Skotta átta ára og ef það tæki ár að finna kandiðatinn erum við komnar með 3-4 ár og þá er Skotta orðin 9 ára og þá er hún farin að nálgast ellilaunin sín. Það er svo gaman í vinnunni með börnum, hundum og hestum að ég vil helst að það verði ekki pása á því,“ lýsir Gunnhildur.

Sömuleiðis er mikilvægt að styðja við þessa nálgun í iðjuþjálfun með fræðslu og samstarfi. „Ég er meðlimur í alþjóðasamstarfi um íhlutun með dýrum og er tengiliður Íslands í því verkefni. Ég hef fundið fyrir gríðarlegum áhuga frá fólki og fagfólki, sálfræðingum, öðrum iðjuþjálfum, sjúkraþjálfurum og fleirum. Mig langar að efla faglegt starf í kringum þetta og hjálpa fólki að ná sér í þessa þekkingu, því það er mjög mikilvægt að þau sem ætla að vinna svona hafi þekkingu ekki bara til að tryggja öryggi heldur líka svo þetta styðji okkur í að veita íhlutun,“ útskýrir Gunnhildur.

„Náið ykkur í þekkingu og menntun. Það er svo margt þarna á bak við, heilbrigðis- og hollustuhættirnar, uppeldið á dýrinu og margt fleira, þannig þú getir með góðu móti verið með umgengnisreglur fyrir dýrið. Það eru ekkert allir að fara að heilsa Skottu þegar ég kem í vinnuna, hún er bara mætt í vinnuna, þannig maður sé með sjálföryggi í þetta og geti sett mörk fyrir bæði hundinn þinn og börnin. Þetta á að hjálpa, ég á ekki að þurfa að halda í hana og passa upp á að eitthvað gerist ekki, það þarf að vera flæði til að samvinna náist,“ segir hún að lokum.

Mig langar að bæta við hérna heimasíðum fyrir áhugasama um málefnið. Fyrst ber að nefna IAHAIÓ sem eru alþjóðleg regnhlífasamtök félaga og stofnanna sem vinna með samskipti manna og dýra: <https://iahaio.org/ICofA> sem bjóða upp á fræðslu og utanumhald um íhlutun með aðstoð dýra og svo heimasíða Hjálparhunda Íslands, en þangað er hægt að senda fyrirspurnir um málefni hjálpar- og þjónustuhunda. www.hjalparhundar.is

Gefðu gjöfina af góðum félagsskap

JOY FOR ALL dýrin eru sérstaklega
hönnuð til að veita gleði og félagsskap hjá
öldruðrum ástvinum

JOY FOR ALL Kisur



Verð: 28.900 .- m.vsk

- Með innbyggðum skynjara, skynjar kisan hreyfingu og snertingu eins og faðmlag og klapp líkt og raunveruleg kisa.
- Hljómar og hreyfir sig eins og alvöru kisa með byltingarkenndri Viprapurr tækni.
- Er með feld sem líkist raunverulegum feldi sem hægt er að greiða (Bursti fylgir með)
- Kisurnar koma í þrem litum:
Silver with white mitts
Tuxedo
Orange Tabby

JOY FOR ALL Hundar



Verð: 31.900 .- m.vsk

- Með innbyggðum skynjara, skynjar hvolpurinn snertingu.
- Með byltingarkenndi barkback tækni bregst hvolpurinn við rödd þinni.
- Hægt er að finna og heyra hjartslátt hvolpsins.
- Er með feld sem líkist raunverulegum feldi sem hægt er að greiða (Bursti fylgir ekki)
- Hundarnir fást í tveim litum
Freckled pup
Golden pup

SALERNISLAUSNIR

Notalegar salernisferðir - allt lífið



R2D2 Salernislyfta

R2D2 er lyftikerfi til hækkunar og lækkunar, sem gerir salernisferðir auðveldari fyrir eldri borgara og einstaklinga með hreyfihnanlir.

Setulyftan er hægt að nota með öllum salernum, hvor sem er venjuleg seta eða skolseta.

Þarfast ekki uppsetningar, einugis inntungu við salernið.

Fást einnig með inbyggðum hnapp til stjórnnunar á skolsetu.



Care Bidets Jasmin Care XL

Skolseta með öflugum þvotti og þurrki.

Varan er þróuð með notkun í öldrunarþjónustu að leiðarljósti.

Nýjar áskoranir á tímum heimsfaraldurs

Endurhæfing fyrir einstaklinga
sem veiktust af COVID-19



Á Reykjalundi fer fram þverfagleg endurhæfing á átta meðferðarsviðum og þar starfa alls 18 iðjubjálfar sem gegna mikilvægu hlutverki í allri teymisvinnu. Iðjubjálfar vinna einstaklingsmiðað með hverjum og einum skjólstæðingi og sinna auk þess öfluglu hópastarfi og fræðslu samkvæmt áherslum hvers teymis.

Starfsemi Reykjalundar hefur raskast undanfarna mánuði vegna COVID-19, líkt og gerst hefur um allan heim. Vegna sóttvarnaaðgerða þurfti í tvígang að gera meðferðarhlé á Reykjalundi hjá vissum hópum, vinnustaðnum var skipt upp í tvö meðferðarsvið og faghópum í meðferðarhólf. Skjólstæðingar voru hálfan dag í meðferð og hinn hlutann með dagskrá heima. Með stuttum fyrirvara tileinkaði starfsfólk sér fjarmeðferð og öll teymisvinna var unnin þannig, sem þýddi nýjar áskoranir fyrir alla. Einnig var hluti af fræðsluefni gerður aðgengilegur fyrir skjólstæðinga á heimasíðu Reykjalundar.

Eftir fyrstu bylgju heimsfaraldursins bárust beiðnir vegna skjólstæðinga sem glímdu við eftirköst COVID-19 og hafist var handa við að undirbúa meðferð fyrir þennan hóp. Samhliða því var farið að undirbúa þverfaglega rannsókn á langvinnnum einkennum og árangri endurhæfingar eftir COVID-19. Lítið er vitað um langtímaáhrif sjúkdómsins en afleiðingarnar hafa veruleg áhrif á daglegt líf fólks. Endurkoma til vinnu og að sinna daglegum verkefnum hefur reynst mörgum erfitt, eftirköstin oft ófyrirsjáanleg og fólk fær jafnvel ítrekuð bakslög. Ljóst er að skjólstæðingahópurinn er mjög fjölbreyttur og fólk glímur við margs konar afleiðingar af COVID-19. Þar má nefna einkenni frá lungum, mikla þreytu, orkuleysi, verki, einbeitingarskort, breytingu á skynúrvinnslu, andlega vanlíðan og streitu. Áfallið að veikjast ásamt óvissu og ótta í samfélaginu við áður óþekktan sjúkdóm hefur litað upplifun margra. Skjólstæðingar virðast hafa þörf fyrir að deila reynslu sinni og finna styrk hver hjá öðrum.

Í lok maí 2021 höfðu 60 skjólstæðingar lokið meðferð á Reykjalundi, 20 voru í meðferð og 30 á biðlista. Áður en endurhæfing hefst fer fólk í endurhæfingarmat þar sem metin er þörf fyrir þverfaglega endurhæfingu og hvaða meðferðarsvið henti best. Flestir koma inn í meðferð á lungna-, verkja-, geð- og gigtarsviði og fleiri svið hafa einnig sinnt þessum skjólstæðingum. Í endurhæfingarmati felast m.a. viðtöl við fjórar fagstéttir; iðjubjálfa, sjúkrabjálfa, lækna og hjúkrunarfræðinga. Lagðir eru fyrir sérhæfðir matslistar og einnig gerðar ýmsar rannsóknir til frekari greiningar. Iðjubjálfar leggja fyrir Mat á eigin iðju (OSA). Endurhæfing er að meðaltali sex vikur og koma þá fleiri fagstéttir að meðferð þar sem þörf er á, t.d. félagsráðgjafar, næringarfræðingar, talmeinafræðingar og sálfræðingar. Til viðbótar við hefðbundna teymismeðferð hvers sviðs var sett saman þverfagleg fræðsla sem allir skjólstæðingar sitja (sjá töflu 1).

Iðjubjálfar eru með fræðslu um orkusparandi vinnuaðferðir og temprun en þar er m.a. fjallað um forgangsroðun og skipulag daglegrar iðju, mikilvægi þess að huga að réttri líkamsbeitingu og tempru hraðann við framkvæmd verka og athafna. Breyta og orkuleysi hefur þau áhrif að fólk á erfiðara með að sinna daglegri iðju eins og sjálfu sér, heimilisstörfum, áhugamálum og vinnu á þann hátt sem það kys. Fyrir marga getur reynst erfitt að átta sig á hvað veldur þreytu þar sem hún kemur oft ekki fram fyrr en næsta dag. Það er ekki endilega eitthvað eitt einstakt verk sem er erfitt, heldur samansafn alls þess sem gert er yfir daginn eða vikuna.

Margir skjólstæðingar hafa setið námskeiðið Jafnvægi í daglegu lífi. Markmið þess er að þátttakendur skoði jafnvægi starfa, tómstunda, eigin umsjár og hvíldar og fræðist um streitu. Áhersla er lögð á sjálfsskoðun, þ.e. að einstaklingurinn verði meðvitaðri um hlutverk sín, þekki helstu streituvalda og streitueinkenni. Velti fyrir sér hvernig samskipti hafa áhrif

á daglegt líf og fræðist um forgangsroðun og tímastjórnun. Þannig getur hver og einn áttað sig á hverju hann þarf og vill breyta hjá sjálfum sér og í umhverfinu til að draga úr streitu og stuðla þar með að bættri heilsu og auknu jafnvægi í daglegu lífi.

Slökun er hluti af meðferðinni og er leið til að draga úr þreytu, kvíða og streitu, hvílast og bæta svefn. Skjólstæðingar prófa sig áfram með slökun og fá ráðleggingar um hvernig hægt er að innleiða hana í daglegt líf. Þyngingarsængur og teppi hafa einnig nýst þessum skjólstæðingum til að ná betri hvíld. Þyngdin hefur svipuð áhrif og þétt faðmlag. Þrýstingur á líkamann losar gleðihormón (serótónín, oxýtósín og dópamín) og dregur úr streituhormóninu kortisóli. Þetta hefur þau áhrif að magn svefnhormónsins hækkar og ró færir yfir líkamann.

Lagt er fyrir matstækið Sensory Profile til þess að kanna skynúrvinnslu þeirra sem hafa veikst af COVID-19 en margir hafa lýst breyttri skynjun. Matstækið metur skynþröskuld og viðbrögð við áreitum og er skipt í fjóra flokka sem einstaklingar raðast í (lág skráning skynboða, sókn í skynáreiti, skynnæmi og frávísun skynáreita). Einnig eru skoðuð viðbrögð frá mismunandi skynþáttum (bragð og lykt, hreyfing, heyrn, sjón, snerting og virknistig). Skjólstæðingar fá loks afhentar niðurstöður í skýrsluformi með tillögum um aðlögun viðfangsefna og umhverfis.

Að mati greinarhöfunda upplifa margir sem veikst hafa af COVID-19 skerta getu til að taka þátt í daglegu lífi og sinna sínum hlutverkum. Erfitt getur reynst að sætta sig við skyndilega færniskerðingu og óvissan um batahorfur hefur áhrif á líðan fólks. Á Reykjalundi fá skjólstæðingar ýmis bjargráð til að halda áfram í bataferlinu og tileinka sér nýjar venjur. Endurhæfing virðist skila góðum árangri, en einsýnt að ekki er að fullu komið í ljós hversu langvarandi eða alvarlegar afleiðingar sjúkdómsins eru. Eins er mjög mismunandi frá einum einstaklingi til annars hver einkennin eru, hversu alvarleg og hve lengi þau standa. Það hefur verið lærdómsríkt að takast á við þetta verkefni og fróðlegt verður að fylgjast með niðurstöðum rannsóknarinnar um árangur endurhæfingar.

Þverfagleg fræðsla

Hreyfing	Sjúkrabjálfi
Hugræn einkenni eftir COVID-19	Sálfræðingur
Mataræði og næring eftir COVID-19	Næringarfræðingur
Temprun	Iðjubjálfi
Andleg líðan - ACT	Sálfræðingur
Orkusparandi vinnuaðferðir	Iðjubjálfi
Svefn og þreyta	Sálfræðingur
Fjölskyldan og félagsleg velferð	Félagsráðgjafi

Siðaregla 5.1– sem er ekki til

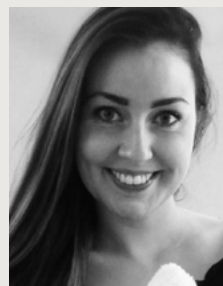
Siðareglur Iðjubjálfafélagsins skiptast í 4 kafla og nokkrar greinar við hvern kafla. Hver kafli fjallar um ákveðið efni og hefur sína yfirskrift. En hvert yrði innihald og yfirskrift 5. kaflans ef hann yrði skrifaður?

Það er mikilvægt að siðareglur séu í sífelldri endurskoðun. Vinnuumhverfi iðjubjálfa tekur breytingum eins og samfélagið allt. Á síðustu árum hafa t.d. samfélagsmiðlar og snjallsímanotkun orðið hluti af okkar daglega lífi. Enn er verið að móta umgengnisreglur um nýja tækni og finna jafnvægið í að njóta möguleikanna sem hún gefur, án þess að fara yfir mörk annarra. Ýmis álitamál geta komið upp varðandi þetta. Má t.d. taka mynd af fagmanni við störf sín og birta á

samfélagsmiðlum ef skjólstæðingur gefur leyfi fyrir sitt leyti? Eða hefur fagaðilinn rétt á að neita? Þegar um er að ræða ákvarðanatökur sem falla undir siðfræðileg málefni er svarið ekki eins augljóst eins og þegar um lög og reglur er að ræða. Stundum setja vinnustaðir sín eigin viðmið eða siðareglur sem starfsfólk hefur að leiðarljósi við ákvarðanatöku. En oft þarf starfsmaður að reiða sig á eigin gildi og viðmið.

Siðareglur okkar iðjubjálfa taka á ýmsum álitamálum sem upp geta komið en umgengni við nýja tækni er ekki þar á meðal. Kafli 5 gæti því t.d. fjallað um það ef hann yrði skrifaður.

*Guðrún Áslaug Einarsdóttir,
iðjubjálfi og guðfræðingur*



*Lilja Ingvasson, Thelma Karen
Kristjánsdóttir og Ása Lind
Þorgeirsdóttir*

Þjónusta iðjupjálfa á hjúkrunarheimilinu Skjóli

Gert er ráð fyrir mikilli fjölgun einstaklinga með heilabilun á næstu áratugum og hefur Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) gefið út aðgerðaáætlun til að bregðast við þessari fjölgun (World Health Organization, 2017). Spálíkan fyrir Ísland gerir ráð fyrir sömu þróun hér á landi (Jón Snædal, 2019). Einnig hefur Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin skilgreint áratuginn 2020–2030 sem áratug heilbrigðrar öldrunar til að efla samvinnu milli stjórnvalda, fagfólks, vísindasamfélags og fleiri (World Health Organization, 2020).

Fyrir rúmlega 30 árum síðan varð til hreyfing í Bandaríkjunum sem kenndi sig við nýja menningu í öldrunarþjónustu. Áhersla er lögð á samráð við íbúa, sjálfræði þeirra, heimilislegt umhverfi og minni einingar (Sigrún Huld Þorgrímsdóttir, 2019). Einnig er persónumiðuð þjónusta lögð til grundvallar þjónustunni þar sem áhersla er á þekkingu á lífssögu, félagssögu og persónuleika íbúa, sem stuðlar að því að viðhalda persónuheild einstaklingsins (Kitwood, 1997/2007; Sigrún Huld Þorgrímsdóttir, 2019). Þessi sjónarmið hafa verið höfð að leiðarljósi í þjónustu iðjupjálfa á Skjóli en þar hefur nú verið veitt þjónusta iðjupjálfa samfellt á sjötta ár, fyrst einn í 100% starfi en frá árinu 2019 tveir í samtals 180% starfi. Áður höfðu starfað iðjupjálfar í stuttan tíma í senn á Skjóli. Einnig starfar þar leikskólakennari sem sér um félagsstarf og er samvinna mjög mikil og góð.

Líkanið um iðju mannsins (MOHO) leiðir starf iðjupjálfa. Tekið er mið af einstaklings- og umhverfisþáttum og samspili þeirra á líf einstaklingsins. Einstaklingsþættir eru vilji, sem endurspeglast í trú á eigin áhrifamátt, áhuga á iðju og gildum, vanamynstur, sem stýrist af hlutverkum og vana og síðan framkvæmdageta sem byggir á undirliggjandi færni, jafnt líkamlegri og vitrænni. Umhverfisþættir eru efnisheimur og samfélag (Taylor, 2017).

Starfssvið iðjupjálfa á Skjóli er fjölbreytt og snýr meðal annars að því að veita íbúum heimilisins tækifæri til þátttöku í þeirri iðju sem hefur þýðingu fyrir þá og veitir þeim lífsfyllingu. Boðið er upp á einstaklingsþjálfun sem og hópþjálfun þar sem iðja er höfð í forgrunni. Markmið iðjupjálfunar er að auka þátttöku, viðhalda og/eða efla færni einstaklings við þá iðju sem hann hefur áhuga á ásamt vilja og getu til að framkvæma. Iðjupjálfar sjá um að meta þörf fyrir hjálpartæki og útvega þau. Áhersla er á notkun lífssögu og nú hefur þar til gert eyðublað verið lagt með innskriftarpappírnum og standa vonir til þess að góðar heimtur verði á því. Annars hefur iðjupjálfi rætt við íbúa og fengið lífssögu hans ásamt upplýsingum um óskir varðandi mat, drykk, svefntíma og fleira. Þessar upplýsingar eru aðgengilegar öllu starfsfólki deilda og er ætlast til að þeir kynni sér þær.

Á Skjóli búa 97 manns en á sambylínu Laugaskjóli, sem er ein af deildum Skjóls, búa 9 einstaklingar. Þessi fjöldi íbúa gerir það að verkum að hópastarf hefur meira vægi en einstaklingsíhlutun sem alltaf er þó hluti af starfinu. Hún getur falist í reglulegum samtölum við íbúa, að meta þörf fyrir hjálpartæki svo sem hjólastóla og sessur í þá, sérmótaða diska, ýmis smáhjálpartæki, sáravarnarsessur og fleira og veita ráðgjöf varðandi notkun þeirra. Iðjupjálfar sjá um ásamt sjúkráþjálfara að meta þörf fyrir hjólastóla, sækja um styrk til kaupa á þeim til Sjúkratrygginga Íslands og stilla þá fyrir notandann þegar stóllinn hefur verið afhentur. Einnig sjá þeir um minniháttar viðgerðir á stólunum eða senda þá í viðgerð ef þörf krefur.

Eins og áður kom fram er mikil áhersla á hópastarf meðal annars vegna fjölda íbúa. Þeim er boðin þátttaka í hópum á grundvelli áhuga þeirra og færni. Tveir handverks hópar eru í boði, annars vegar fyrir þá sem geta unnið nokkuð sjálfstætt þar sem sextán til átján manns mæta í hvert sinn og vinna ýmiss konar handverk svo sem þrjón, hekl, mósaík, þæfingu og fleira. Hins vegar er hópur sem þarf nokkuð mikla aðstoð

en þátttakendur hafa verkfærni til að vinna handverk. Tíu til tólf manns er boðið í hvert sinn og eru verkefni í samræmi við færni og getu einstaklinganna.

Nokkrir handafimihópar eru í boði en hver þeirra er með fjórum þátttakendum og koma þeir einu sinni í viku. Markmiðið með hópnum er að viðhalda og auka liðleika, minnka verki, auka styrk handa og fingra. Grjónabakstrar eru notaðir til að hita hendur og axlir. Síðan eru gerðar æfingar sem reyna á samhæfingu huga og handa og getu til að fylgja fyrirmælum. Handaæfingar stuðla að betri færni við athafnir í daglegu lífi, til dæmis að hneppa skyrtu.

Samverustundir eru á hverri deild með það markmið að örva vitræna færni með upplestri, endurminningum, landkynningum, umræðum, söng og fleiru. Einnig er lesin framhaldssaga í hverri viku á öllum deildum. Tónlist er í forgrunni í samverustundum á heilabilunareiningum en einnig hefur verið unnið með nálgun Namaste á þessum einingum. Í því felst að skapa umhverfi og aðstæður sem stuðla að því að lifa og njóta í stað þess að vera bara til. Lykilatriði er virðing fyrir einstaklingnum. Áhersla er lögð á að skapa rólegt og notalegt umhverfi, rólega tónlist, dempuð ljós, snertingu og kærleika.

Boccia er spilað á hverri hæð einu sinni í viku en það reynir á líkamlega, vitræna og félagslega færni. Allir sem áhuga hafa eru velkomnir, er ávallt mikil gleði og keppnisskapið kemur bersýnilega fram hjá mörgum.

Auk þeirrar starfsemi sem fram er komin, er í boði mikið og virkt félagsstarf í samkomusal eða úti í garði þegar viðrar til þess (þó það hafi verið með öðru sniði síðastliðið ár). Meðal þess sem er í boði er vikuleg söngstund þar sem spilað er undir á gítar eða píanó, boðið er í bingó aðra hvora viku og reglulega eru haldin böll. Þá rifjast upp gamlir taktar og gleðin tekur öll völd. Auk þessa eru árlegir viðburðir eins og þorragleði, vorhátíð, kaffihús og basar fyrir jólin sem aðstandendum er boðið á og margt fleira. Einnig koma reglulega listamenn og syngja, spila á hljóðfæri eða skemmta íbúum. Starfsmaður félagsstarfs hefur séð um samstarf við grunnskóla í hverfinu og hefur það gefist mjög vel. Börn í 5. bekk komu í 6–8 manna hópum í heimsókn og tóku þátt í boccia og/eða spilamennsku. Þetta hefur að sjálfsgöðu legið niðri síðastliðið ár vegna samkomutakmarkana.

Eins og áður kom fram er Laugaskjól ein deild Skjóls í formi sambýlis í íbúðarhverfi skammt frá heimilinu. Íbúar njóta þjónustu iðjubjálfa bæði með því að koma á Skjól og einnig í heimaumhverfi. Lögð er áhersla á að umhverfið sé heimilislegt, hver og einn hefur sérherbergi en sameiginleg setustofa, borðstofa og eldhús er í húsinu. Íbúar sambýlisins eru fremur vel á sig komnir líkamlega, með mislangt gengna heilabilun en geta sinnt athöfnum daglegs lífs með eftirliti og tekið þátt í daglegum störfum á heimilinu. Iðjubjálfi hefur undanfarið lagt áherslu á vikulega íhlutun í formi matargerðar eða baksturs með þátttöku íbúa og boðið starfsfólki fræðslu um persónu-miðaða nálgun í umönnun og notkun lífssögu.

Markmið þessa verkefnis er að starfsfólk bjóði íbúum enn meiri þátttöku í daglegum verkefnum sem fram fara á heimilinu. Kiwanisklúbburinn Elliði í Reykjavík styrkir gerð gróðurkassa fyrir matjurtir sem verður komið fyrir í garði sambýlisins og eykur möguleika íbúa á þátttöku í garðvinnu. Einnig veitti Samfélagssjóður Eflu styrk til að kaupa plöntur og fegra umhverfið.

Ljóst er að öldruðum mun fjölga mikið á næstu áratugum og þörf fyrir búsetu á hjúkrunarheimilum mun aukast með hækkandi aldri þjóðarinnar. Iðjubjálfar veita mikilvæga þjónustu nú þegar, eftirspurnin mun ekki minnka og þurfa þeir enn frekar að marka sér stað innan þessa vettvangs. Mikilvægt er að hugmyndafræði iðjubjálfunar sé höfð að leiðarljósi og sé sýnileg í daglegu starfi.

Heimildir:

- Jón Snædal. (2019). *Málefni einstaklinga með heilabilun*. [https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/Stefnumo%CC%81tun%20i%CC%81%20ma%CC%81lefrum%20einstaklinga%20me%C3%B0%20heilabilun%20\(3\)fr%C3%A1%20JSuppsatningGEMEGE080420.pdf](https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/Stefnumo%CC%81tun%20i%CC%81%20ma%CC%81lefrum%20einstaklinga%20me%C3%B0%20heilabilun%20(3)fr%C3%A1%20JSuppsatningGEMEGE080420.pdf)
- Kitwood, T. (2007). *Ný sýn á heilabilun: Einstaklingurinn í öndvegi* (Svava Aradóttir þýddi). JPV útgáfa (frumútgáfa 1997).
- Sigrún Huld Þorgrímsdóttir. (2019). *Ný menning í öldrunarþjónustu*. Ömmuhús.
- Taylor, R. R. (ritstjóri). (2017). *Kielhofners's Model of human occupation* (5. útgáfa). Wolters Kluwer.
- World Health Organization. (2017). *Global action plan on the public health response to dementia, 2017–2025*.
- World Health Organization. (2020). The decade of healthy aging: A new UN-wide initiative. <https://www.who.int/news/item/14-12-2020-decade-of-healthy-ageing-a-new-un-wide-initiative>

VÖNDUÐ SJÚKRARÚM FYRIR HEIMILI OG STOFNANIR



Falleg, fjölhæf og notandavæn

Gott úrval rúma í samningi við Sjúkratryggingar Íslands
Fagfólk STODAR veitir nánari upplýsingar og ráðgjöf.

Trönuhrauni 8, Hafnarfirði, stod.is





Reynsla og upplifun af að vera með nema

Tvisvar á ári kemur póstur frá yfirmanni: „Hver ætlar að taka iðjubjálfanema?“ Flestir fá hnút í magann og bíða fram á síðustu mínútu að svara. Ég velti fyrir mér af hverju svo væri og fannst það áhugavert svo ég ákvað að heyra í samstarfsfólki mínu í Geðþjónustu Landspítala, Kleppi og heyra þeirra hlið.

Öll svörin sem ég fékk voru jákvæð. Rætt var um breytingar til hins betra sem orðið hefðu á vettvangsnámi við Háskólann á Akureyri undanfarin ár, sérstaklega hvað varðar námsmat og kröfur varðandi verkefni nemenda á vettvangi. Matsheftið sem unnið er eftir í miðju- og lokamati vettvangsnáms finnst leiðbeinendum vera auðveldara og fljótlegra en áður ásamt að stuðningur og aðgengi að skólanum hefur aukist. Á Geðþjónustu Landspítala búum við við þann mikla kost að vera margir iðjubjálfar á sama vinnustað og hefur það reynst góður stuðningur þegar við tökum iðjubjálfanema. Stundum höfum við verið tveir iðjubjálfar með einn iðjubjálfanema, þá bæði í þeim tilgangi að veita stuðning þegar annar hefur ekki verið leiðbeinandi áður eða þegar iðjubjálfinn sér ekki fram á næg námstækifæri í teyminu. Einnig höfum við verið einn iðjubjálfi með tvo iðjubjálfanema eða nokkrir iðjubjálfar boðið upp á nemapláss á sama tímabili. Það getur líka verið góður kostur og var almennt viðhorf að jákvætt væri að iðjubjálfanemarnir gætu haft stuðning hver frá öðrum.

Ég hef tekið að mér nokkuð marga nema í gegnum tíðina og er orðlaus yfir hvað ég hef lært mikið af því. Þess fyrir utan höfum við grætt frábæra samstarfsfélaga í kjölfar útskriftar. Auðvitað eru iðjubjálfanemarnir jafn mismunandi og þeir eru margir en það erum við leiðbeinendurnir líka. Nemendur koma með nýjustu þekkinguna frá skólanum inn á vinnustaðinn og það gerir okkur að betri fagmönnum. Eftir að nýja námskráin var tekin upp hefur verknámið breyst og bæst til muna. Leiðbeinendur hafa aðgang að alls konar fræðsluefni frá skólanum varðandi þjónustu iðjubjálfa og hugmyndafræði sem hefur gagnast okkur hér á Kleppi alveg ótrúlega vel. Flest öll samskipti eru orðin rafræn og það felur í sér mikinn tímasparnað. Miðju- og lokamat er gert rafrænt og búið að betrumbæta og stytta matsheftið sem gerir það að verkum að lokamat er nú á bilinu hálf tími til klukkutími í staðinn fyrir rúma tvo klukkutíma. Einu sinni yfir tímabilið er boðið upp á leiðsagnartíma þar sem kennari, nemendur og leiðbeinendur hittast og ræða málin. Í þeim tíma fá leiðbeinendur ekki aðeins að heyra í sínum nemanda tala um hvernig gengur og segja frá starfinu heldur líka frá öðrum iðjubjálfanemum. Þannig kynnast leiðbeinendur líka starfi annarra iðjubjálfa af svipuðum vettvangi.

Ég hvet alla iðjubjálfa sem hafa tök á að taka á móti iðjubjálfanemum að gera það. Bæði gefur það okkur iðjubjálfum tækifæri til að vaxa og dafna í starfi ásamt að gefa iðjubjálfanemum fleiri námstækifæri og fjölbreyttari möguleika á að finna starfsvettvang við sitt hæfi.

Apótekarinn⁺
- lægra verð

*Suava Arnardóttir,
iðjuþjálfari hjá Hugarafli
Stundakennari í iðjuþjálfun
við Háskólann á Akureyri
Meistaraneimi í fítlunarfræði
við Háskóla Íslands*



Eiga iðjuþjálfar hlut í lyfjaumræðunni?

Síðastliðin fimm ár hef ég unnið hjá Hugarafli, sjálfstætt starfandi félagasamtökum reknum af fólki með persónulega reynslu af andlegum áskorunum í jafningjasamstarfi við fagmenntað fólk. Í gegnum störf mín hef ég rekið mig á málefni sem hefur umtalsverð áhrif á þátttöku og hlutdeild fólks sem tekst á við andlegar áskoranir. Hér á ég við víðtæk áhrif geðlyfja á líf einstaklinga, upplýsingagjöf, upplýst samþykki, aukaverkanir, fráhvörf, tækifæri til niðurtröppunar og óafturkræfar breytingar. Enn ríkir ákveðin þöggun um málefnið í íslensku samfélagi og mér virðist sem flestir fagaðilar séu ragir við að ræða þessi mál og reynast málsvavar þeirra einstaklinga sem leita til þeirra eftir íhlutun. Markmið mitt með þessum greinarskrifum er því að miðla upplýsingum um málaflokkinn, byggðum á ritrýndum fræðigreinum, starfsreynslu og persónulegri reynslu af andlegum áskorunum. Ég mun færa rök fyrir að iðjuþjálfar eigi raunverulegan hlut í lyfjaumræðunni og vonast til að blása lesendum byr í brjóst til að standa vörð um réttindi þeirra sem við vinnum með.

Vaxandi fjöldi fólks í vanlíðan og sífellt meiri lyfjanotkun

Fjöldi fólks tekst á við andlegar áskoranir ár hvert. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin áætlað að um 322 milljónir manns lifi með „þunglyndi“ (4,4% íbúa) og um 264 milljónir með einhvers konar „kvíðaröskun“ (3,6%). Þá er ótalin sá fjöldi fólks sem fengið hefur greiningu um „geðsjúkdóma“ utan þessara tveggja algengustu flokka. Sífellt fleiri uppfylla greiningarskilmála fyrir „geðsjúkdóma“ (World Health Organization, 2017). Þróunin á Íslandi hefur fylgt sömu stefnu. Hérlendis fá flestir samþykktar örorkubætur vegna andlegra áskorana (Tryggingastofnun ríkisins, 2016) og fjöldi öryrkja eykst jafnt og þétt. Reyndar er fjölgunin langtum meiri en spáð hafði verið (KPMG, 2018). Íslendingar taka að meðaltali tvöfalt meira af geðlyfjum en hinar Norðurlandþjóðirnar. Þeir eiga metið hvort heldur sem litið er til hefðbundinna þunglyndislyfja, svefnlyfja eða annarra deyfilyfja (NOMESCO,

2017). Í OECD-löndunum hefur neysla geðlyfja tvöfaldast frá árunum 2000 til 2015. Töluverður munur er á neyslumynstrinu á milli landa en þó sker Ísland sig sterklega úr hópnum með langtum mesta geðlyfjanotkun enda áttu Íslendingar heimsmetið í þunglyndislyfjanotkun árið 2015 (OECD, 2017). Þessi birtingarmynd virðist ekki vera í samræmi við leiðbeiningar Landlæknisembættisins um góða starfshætti lækna við ávísun lyfja. Þar kemur meðal annars fram að svefnlyf, róandi og kvíðastillandi lyf ætti alltaf að nota í litlum skömmtum og í sem skemmstan tíma. Geðlyf séu valmöguleiki en ekki ófrávikjanleg regla, og að þeim skuli ekki ávísað nema að undirliggjandi vandi hafi verið greindur og viðeigandi meðferðaráætlun útbúin (Lyfjateymi Embættis landlæknis, 2017).

Þörf á breyttum aðferðum í geðheilbrigðiskerfinu – mannréttindamál!

Sérstakur skýrslugjafi Sameinuðu þjóðanna, Dainius Pūras, tók saman helstu álitamál og næstu skref til að tryggja rétt allra til bestu mögulegu andlegrar og líkamlegrar heilsu. Í skýrslu hans kemur fram að sífellt fleiri rannsóknir bendi til þess að óbreytt ástand í geðheilbrigðiskerfinu, með ofuráherslu á líffræðilega þætti, ávísun geðlyfja og þvingunarmeðferðir, sé orðið óverjandi þrátt fyrir að ætlunin sé að bæta geðheilsu viðkomandi. Skýrslan reifar einnig tilhneigingu fagfólks til að ávísa geðlyfjum sem fyrsta valkosti þrátt fyrir vaxandi fjölda rannsókna sem sýna fram á minni verkun geðlyfja en áður var talið. Geðlyfjum fylgja einnig skaðlegar aukaverkanir og jákvæð áhrif geðlyfja eru í sumum tilvikum bendluð við lyfleysuáhrif. Það sé í raun búið að selja almenningi þá mýtu að geðlyf og aðrar íhlutanir sem byggja á líflæknisfræðilegu inngripi séu besta leiðin til að takast á við andlegar áskoranir (Mannréttindaráð Sameinuðu þjóðanna, 2017). Dæmi um slíka mýtu er samlíking þunglyndis við þekktu sjúkdóma líkt og sykursýki og kenningin um efnaójafnvægi í heila sem orsök andlegra áskorana. Slíkar samlíkingar eru aðlaðandi þegar vöntun er á vísindalega rannsókuðum, borðleggjandi orsökum. Þær geta ýmist verið hjálplegar með

Því að gera okkur kleift að útbúa tilgátur eða eyðileggjandi með því að ramma inn rangar fullyrðingar á þann hátt að þær virðist sannar (Patten, 2015). Sífellt fleiri ritrýndar greinar skora á ráðandi ofurtrú á verkun og réttmæti geðlyfja, hvort heldur sem lítið er til megindlegra rannsókna eða eigindlegra gagna frá einstaklingum með persónulega reynslu af notkun geðlyfja (Cipriani o.fl., 2016; Le Noury o.fl., 2015; Tyrer og Kendall, 2009; Wunderink o.fl., 2014). Höfundur þessarar greinar vill ítreka að hér er engan veginn verið að gera lítið úr þjáningunni sem fólk upplifir né heldur að einhverjum einstaklingum geti hentað að taka lyf, í mismiklu magni og í mislangan tíma. Geðlyf geta verið einn af mörgum valmöguleikum sem standa fólki til boða, en þá þurfa ýmsir kostir að vera boðnir og upplýst samþykki og upplýsingagjöf til staðar.

Upplýst samþykki, aukaverkanir og óafturkræfur skaði

Upplýst samþykki í geðheilbrigðisþjónustu ætti að fylgja sömu grundvallarreglum og upplýsingagjöf tengd annarri heilbrigðisþjónustu. Fagfólkinu ber að veita allar nauðsynlegar upplýsingar svo að einstaklingurinn geti sjálfur tekið upplýsta ákvörðun um næstu skref og valið milli ólíkra aðferða. Þessi skýlausa krafa gerir það að verkum að fagfólk þarf að sleppa tökum á lífi einstaklingsins og leggja forræðishyggju á hilluna. Fagfólki ber að upplýsa viðkomandi um alla mögulega fylgikvilla meðferðarinnar og viðurkenna að henni geti fylgt hættu. Upplýst samþykki í geðheilbrigðismálum varðar siðferði fagfólks rétt eins og í annarri meðferð (Blease o.fl., 2016). Upplýsingarnar sem fagaðilum ber að veita eru meðal annars um þróun lyfsins, verkan þess, algengar aukaverkanir og alvarleg atvik sem gætu komið upp við notkun lyfsins (Kavanagh o.fl., 2017). Einstaklingar bregðast á afar ólíkan hátt við geðlyfjum og þola þau misvel, áhrif lyfjanna geta breyst ef fleiri en eitt lyf er tekið í einu og alvarlegustu áhrif geðlyfjanotkunar geta skilið einstaklinginn eftir með óafturkræfa skerðingu eða jafnvel dregið viðkomandi til dauða (Gardner, 2014). Kerfisbundin greining á rúmlega 400 ritrýndum fræðigreinum leiddi í ljós að einstaklingar sem höfðu uppfyllt greiningarskilmála fyrir einhvers konar „geðsjúkdóm“ höfðu umtalsvert skemmri lífslíkur en jafnaldrar þeirra. Ekki er vitað af hverju þetta stafar en reikna má með að einstaklingur með greiningu á „geðsjúkdómi“ lifi 10-20 árum skemur en ella (Chesney o.fl., 2014). Greinarhöfundur veltir fyrir sér hvort

ráðandi starfshættir og notkun geðlyfja eigi þátt í þessum skertu lífslíkum og hvort við sem samfélag séum sátt við að taka þá áhættu, ef svo er.

Til að veita upplýst samþykki varðandi geðlyfjanotkun þarf að vera búíð að ræða við hvaða einkennum lyfið kann að vera hjálplegt, hvernig það virkar, hvernig ætti að taka það og algengar aukaverkanir lyfsins (Kavanagh o.fl., 2017). Eigindleg rannsókn Morrison o.fl. (2015) dró fram raunveruleika einstaklinga sem höfðu kosið að lifa með aukaverkunum af geðlyfjanotkun sinni. Algengast var að einstaklingarnir fyndu fyrir doða og liði eins og uppvakningum. Önnur dæmi um aukaverkanir þátttakendanna voru meðal annars ósjálfráðar hreyfingar, eirðarleysi, munnþurrkur, aukin líkamsþyngd, óskýr sjón, erfiðleikar með einbeitingu, læstur kjálki, stífleiki í vöðvum, ógleði, hægðatregða, minnistruflanir, getuleysi og málmbragð í munni. Hver og einn þátttakandi í rannsókninni fann fyrir að meðaltali um sex til sjö aukaverkunum sem gjarnan voru umtalsverðar og höfðu truflandi áhrif á líf þeirra. Algengasta bjargráð einstaklinganna til að takast á við aukaverkanir lyfjanna var að breyta lyfjaskammtinum, nota önnur lyf til að meðhöndla aukaverkanirnar og dreifa huganum með ýmiss konar slökunaraðferðum.

Fylgifiskar geðlyfjanotkunar geta jafnvel verið til staðar löngu eftir að lyfjanotkuninni lýkur. Ný sjúkdómsgreining hefur lítið dagsins ljós og felur í sér kyndeyfð af völdum þunglyndislyfja sem varir þrátt fyrir að geðlyfjanotkun sé hætt (e. post-SSRI sexual dysfunction). Slík tilfelli voru til að mynda rannsökuð í 37 löndum og áttu þau sameiginleg einkenni um kynfæradoða, veikar fullnægingar, skort á kynhvöt og getuleysi. Einkennin setja aukið álag á ástarsambönd einstaklinganna og minnka lífsgæði (Healy o.fl., 2018). Vel þekkt er að langtímanotkun geðrofslyfja getur orsakað alvarlegan og stundum óafturkræfan taugasjúkdóm (e. tardive dyskinesia) sem felst í ósjálfráðum taugakippum um líkamann allan (Lanning o.fl., 2016). Svo virðist sem langvarandi notkun þunglyndislyfja geti í raun ýtt undir og viðhaldið þunglyndi hjá sumum einstaklingum (e. tardive dysphoria), þvert á tilgang lyfsins. Þessi óheppilegu áhrif þunglyndislyfjanna geta aukið upplifun einstaklingsins af þunglyndi, varað þrátt fyrir að viðkomandi hætti að taka geðlyfin og eru mögulega óafturkræfur skaði (El-Mallakh o.fl., 2011).

Þörf á öðrum valmöguleikum án lyfja

Líkt og kom fram í upphafi greinarinnar er geðlyfjanotkun á Íslandi langtum meiri en í mörgum þeim löndum sem við erum gjörn á að bera okkur saman við. Ávísun geðlyfja hefur einnig aukist jafnt og þétt síðastliðin ár og talið er að ástæðan sé meðal annars að sífellt fleiri einstaklingar taki geðlyfin til langs tíma (OECD, 2017). Á Íslandi er almennt takmarkað aðgengi einstaklinga að þjónustu geðlækna. Sumir sjálfstætt starfandi geðlæknar eru hættir að taka við nýjum einstaklingum og hjá öðrum eru langir biðlistar. Langvarandi utanumhaldi og lyfjaeftirliti er stundum vísað til heimilislækna en þó er það vandkvæðum bundið þar sem margir hafa ekki lengur sérstakan heimilislækni heldur aðgang að heilsugæslustöð. Geðlæknar veita aðallega samtals- og lyfjameðferð. Þjónustan er niðurgreidd af Sjúkratryggingum Íslands (SÍ) en geðlæknar nefna sjálfir að þörf sé á að önnur meðferð á borð við sálfræðiþjónustu væri einnig niðurgreidd til að stuðla að bata einstaklinganna. En minni þjónusta og afar takmarkað aðgengi er að geðlæknum utan höfuðborgarsvæðisins (Leifur Bárðarson o.fl., 2016).

Miðað við umtalsverða ávísun geðlyfja og rannsóknir á sjónarhóli einstaklinga með persónulega reynslu af andlegum áskorunum má leiða líkum að því að fjöldi Íslendinga sé á geðlyfjum og langi að aðlaga, breyta eða hætta á lyfjunum. Hjá Ostrow og félögum (2017) kom bersýnilega í ljós mikil þörf fyrir stuðning og aðstoð einstaklinga við að hætta á lyfjum eftir að þeir voru komnir nokkuð áleiðis í bataferli sínu. Það er ekki hlaupið að því að skipta um geðlækni eða komast til annars líkt og kom fram í úttekt Landlæknisembættisins (Leifur Bárðarson o.fl., 2016).

Óvíst er hvert einstaklingur getur leitað eftir öruggri aðstoð ef viðkomandi geðlækni hugnast ekki fyrirhuguð breyting á geðlyfjanotkun einstaklingsins. Enga skýra þjónustu er að finna við netleit á íslensku umfram umræður á Barnalandi eða í öðrum óformlegum spjallhópum. Greinarhöfundur ræddi óformlega við einstaklinga sem nýta sér þjónustu Hugarafis í bataferli sínu. Umræðurnar hafa leitt í ljós persónulegar sögur þar sem sumir einstaklingar hafa þá reynslu að fagaðilinn neiti að aðstoða við að hætta lyfjatöku en láti stundum tilleiðast ef einstaklingurinn segist harðákveðinn í að breyta þessu, með eða án aðstoðar. Í verstu tilfellum hafa fagaðilar neitað að aðstoða viðkomandi við lyfjabreytingar, sagt einstaklingnum upp þjónustu eða

fengið hann til að endurskoða lyfjatöku með því að tala um fyrir honum. Upplifun sumra félagsmanna Hugarafis var sú að fagaðilinn hefði dregið úr aukaverkunum lyfjanna og áhrifum þeirra á líf einstaklingsins. Það þarf hins vegar enginn að lifa með neikvæðum áhrifum aukaverkana nema einstaklingurinn sjálfur. Þessi óformlega þarfagreining leiddi í ljós vöntun á fleiri valmöguleikum og raunverulegum stuðningi til að taka ákvarðanir er varða eigið líf og geðlyfjanotkun.

Hlutverk iðjubjálfa sem málsvara

Líkt og kemur fram í kanadísku hugmyndafræðinni CMOP:E, þá er hlutverk iðjubjálfa ekki einungis að vinna með einstaklingnum til að stuðla að aukinni samsvörun færni, iðju og umhverfis, heldur líka að vera málsvara hópsins og standa vörð um réttindi þeirra (Townsend og Polatajko, 2007). Iðjubjálfar ættu óhikað að taka þátt í lyfjaumræðunni þó þeir sjái sjálfir ekki um ávísun geðlyfja. Það er mikil þörf á að opna umræðu um allar hliðar geðlyfja og stuðla að því að hvert og eitt okkar fái ítarlegar upplýsingar um þá ólíku valmöguleika sem standa fólki til boða til að vinna að bættri andlegri líðan og geta þá tekið upplýsta ákvörðun um hvað við teljum henta okkur hverju sinni.

Sem iðjubjálfi hef ég stutt töluverðan fjölda fólks til aukinnar virkni og þátttöku í þeim verkum sem skipta það máli, sem og skylduverkum. Ég hef endurtekið verið í þeirri stöðu að viðkomandi sér sér ekki fært um að taka þátt þrátt fyrir áhuga, einungis vegna aukaverkana geðlyfjanna! Að sama skapi hef ég unnið með fólki sem hafði ekki fengið upplýsingar um mögulegar aukaverkanir, fráhvörf og möguleika á öruggri niðurtröppun lyfjanna frá þeim fagaðila sem ávísaði lyfjunum. Sum hver búa við langvarandi óafturkræfan skaða í kjölfar lyfjanna. Það er engin ein lausn sem hentar öllum, og það á sannarlega við um geðlyfin. Ég tel að kominn sé tími til að við tökum þessi samtöl þó þau geti verið krefjandi og horfumst í augu við að núverandi geðheilbrigðisþjónusta hafi skaðað einhvern hluta þeirra sem leita sér hjálpar.

Eftir lestur þessarar greinar vonast ég til að iðjubjálfar sjái sér skylt og fært að taka virkan þátt í umræðunni um geðlyf og standa með þeim einstaklingum sem leita til þeirra eftir aðstoð. Sú þátttaka getur haft margar birtingarmyndir; hægt er að skrifa greinar, taka þátt í hlaðvörpum, stefnumótun yfirvalda, stofna jafningjahóp um geðlyf líkt og starfræktur er

í Hugarafli og styðja einstaklinga til að fá auknar upplýsingar frá fagaðilum sínum um geðlyf. Við getum verið til staðar fyrir fólk ef það vill minnka eða hætta á geðlyfjum og stutt það við að koma þeim óskum á framfæri við þann fagaðila sem ávísar þeim geðlyfjunum. Í þeim samtölum er gjarnan verulegt valdaójafnvægi þar sem hallar á einstaklinginn samanborið við

fagaðilann, og þar gæti stuðningur iðjupjálfa reynst veigamikill.

Geðlyf snerta okkur öll með einum eða öðrum hætti. Tökum þátt í umræðunni, stuðlum að bættum starfsháttum og að mannréttindi fólks sem tekst á við andlegar áskoranir séu virt að fullu.

Heimildir:

- Blease, C. R., Lilienfeld, S. O. og Kelley, J. M. (2016). Evidence-based practice and psychological treatments: The imperatives of informed consent. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01170>
- Chesney, E., Goodwin, G. M. og Fazel, S. (2014). Risks of all-cause and suicide mortality in mental disorders: A meta-review. *World Psychiatry*, 13(2), 153-160. <https://doi.org/10.1002/wps.20128>
- Cipriani, A., Zhou, X., Del Giovane, C., Hetrick, S. E., Qin, B., Whittington, C., Coghill, D., Zhang, Y., Hazell, P., Leucht, S., Cuijpers, P., Pu, J., Cohen, D., Ravindran, A., Liu, Y., Michael, K., Yang, L., Liu, L. og Xie, P. (2016). Comparative efficacy and tolerability of antidepressants for major depressive disorder in children and adolescents: A network meta-analysis. *The Lancet*, 388(10047), 881-890. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30385-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30385-3)
- El-Mallakh, R. S., Gao, Y. og Roberts, R. J. (2011). Tardive dysphoria: The role of long term antidepressant use in inducing chronic depression. *Medical Hypotheses*, 76(6), 769-773. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2011.01.020>
- Gardner, D. M. (2014). Competent psychopharmacology. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 59(8), 406-411. <https://doi.org/10.1177/070674371405900802>
- Healy, D., Le Noury, J. og Mangin, D. (2018). Enduring sexual dysfunction after treatment with antidepressants, 5-reductase inhibitors and isotretinoin: 300 cases. *The International Journal of Risk & Safety in Medicine*, 29(3-4), 125-134. <https://doi.org/10.3233/JRS-180744>
- Kavanagh, E., Cahill, J., Arbuckle, M., Lenet, A., Subramanyam, K., Winchel, R., Nossel, I., DeSilva, R., Caravella, R., Ackerman, M., Park, H. og Ross, D. (2017). Psychopharmacology prescribing workshops: A novel method for teaching psychiatry residents how to talk to patients about medications. *Academic Psychiatry*, 41(4), 491-496. <https://doi.org/10.1007/s40596-017-0662-z>
- KPMG. (2018). *Þróun örorku*. <https://www.stjornarradid.is/lisalib/getfile.aspx?itemid=3dec44ec-748b-11e8-9429-005056bc4d74>
- Lanning, R. K., Zai, C. C. og Müller, D. J. (2016). Pharmacogenetics of tardive dyskinesia: An updated review of the literature. *Pharmacogenomics*, 17(12). <https://doi.org/10.2217/pgs.16.26>
- Le Noury, J., Nardo, J. M., Healy, D., Jureidini, J., Raven, M., Tufanaru, C. og Abi-Jaoude, E. (2015). Restoring study 329: Efficacy and harms of paroxetine and imipramine in treatment of major depression in adolescence. *BMJ*, 351, 1-16. <https://doi.org/10.1136/bmj.h4320>
- Leifur Bárðarson, Laura Sch. Thorsteinsson, Salbjörg Bjarnadóttir og Sigríður Egilsdóttir. (2016). Úttekt – sjálfstætt starfandi geðlæknar, mat á gæðum og öryggi þjónustu. Embætti landlæknis.
- Lyfjateymi Embættis landlæknis. (2017). *Leiðbeiningar um góða starfshætti lækna við ávísun lyfja*. <https://www.landlaeknir.is/um-embættid/greinar/grein/item31883/leidbeiningar-um-goda-starfshaetti-laekna-vid-avisun-lyfja>
- Mannréttindaráð Sameinuðu þjóðanna. (2017). *Report of the Special Rapporteur on the right of everyone to the enjoyment of the highest attainable standard of physical and mental health*, A/HRC/35/21. <http://www.refworld.org/docid/593947e14.html>
- Morrison, P., Meehan, T. og Stomski, N. J. (2015). Living with antipsychotic medication side-effects: The experience of Australian mental health consumers. *International Journal of Mental Health Nursing*, 24(3), 253-261. <https://doi.org/10.1111/inm.12110>
- NOMESCO. (2017). *Health statistics for the Nordic countries 2017*. Nordic Medico-Statistical Committee.
- OECD. (2017). *Health at a glance 2017: OECD indicators*. https://doi.org/10.1787/health_glance-2017-en
- Ostrow, L., Jessell, L., Hurd, M., Darrow, S. M. og Cohen, D. (2017). Discontinuing psychiatric medications: A survey of long-term users. *Psychiatric Services*, 68(12), 1232-1238. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201700070>
- Patten, S. B. (2015). Medical models and metaphors for depression. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 24(4), 303-308. <https://doi.org/10.1017/S2045796015000153>
- Townsend, E. A. og Polatajko, H. J. (2007). *Enabling occupation II: Advancing an occupational therapy vision for health, well-being, & justice through occupation*. CAOT Publications ACE.
- Tryggingastofnun ríkisins. (2016). *Ársskýrsla og staðtölur Tryggingastofnunar 2015*. <https://indd.adobe.com/view/a1f3a048-adc0-4225-a090-58f73af98a90>
- Tyrer, P. og Kendall, T. (2009). The spurious advance of antipsychotic drug therapy. *The Lancet*, 373(9657), 4-5. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)61765-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)61765-1)
- World Health Organization. (2017). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*.
- Wunderink, L., Nieboer, R., Wiersma, D., Sytema, S. og Nienhuis, F. (2014). 5:30 pm recovery in remitted first-episode psychosis at 7 years of follow-up of an early dose reduction/discontinuation or maintenance treatment strategy. *Schizophrenia Research*, 153, S67. [https://doi.org/10.1016/S0920-9964\(14\)70215-4](https://doi.org/10.1016/S0920-9964(14)70215-4)

*Helga Sif Pétursdóttir,
iðjubjálfi í Skógarlundi, miðstöð virkni og hæfingar
Sigríður Ingibjörg Stefánsdóttir,
iðjubjálfi í Skógarlundi, miðstöð virkni og hæfingar,
meistararæmi í hnattrænum fræðum við Háskóla Íslands*



Skógarlundur, miðstöð virkni og hæfingar

Í lok árs 2020 voru gerðar skipulagsbreytingar innanhúss í Skógarlundi. Þær urðu í kjölfar ráðningar á nýjum forstöðumanni, Ragnheiði Júlíusdóttur. Ragnheiður er þroskabjálfi og kynntist hugmyndafræði TEACCH snemma á sínum starfsferli. Hún hefur brennandi áhuga á óhefðbundnum tjáskiptaleiðum og þeim mannréttindum að geta tjáð sig. Hennar fyrsta verk var því að koma inn myndrænu skipulagi til að efla boðskipti, auka sjálfstæði og koma í veg fyrir kvíða og óöryggi þeirra sem hingað koma. Mikil vinna hefur farið í að kynna breytta starfsemi og er þessi grein liður í því.

Skógarlundur er staðsettur á Akureyri. Þar er boðið upp á þjónustu fyrir fatlaða einstaklinga 20 ára og eldri. Hún er í formi virkni og hæfingar, samkvæmt lögum um málefni fatlaðs fólks (nr. 59/1992). Eins og er sækja tæplega 50 einstaklingar þjónustu í Skógarlund þar sem boðið er upp á virkni og hæfingu hálfan daginn, annaðhvort fyrir eða eftir hádegi. Þeir einstaklingar sem hingað koma hafa allir gengist undir færnimat varðandi vinnugetu sem gert er af iðjubjálfa á vegum Akureyrarbæjar. Til að sækja um þjónustu í Skógarlundi þarf vinnugetan að vera undir 30%.

Í Skógarlundi eru 16 stöðugildi en þar starfa iðjubjálfar, þroskabjálfar, íþróttfræðingur, félagsliðar og almennir starfsmenn með ólíkan bakgrunn. Hlutverk starfsfólks er að veita stuðning, leiðsögn, umönnun og aðstoð við ýmsa iðju. Þarfir og færni hvers og eins eru ólíkar og því þarf að aðlagða umhverfið og verkefni eftir því. Mikilvægt er að einstaklingar sem sækja þjónustu í Skógarlund upplifi öruggi og líði vel. Með því að bjóða upp á fjölbreytt tækifæri til upplifunar og hæfingar náum við að stuðla að meiri virkni og áhuga.

Markmið Skógarlunda eru:

- Að einstaklingar upplifi öryggi og vellíðan
- Að efla alhliða þroska og sjálfstæði
- Að viðhalda og auka færni til að takast á við athafnir daglegs lífs
- Að bjóða upp á fjölbreytt tækifæri til hæfingar og virkni fyrir alla
- Að efla möguleika á tjáskiptum með öllum mögulegum boðskiptaleiðum

Skógarlundur tilheyrir Velferðarsviði Akureyrarbæjar og lagt er upp með að öll þjónusta á þeirra vegum vinni eftir hugmyndafræði valdeflingar og þjónandi leiðsagnar. Skógarlundur nýtir óhefðbundnar tjáskiptaleiðir líkt og tákn með tali. Einnig er unnið eftir hugmyndafræði TEACCH sem er skammstöfun fyrir meðferð og kennslu barna með einhverfu og skyldar boðskiptatruflanir (e. Treatment and Education of Autistic and related Communications Handicapped Children).

Valdefling

Hugmyndafræði valdeflingar styrkir og eflir getu einstaklinga til sjálfstæðs lífs. Lögð er áhersla á að einstaklingar taki stjórn á eigin lífi, efla sjálfmynd sína og sjálftraust, taki sjálfstæðar ákvarðanir og þekki sín réttindi til að öðlast þau lífsgæði sem þeir eiga rétt á. Mikilvægt er að einstaklingar séu virkir þátttakendur í sínu eigin lífi. Þessi nálgun hentar því vel þegar kemur að þjónustu með fötluðu fólki þar sem nærvera þeirra, þekking og reynsla er nýtt sem auðlind (Akureyrarbær, 2021).

Þjónandi leiðsögn

Hugmyndafræði þjónandi leiðsagnar hefur verið þungamiðja allrar þjónustu sem Akureyrarbær veitir einstaklingum með fötlun (Akureyrarbær, 2017). Grunnstoðir þjónandi leiðsagnar eru fjórar. Fyrsta grunnstoðin er að upplifa öryggi, þ.e. að einstaklingurinn upplifi sig öruggan í návist starfsmanna og í umhverfinu. Næsta grunnstoð felur í sér að starfsmenn gefi



Vinnuverkefnið að flokka hnifapör.



Myndrænt dagsskipulag

af sér og beri hag einstaklinga fyrir brjósti með því að sýna þeim skilyrðislausu væntumþykju og kærleika. Þriðja stoðin felst í að skapa öðrum tækifæri til að sýna væntumþykju og kærleika. Með því að skapa aðstæður sem leyfa einstaklingum að eignast hlutdeild í lífi annarra með gagnkvæmum kynnum getum við kennt öðrum hvað það er að vera vinur, vera til staðar fyrir aðra og að tengjast öðrum. Síðasta stoðin er að vera þátttakandi. Starfsmenn geta hjálpað fólki og hvatt það til þátttöku með því að skapa tíma og aðstæður til samveru. Helstu verkfæri þjónandi leiðsagnar eru orð og tónn raddar, augu, hendur og nærvera (Valgý Arna Eiríksdóttir o.fl., e.d.; Þröstur Haraldsson, 2017). Þessi verkfæri gegna lykilhlutverki í daglegum störfum í Skógarlundi þar sem stór hluti af þeim sem sækja þar þjónustu þurfa aðstoð með samskipti, boðskipti og tjáskipti.

Óhefðbundnar tjáskiptaleiðir

Að eiga góð samskipti er mikilvægt til þess að upplifa jákvæð tengsl (Heilsuvera, 2019). Þar sem leikni í samskiptum byggir að stórum hluta á hæfileikanum til að tjá sig er nauðsynlegt að útbúa umhverfið á þann hátt að allir geti tjáð sig að einhverju leyti (Klara Bragadóttir, 2016). Þar sem aðeins hluti af þeim sem sækir þjónustu í Skógarlund notar talað mál til tjáskipta eru óhefðbundnar tjáskiptaleiðir mikilvægur hluti af starfinu. Þær leiðir sem notaðar eru til tjáskipta aðrar en talað mál flokkast undir óhefðbundnar tjáskiptaleiðir. Þeim er oft skipt í tvo meginflokka; hreyfitákn og hlutbundin tákn. Hreyfitákn

fara fram án stuðnings frá umhverfinu en þeim tilheyra meðal annars látbragð, svipbrigði, tákn með tali og táknmál heyrnarlaustra. Hlutbundin tákn fara fram með hjálpargögnum þar sem hlutir, tákn og myndir eru nýtt til tjáskipta (Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins, 2010; Rakel Marteinsdóttir, 2021). Óhefðbundnar tjáskiptaleiðir er því hugtak yfir þær ólíku leiðir sem nýttar eru til tjáskipta. Tjáskiptaaðferð spannar svo þær ólíku nálgunaraðferðir sem farnar eru til þess að þjálfar og kenna leiðir til tjáskipta. Ýmsar tjáskiptaaðferðir eru til og er ein þeirra hugmyndafræði TEACCH (Sigrún Grendal Magnúsdóttir, 2012).

TEACCH

TEACCH er alhliða þjónustulíkan fyrir einstaklinga sem ekki geta nýtt sér hefðbundnar kennsluaðferðir og því hægt að aðlaga að öllum getustigum, aldri og aðstæðum (Áslaug Melax, 2012). Til að ná bestum árangri með TEACCH er gert einstaklingsmat og áætlun sem er í reglulegri endurskoðun. Lögð er áhersla á styrkleika einstaklingsins og aðra þætti sem efla færni, áhuga og sjálfstæði. Skipulögð kennsla innan TEACCH getur aukið færni og yfirsýn einstaklingsins með skipulögðu umhverfi, vinnukerfi, sjónrænu dagskipulagi og boðskiptum. TEACCH virkar með öllum aldurshópum og markmiðið er alltaf að einstaklingar eigi sjálfstætt líf (Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins, e.d.; TEACCH® Autism Program, e.d.). Í Skógarlundi hefur TEACCH verið notað með einum eða öðrum hætti í nokkur ár. Nú er lögð mikil áhersla á að styrkja starfið innan hugmyndafræðinnar. Þjónustan er aðlöguð að hverjum

og einum með myndrænu dagsskipulagi. Einnig er umhverfið sett upp á myndrænan hátt til að auka sjálfstæði þeirra sem sækja þjónustu í Skógarlund.

Starfið í Skógarlundi

Húsnæði Skógarlunda hafði lengi verið skipt í tvær deildir sem hafa nú verið sameinaðar. Nú er starfið því töluvert fjölbreyttara fyrir alla, bæði þá sem hingað koma og starfsfólk. Það starf sem áður var unnið hefur verið eftt og gert markvissara. Auk þess hafa tölvur og önnur tækni verið innleidd í starfið. Í dag er húsnæðinu skipt í átta starfsstöðvar en þeir sem hingað sækja þjónustu fara á tvær stöðvar daglega, fyrir og eftir kaffitíma. Þær eru: Skapandi starf, vinnubjálfun, tölvur og rofar, skynörvun, smíðar og handverk, gagnaeyðing, hreyfing og reynsluboltar.

Skapandi starf

Í skapandi starfi fá einstaklingar tækifæri til að efla sköpunargleði sína og virkja ímyndunaraflíð í gegnum ýmiss konar efni við og áhöld. Unnið er að fjölbreyttum verkefnum með ólíkum aðferðum til þess að koma til móts við færni hvers og eins. Í skapandi starfi er meðal annars unnið með leir, gler, textíl og alls konar málningu og liti. Þannig fá einstaklingar tækifæri til að upplifa ólík efni og örva skynfæri sín í gegnum gleði og fegurðarskyn. Þeir listmunir og nytjahlutir sem einstaklingar skapa eru svo hafðir til sýnis og sölu á vorsýningu og jólamarkaði Skógarlunda.

Vinnubjálfun

Í vinnubjálfun er unnið eftir hugmyndafræði TEACCH. Einstaklingurinn hefur yfirsýn á það verkefni sem hann vinnur frá upphafi til enda og veit því til hvers er ætlast af honum. Verkefnunum er skipt upp í nokkra flokka eftir tilgangi þeirra en lögð er áhersla á að verkefnin auki og viðhaldi færni, hafi tilgang og séu vinnutengd. Dæmi um verkefni eru að para saman sokka, æfa sig að hefta og klippa, flokka hnífapör og ýmis bókleg verkefni. Í gegnum verkefnin má meðal annars efla fínhyrningar, samhæfingu augna og handa sem og að efla úthald og einbeitingu.

Tölvur og rofar

Í tölvurýminu eru þrjár borðtölvur. Ein af þeim er með snertiskjá á hreyfanlegum armi og geta því flestallir nýtt sér tölvurnar til gagns og gamans. Fyrir þá sem geta ekki nýtt sér hefðbundinn tölvubúnað er hægt að tengja rofa við tölvu og ná fram virkni með honum. Einnig má tengja rofabox við alls kyns raftæki í sama tilgangi. Á þessari stöð geta einstaklingar þjálfað upp leikni í tölvunotkun með því að æfa sig að nota mús og lykklaborð sem og lært á ákveðin forrit og leiki. Einnig eru nokkrir iPadar sem hægt er að grípa í.

Skynörvun

Í skynörvun er rólegt og þægilegt umhverfi þar sem markmiðið er að slaka á og njóta. Boðið er upp á fjölbreytta upplifun, meðal annars í gegnum lýsingu, hljóð og mynd. Þannig er hægt að aðlagja skynáreitið að þörfum hvers og eins, hvort sem það er að fá hvíld frá amstri dagsins eða fá örvun frá umhverfinu. Í rýminu er skjávarpi sem er tengdur tölvu og hljóðkerfi, boltaþað og aðstaða bæði til þess að setjast í þægilega stöðu og leggjast niður.

Smíðar og handverk

Í smíðum og handverki er unnið með timbur. Á svæðinu eru ýmis verkfæri og fá því einstaklingar að spreyta sig á fjölbreyttum verkefnum. Meðal annars er verið að saga, pússa, negla, bora og mála. Í smíðum og handverki eru verkferlar hvers verkefnis mjög skýrir þar sem ljúka þarf hverju verkþrepi fyrir sig áður en hægt er að halda áfram. Einstaklingarnir gera verkefnin frá grunni þar til það er tilbúið til sölu.

Gagnaeyðing

Í gagnaeyðingu eru fjórir tætarar og þar af er einn tengdur við rofabox og rofa. Til þess að hægt sé að tæta pappírinn þarf að fjarlægja hefti og bréfastömmur. Því geta þeir einstaklingar sem eru í gagnaeyðingu valið á milli þessara tveggja verkefna. Þannig geta flestir unnið á þessari stöð með einum eða öðrum hætti. Skógarlundur hefur tekið að sér að eyða gögnum fyrir tvö fyrirtæki í bænum. Það skapar jákvæðni og eykur virkni þar sem þau upplifa sig sem hluta af heild og eru að sinna mikilvægu starfi.

Hreyfing

Í hreyfingu er boðið upp á einstaklingsþjálfun þar sem unnið er að auknu úthaldi, styrk, jafnvægi og liðleika. Markmiðið er að þeir sem þangað koma njóti þessi að hreyfa sig og efli líkamsvitund sína. Í hreyfingu er meðal annars göngubretti, hjól, lóð, dýnur og rimlar. Einnig er nærumhverfið nýtt þegar veður leyfir.

Reynsluboltar

Hugmyndin með reynsluboltum er að þangað sé hægt að fara vilji einstaklingur komast í minna áreiti. Þar er til dæmis boðið upp á spjall, sögulestur, að skoða myndir og hlusta á tónlist í rólegu umhverfi.

Aðlögunartími

Þær breytingar sem gerðar voru á innra starfi Skógarlunda gengu mjög vel fyrir sig. Farið var af stað í breytingar í miðjum covid-faraldri og var því ekki full þjónusta í boði í Skógarlundi.

Hópnum var skipt niður, bæði þeim sem hingað sækja þjónustu og starfsfólki. Breytingarnar voru gerðar í fjórum hópum, tveim fyrir hádegi og tveim eftir hádegi. Allir fengu því góðan aðlögunartíma. Það kom okkur á óvart hvað aðlögunartíminn gekk hratt og vel fyrir sig og ríkir almenn ánægja um breytt fyrirkomulag.

Framtíð Skógarlunda

Framtíðin er björt og spennandi þar sem þjónusta Skógarlunda er enn í fullri þróun. Í haust verður unnið að vinnumati sem aðstoðar starfsmenn að fylgja eftir getu og færni á hverju svæði hjá þeim sem hingað koma. Nú þegar hefur verið send inn umsókn fyrir augnstýribúnaði, sem er nauðsynleg viðbót inn í tölvurýmið. Einnig er stefnt að því að búa til nýja starfsstöð. Þar mun fara fram þjálfun í boðskiptum og leiðum til tjáningar. Hér í Skógarlundi verður alltaf eitt af aðalmarkmiðunum að bjóða upp á fjölbreytta þjónustu sem er í takt við tíðarandann.

Heimildaskrá

- Akureyrarbær. (2014). *Valdefling* [bæklingur]. https://www.akureyri.is/static/files/busetudeild/baeklingur_valdefling_2014.pdf
- Akureyrarbær. (2017, 10. apríl). Kynningarrit um þjónandi leiðsögn. <https://www.akureyri.is/is/frettir/kynningarrit-um-thjonandi-leidsogn>
- Akureyrarbær. (2021). *Ársskýrsla 2020: Búsetusvið Akureyrarbæjar*. <https://www.akureyri.is/static/research/files/1618231763-busetusvid-arsskyrslan-2020pdf>
- Áslaug Melax. (2012). *Boðskipti í Skipulagðri kennslu* (TEACCH) [PowerPoint-glærur]. https://www.greining.is/static/files/vorradsstefna-2012/10mai_B_Aslaug-Melax.pdf
- Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins. (e.d.). Skipulögð kennsla (TEACCH). <https://www.greining.is/is/fraedsla-og-namskeid/thjalfunar-og-kennsluadferdir/skipulogd-kennsla>
- Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins. (2010). *Óhefðbundnar tjáskiptaleiðir*. <https://www.greining.is/is/fraedsla-og-namskeid/thjalfunar-og-kennsluadferdir/ohfodbundnar-tjaskiptaleidir>
- Heilsuvera. (2019, 8. febrúar). Góð samskipti. <https://www.heilsuvera.is/efnis-flokkar/lidan/samskipti-og-tengsl/god-samskipti/>

- Klara Bragadóttir. (2016). Tengsl og samskipti. *SÍBS-blaðið*, 32(1), 20–23. https://s3.amazonaws.com/static.sibs.is/documents/SIBS_01_2016.pdf
- Lög um málefni fatlaðs fólks nr. 59/1992.
- Rakel Marteinsdóttir. (2021). Gildi túlkþjónustu fyrir notendur óhefðbundinna tjáskipta. <https://www.throskahjalp.is/is/samtokin/frettir/gildi-tulkathjonustu-fyrir-notendur-ohfodbundinna-tjaskipta>
- Sigrún Grendal Magnúsdóttir. (2012, 10. maí). *Óhefðbundnar tjáskiptaleiðir* [PowerPoint-glærur]. https://www.greining.is/static/files/vorradsstefna-2012/10mai_B_Sigrun-Grendal.pdf
- TEACCH® Autism Program. (e.d.). Structured Teaching TEACCH Staff. <https://teacch.com/structured-teaching-teacch-staff/>
- Valgý Arna Eiríksdóttir, Ester Einarsdóttir, Dagný Linda Kristjánsdóttir, Gestur Guðrúnarson, Brynja Vignisdóttir, Halldór S. Guðmundsson og Kristinn Már Torfason. (e.d.). *Þjónandi leiðsögn* [grunnkver og kynningarrit]. https://www.akureyri.is/static/files/01_akureyri.is/pdf/busetudeild_thjonandileidsogn_single_lr008-loka.pdf
- Þróstur Haraldsson. (2017). Nýsköpun í félagsráðgjöf. *Tímarit félagsráðgjafa*, 11(1), 22–26.

Guðrún Þorvaldsdóttir,
iðjubjálfi í Menntaskólanum
á Tröllaskaga
Sérkennslustjóri í leikskólanum
Leikbólum, Ólafsfirði.



Starf iðjubjálfa í Menntaskólanum á Tröllaskaga á COVID-tímum

Iðjubjálfun er svo mögnuð þar sem hún á sér stað alls staðar í samfélaginu. Þegar ég útskrifaðist árið 2009 var ég opin fyrir því að vinna hvar sem er, ég trúði því þá og trúi enn að iðjubjálfar skipti sköpum fyrir skjólstæðinga sína, hvar sem þeir eru.

Starf iðjubjálfa við Menntaskólann á Tröllaskaga hefur á undanfögnu ári tekið miklum breytingum. Starfið hefur frá ráðningu minni um mitt ár 2017 falið í sér iðjubjálfun fatlaðra nemenda á starfsbraut skólans. Á starfsbraut eru nemendurnir jafn mismunandi eins og þeir eru margir. Starf mitt með nemendum hefur alltaf verið með iðju og valdeflingu nemenda að leiðarljósi, með áherslu á að vinna markvisst að þeim markmiðum sem nemendur setja sér út frá eigin áhuga og óskum. Nemendur hafa í gegnum tíðina kennt mér heilmargt og hefur verið einstaklega lærdómsríkt að takast á við þær áskoranir sem starfið býður upp á. Nemendur á starfsbraut þurfa fjölbreytta nálgun iðjubjálfa þar sem unnið er út frá ólíkum sjónarhornum og áherslum.

Við iðjubjálfar erum sérfræðingar í iðju, virkni og valdeflingu nemenda og með iðjuglæraugunum getum við greint iðjuvanda nemenda og mætt þörfum þeirra. Nemendur á framhaldsskólaaldri eru ekki aðeins að mennta sig til að undirbúa sig fyrir framtíðarstörf heldur eru nemendur okkar að undirbúa sig undir lífið sjálft. Því er mikilvægt að þeir séu undirbúnir fyrir allt það sem lífið mun bjóða þeim upp á.

Skólameistari Menntaskólans á Tröllaskaga, Lára Stefánsdóttir, sá möguleikana í minni menntun og bauð mér að vinna í samstarfi við námsráðgjafa skólans í að þróa starf iðjubjálfa innan veggja Menntaskólans á Tröllaskaga í tengslum við stoðþjónustu skólans. Lára sagði: „Eftir því sem ég kynntist menntun og störfum iðjubjálfa betur sá ég hversu mikill fjársjóður er í þekkingu þeirra til að vinna með og aðstoða vanvirka nemendur. Vanvirkir nemendur þurfa ekki að vera, en geta verið, stíðir til náms. Þeir eiga það sameiginlegt að eiga erfitt með að halda sér að verki, skipuleggja tíma sinn, vinna markvisst og hafa trú á að þeir geti náð árangri. Þeir þurfa alúð og eftirfylgni.

Menntun og fagþekking iðjubjálfa er því fjársjóður til að vera þessum nemendum innan handar, hjálpa þeim að einbeita sér að verkefnum og ná árangri. Menntun og þekking náms- og starfsráðgjafa er önnur en iðjubjálfa en þessar tvær stéttir hafa sameiginlegan flöt, sem styrkir stoðþjónustu skólans.“

Á vorönn 2020, nánar tiltekið í byrjun mars, kom ég aftur til starfa eftir fæðingarorlof. Ég náði að koma til vinnu í venjulegu skipulagi, hitta nemendur og samstarfsfólk og skipuleggja, rétt áður en COVID-takmarkanir skulu á af fullum þunga. Stjórnendur Menntaskólans á Tröllaskaga voru búnir að fara yfir með starfsfólki sínu allar mögulegar afleiðingar af þróun heimsfaraldursins. Einn möguleiki var að skólum yrði lokað og nám færi allt fram á netinu og því voru kennarar búnir að undirbúa alla nemendur undir að ef sú staða kæmi upp myndi allt nám flytjast yfir á netið og í gegnum rafræn samskipti um óákveðinn tíma.

Nám nemenda á starfsbraut Menntaskólans á Tröllaskaga fer fram eins og allra annarra nemenda við skólann, í kennslukerfinu Moodle með verkstjórn kennara. Allir nemendur sem hafa forsendur og getu til að vinna í tölvu stunda nám sitt daglega á þann hátt. Þegar nemendur hafa ekki forsendur til að stunda námið á þann hátt er nám þeirra aðlagð að þeirra þörfum og hefur starfsfólk brautarinnar þá notað t.d. Ipad, Osmo, Coji og önnur námsgögn við hæfi nemenda. Námið er einstaklingsmiðað, skil verkefna eru fjölbreytt og nemendur eru hvattir til að nýta sem fjölbreyttastar leiðir til náms. Brautarstjóri starfsbrautarinnar, Hólmur Hákon Óðinsson, var búinn að undirbúa nemendur sína mjög vel, fara vel yfir skipulag og að áfram yrði kennt samkvæmt stundaskrá. Búið var að kenna tíma á netinu í gegnum Google Meet þó allir nemendur væru í kennslustofunni og leyfa nemendum því að upplifa hvernig slík kennsla færi fram, hvernig þeir kæmust inn í sína kennslustofu, kveiktu á hljóði, slökktu á hljóðnema og fengju þannig tækifæri til að spyrja kennara út í allt sem þurfti. Þessi undirbúningsvinna skilaði starfsbrautinni öruggum nemendum sem mættu vel í alla tíma og unnu sín verkefni þrátt fyrir miklar áskoranir. Mikilvægt

er þó að nefna að samkomubannið og þær takmarkanir sem því fylgdu höfðu áhrif á alla nemendur en á ólíkan hátt. Það að mega ekki stunda sín áhugamál, mæta í skólann eða hitta stóran hluta af sínum nánustu vinum og fjölskyldu gerði nemendur þreytta, hluti af þeim fann fyrir námsleiða og erfitt var fyrir einhverja að halda virkni. Sama má segja um aðra nemendur skólans.

15. mars 2020 var svo fyrsti dagurinn þar sem öll okkar samskipti við nemendur fluttust yfir á rafræna miðla. Ég færði mína vinnu líka sama dag yfir á Google Meet. Nemendur og foreldrar stóðu sig mjög vel í þessum nýju aðstæðum en ég sem iðjupjálfi þurfti að hafa mig alla við að mæta þörfum nemenda þar sem veruleiki þeirra og aðstæður í námi voru nú allt aðrar en áður. Áherslurnar urðu á andlega líðan, tímastjórnun, virkni og félagsleg samskipti.

Samkomutakmarkanir, grímuskylda og fjarlægðarmörk hafa kennt okkur ýmislegt og meðal annars það að allir nemendur þurfa á góðri stoðþjónustu að halda. Þeir þurfa að hafa net sem grípur þá þegar þeir finna ekki lausnina við sínum námsvanda. Stoðþjónusta framhaldsskólanna er mikilvægur hluti af framhaldsskólakerfinu og gerð til þess að styðja við nemendur, bæði í námi og við að takast á við allar aðrar mögulegar hindranir sem upp geta komið.

Ég og Sigríður Ásta náms- og starfsráðgjafi hittumst grímuklæddar í byrjun vorannar 2021 og mótuðum sameiginlega sýn á teymisvinnu okkar með velferð, virkni og valdeflingu nemenda í forgrunni. Við fórum yfir okkar fagbakgrunn og hvaða verkfæri við gætum nýtt í vinnu okkar með nemendum. Í Menntaskólanum á Tröllaskaga er vendikennsla og því fá allir nemendur kennsluefni og verkefni vikunnar frá kennurum á mánudagsmorgni, sem getur verið lesefni og margmiðlunarefni af ýmsu tagi ásamt kennslumyndböndum. Öllum verkefnum vikunnar ber nemendum að skila fyrir sunnudagskvöld og fá þeir ekki frest á verkefnaskilum. Kennarar fara síðan yfir þessi verkefni í vikunni á eftir og skila nemendum leiðsagnarmati á þriggja vikna fresti. Því er auðvelt fyrir nemendur og forráðamenn að fylgjast með stöðu í hverjum áfanga fyrir sig.

Af þessu leiðir að við ákváðum að fá fyrsta tímann með staðnemendum á mánudagsmorgnum í byrjun hverrar viku. Þar fengu þeir leiðbeiningar og hvatningu eftir þörfum, stutt verkefni og kynningu á ýmsum verkfærum sem þeir gætu nýtt sér til að bæta námsárangur sinn, s.s. námstækni, líðan og daglega virkni. Verkefni nemenda fólu einnig í sér markmiða-

setningu og endurmat á námsframmistöðu en auðvelt var að tengja þau við leiðsagnarmat kennara.

Vinna okkar var í stöðugri þróun alla önnina og þannig þéttum við netið til að grípa nemendur sem áttu í basli. Við buðum þeim upp á persónulega aðstoð vikulega, greindum stöðu þeirra og veittum þeim aukinn stuðning og eftirfylgni. Í upphafi fannst einhverjum nemendum ekki tilgangur með mánudagstímanum þar sem þeir upplifðu að þeir fengju ekki einingar fyrir þá. Hins vegar er það svo að vinnuframlag þeirra í þessum tímum er hluti af vinnuframlagi þeirra í öðrum áföngum, og reiknast þannig inn í heildarfjölda eininga sem hvert og eitt þeirra tekur.

Óformleg mæling okkar á árangri þessa tilraunaverkefnis er mjög góð og upplifun nemenda almennt jákvæð. Það er einnig mat skólans að nemendur sem hafa átt stirt um nám, eru í brottfallshættu og einnig nemendur með tilfinningavanda, hafi bæði valdeflst og uppskorið betur námslega en annars hefði mögulega orðið.

Næsta vetur höldum við áfram að þróa þessa þjónustu, við verðum áfram með fyrsta tíma í byrjun hverrar viku fyrir alla staðnemendur þar sem áhersla er lögð á að þau skipuleggi nám sitt, kynnist ýmsum námsverkfærum og námstækni sem gagnast við nám og öðlist aukna trú á eigin áhrifamátt, ábyrgð og sjálfstæði. Þegar öllu er á botninn hvolft þá eru það alltaf nemendurnir sjálfir sem vinna vinnuna, sinna sínu námi og standa vonandi eftir námið betur tilbúnir að takast á við það sem þeir ákveða að leggja fyrir sig í framtíðinni.

Það er okkar reynsla að iðjupjálfar og náms- og starfsráðgjafar líkt og kennarar hafa breiðan þekkingarfræðilegan grunn til að leiða verkstjórn náms. Nálgun iðjupjálfa og náms- og starfsráðgjafa er á menntunarfræði og iðju þar sem kastljósinu er varpað á samspil virkni, valdeflingar og námstækni. Þar kemur saman dýrmæt og breið þekking og nálgun á hvern og einn nemenda út frá styrkleikum hans. Þannig gefst líka tækifæri til að tengja enn frekar iðju við áhugasvið þegar kemur að þrautseigju í námi, og nálgast hvern og einn nemanda út frá hans stöðu. Stefnan er þannig sett á að halda áfram að þróa samstarf þessara tveggja fagstétta innan framhaldsskólans og skapa þannig breiðari faglega nálgun á nemendur og nám þeirra.



Þorpið – tengslasetur og Fyrstu fimm

Þorpið – tengslasetur er samfélag sem styður við ungbarnamenningu og er fyrir fjölskyldur með áherslu á fyrstu fimm árin í lífi barna. Hagsmunafélagið Fyrstu fimm varð til í undirbúningsvinnu fyrir Þorpið, því í samtali við foreldra og fagaðila kom í ljós að þörf er á stuðningi við fjölskyldur sem vilja forgangsraða tengslum og stuðla með því að aukinni velferð barna sinna.

Forvarnir hafa verið mér hugleiknar lengi og orðið fyrirferðarmeiri eftir að hafa starfað sem iðjubjálfi á bæði barna- og geðsviði. Hugmyndin að Þorpinu fór að skýrast þegar ég gekk með dóttur mína og eftir að hún fæddist fann ég á eigin skinni þörf fyrir opið úrræði sem styður við fjölskyldur fyrstu árin. Ég fékk Sólveigu Kristínu Björgólfsdóttur og Sæunni Pétursdóttur iðjubjálfa með mér í lið og verkefnið fór af stað. Við Sæunn útskrifuðumst saman frá Háskólanum á Akureyri 2015 og Sólveig útskrifaðist frá sama skóla 2021. Við eigum það allar sameiginlegt að brenna fyrir lýðheilsu og bættum hag barna. Þar sem við erum þrjár iðjubjálfar er hugmyndafræði iðjubjálfunar fyrirferðamikil í starfsemi Þorpsins en við byggjum hugmyndafræðilegan grunn Þorpsins líka á öðrum kenningum og gagnreyndum fræðum. Tengslakenningar og mikilvægi fyrstu áranna, kenningar reynslunáms og jákvæðrar sálfræði eru meðal þess sem við notum. Þá hafa fleiri fagaðilar gengið til liðs við Þorpið og með þeim bæði fagþekking úr námi og reynsla úr starfi. Teymi Þorpsins skipa auk okkar Sólveigar og Sæunnar, þær Helena Rut Sigurðardóttir og Rakel Guðbjörnsdóttir, þær hafa lokið M.A.-námi í foreldrafræðslu og uppeldisráðgjöf og Elsa Borg Sveinsdóttir sem er að ljúka sama námi. Umönnunaraðilar gegna lykilhlutverki í lífi barna sinna og því til mikils að vinna að þeir upplifi sig sem örugga leiðtoga. Þorpinu er ætlað að halda utan um fjölskyldur með því að skapa vettvang þar sem þær geta komið saman, styrkt tengsl, fengið stuðning og fræðslu. Leikur er ein helsta iðja barna og í gegnum hann þróar barnið ýmsa færni sem fylgir því í lífinu. Mun Þorpið skapa umhverfi þar sem börn og umönnunar-

aðilar fá tækifæri til að prófa sig áfram og kynnast styrkleikum sínum, áhuga og viðbrögðum í gegnum leik.

Þjónusta Þorpsins verður margþætt og breytileg eftir þörfum þeirra sem koma til með að nýta hana. Við stefnum á að byrja með hluta af þjónustunni í haust, þá ætlum við að bjóða upp á tíma í stundatöflu þar sem fjölskyldur geta notið sín saman og styrkt tengsl í gegnum nærandi upplifanir á borð við listsköpun, skynupplifanir og hreyfingu. Þá verða sérstakir tímar til að styðja við sjálfsrækt foreldra. Með það fyrir augum mun Þorpið einnig bjóða upp á námskeið og fræðslu um ýmis efni eins og um tengsl, gildi, viðhorf og jafnvægi í daglegu lífi. Foreldrafræðararnir og uppeldisráðgjafarnir verða með námskeið og fræðslu fyrir foreldra þar sem þeim gefst færi á að þroskast í foreldrahlutverkinu. Þorpið verður opið öðrum fagaðilum sem vilja vera með tíma í stundatöflu eða bjóða upp á námskeið fyrir börn, fullorðna eða fjölskyldur. Við sjáum svo fyrir okkur að þegar við fáum húsnæði verði hjarta Þorpsins opið rými þar sem fjölskyldur geta verið saman við leik, bæði úti og inni og hitt aðrar fjölskyldur.

Þjónusta fagaðila verður í boði fyrir þá sem koma í Þorpið með það fyrir augum að veita snemmtæka íhlutun. Það getur skipt miklu máli fyrir fjölskyldur að fá viðeigandi stuðning á því tímabili sem vöxtur og þroski barnsins er hvað mestur og sjálfmyndin að mótast. Við iðjubjálfarnir munum til að mynda aðstoða umönnunaraðila við að skoða ný hlutverk, jafnvægi í daglegu lífi, gildi og forgangsröðun. Við getum aðstoðað fjölskyldur við að setja sér markmið og veitt stuðning við að ná þeim. Auk þess getum við metið og veitt ráðgjöf um þætti sem tengjast færni og skynúrvinnslu barna til að mæta þörfum þeirra sem fyrst.

Okkur varð fljótlega ljóst á samtölum við bæði fjölskyldur og fagaðila við undirbúning Þorpsins að samfélagslegur skortur var á stuðningi við og viðurkenningu á að hlúa að börnum fyrstu árin. Hagsmunafélagið Fyrstu fimm varð þar af leiðandi

til svo hægt væri að styðja foreldra sem þrýstihóp um bættu barnamenningu og til að krefjast breytinga í íslensku samfélagi svo það yrði barn- og fjölskylduvænna. Fyrsti fundur félagsins var í byrjun nóvember 2020 og vorið 2021 sendi það frá sér ákall til þingmanna, borgarfulltrúa og atvinnulífsins um að gera miklu betur.

Grundvallarhugsun Fyrstu fimm er að við sem samfélag verðum að gera betur. Skýrsla UNICEF frá árinu 2020 sýnir að íslensk börn mælist í verri stöðu hvað varðar andlega líðan, líkamlega heilsu og náms- og félagsfærni en börn flestra annarra Evrópuþjóða. Stefna Fyrstu fimm er að gera Ísland bæði barn- og fjölskylduvænna og í fararbroddi þegar kemur að stöðu barna. Þessu er fyrst og fremst hægt að ná fram í samstarfi við vinnuveitendur og stjórnvöld. Rannsóknir sýna að til lengri tíma litið mun kostnaður við stuðning fjölskyldna fyrstu fimm árin, t.d. með lengra fæðingarorlofi, launuðu tengsla- og umönnunarorlofi feðra, sveigjanleika á vinnumarkaði og læk-

uðu starfshlutfalli, spara yfirvöldum og fyrirtækjum margfalt hærri upphæðir þegar fram líða stundir. Eitt af því sem Fyrstu fimm hafa í hyggju að taka að sér er að miðla upplýsingum milli vinnustaða svo þeir geti deilt reynslu og aðferðum við að koma til móts við börn og foreldra þeirra.

Fyrstu fimm stendur fyrir fundum, málþingum og námskeiðum og myndar regnhlífar- og baráttusamtök fyrir alla þá sem láta sig hag ungra barna varða. Ég er formaður stjórnar Fyrstu fimm en auk mín sitja Árni Kristjánsson, Anna Mjöll Guðmundsdóttir, Ólafur Grétar Gunnarsson, Bjarney Rún Haraldsdóttir og Matthías Ólafsson í stjórn. Hópurinn er fjölbreyttur en við höfum öll sterkar skoðanir á málefnum. Fyrstu fimm hefur verið vel tekið og margir fagnað því að kominn sé vettvangur til að vinna að úrbótum á þessu mikilvæga æviskeiði.

Hægt er að fylgjast með þorpinu á <https://tengslasetur.is/> og Fyrstu fimm á <http://fyrstufimm.is/>. Bæði samfélögin er auk þess hægt að finna á Instagram og Facebook.

S.O.T
Smart Orthotic Treatment

HVÍLDARPELKA

Eykur virkni, notendavæn og þægileg



- Nýstárleg hvíldarspelka með einstaklinginn í fyrirrúmi
- Án borða og auðveld í notkun og aðlögun
- Fáanleg bæði í barna og fullorðinsstærðum

Fagfólk STODAR veitir nánari upplýsingar og ráðgjöf.
Tímamantanir í síma 565 2885



Iðjuþjálfun í byltu- og beinverndarmóttöku

Fjölmargir einstaklingar koma inn á Landakot til meðferðar og greiningar vegna jafnvægisvandamála enda er óstöðugleiki og byltur mjög algengt vandamál hjá öldruðum. Þriðji hver einstaklingur 65 ára og eldri dettur einu sinni eða oftar á ári. Hætta á byltum eykst enn frekar með hækkandi aldri. Fólk sem hefur dottið er oft hrætt við að detta aftur og hreyfir sig því minna. Smám saman minnkar líkamleg geta og um leið verður einstaklingurinn enn óstöðugri. Áverkar og brot í kjölfar byltna, sérstaklega mjaðmarbrot, valda oft miklum breytingum á lífi einstaklinga, skerða lífsgæði og hafa áhrif á athafnir daglegs lífs. Bylta er skilgreind sem atburður þar sem einstaklingur fellur óviljandi niður á gólf, jörð eða annan lágan flöt.

Byltur geta haft alvarlegar afleiðingar fyrir sjúklinga og þeim fylgir gríðarlegur kostnaður. Óraunhæft er að ætla að hægt sé að koma í veg fyrir allar byltur en erlendar rannsóknir sýna að með markvissum aðgerðum er hægt að fækka þeim umtalsvert og þar með draga úr þjáningum sjúklinga og kostnaði þeim samfara.

Á Landakoti er starfrækt sérhæfð móttaka fyrir aldraða einstaklinga með sögu um jafnvægisskerðingu, byltur og/ eða beinbrot. Nefnist hún byltu- og beinverndarmóttaka og var stofnuð árið 2001. Markmið hennar er að greina orsök og áhættuþætti byltna og finna úrræði sem draga úr eða koma í veg fyrir byltur. Við deildina starfar þverfaglegt teymi; öldrunarlæknar, hjúkrunarfræðingar, sjúkraþjálfarar og iðjuþjálfar. Beiðnir til móttökunnar berast frá frá slysa- og bráðamóttöku LSH, heimilislæknum og öðrum sérfræðingum.

Orsakir og áhættuþættir byltna

Áhættuþættir byltna eru margir og oft samverkandi. Gjarnan er talað um innri og ytri þætti sem valda byltum. Með innri

þáttum er átt við atriði sem varða sjúklinginn sjálfan, með ytri þáttum er átt við umhverfis- og atferlisþætti. Eftir því sem fleiri áhættuþættir eru fyrir hendi því meiri verður byltuhættan. Meðal áhættuþátta má nefna sögu um fyrri byltur, óráð, hræðslu við byltur, jafnvægistruflun, minnkaðan vöðvastyrk, göngulagstruflun, réttstöðublóðþrýstingsfall, áfengi og lyf, vannæringu og of litla vökvainntöku, þvagleka, sjónskerðingu, hjarta- og geðlyf, hættur í umhverfi og skort á notkun stuðnings- og hjálpartækja.

Iðjuþjálfun

Iðjuþjálfari veitir ráðgjöf um byltuvarnir og aðlögun á umhverfi með tilliti til byltuvarna. Farið er í heimilisathugun ef þörf er á til að kanna hvernig einstaklingurinn tengist umhverfi sínu og iðju og öryggi metið. Hjálpartæki til varnar byltum eru pöntuð og leiðbeint um notkun þeirra. Öryggishnappur, handfang á rúm, salernishækkun og baðbretti/sturtustóll eru helstu hjálpartækin og síðan er mikilvægt að fjarlægja mottur og gera gangveg greiðan fyrir gönguhjálpartæki. Mikilvægt er að engin bleyta sé á gólfi eða jafnvel smáir hlutir sem hægt er að detta um. Góð lýsing þarf að vera á heimilinu og næturljós sem lýsa leiðina á baðherbergi er kostur. Byltur orsakast líka af því að fólk er að flýta sér að svara dyrabjöllu eða svara síma og einnig eru byltur úr tröppum sem stigið er á til að ná í hluti úr efri skápum þónokkrar.

Mikilvægt er að standa rólega á fætur, en það á sérstaklega við um þá sem eiga á hættu að fá blóðþrýstingsfall eða svima og alltaf gott að hafa eitthvað til að styðjast við, bæði við rúm og eins stóla. Langflestir sem koma í byltu- og beinverndarmóttöku eru með gönguhjálpartæki og aðgengi að heimili þarf að vera gott. Best er ef gengið er beint inn af götu og rafdrifnar útihurðir til staðar því erfitt getur verið að koma göngugrindinni inn fyrir þungar útihurðir.

Niðurstöður úr þverfaglegu teymi

Þegar allir faghópar eru búnir að meta einstaklinginn er teymisfundur þar sem farið er yfir niðurstöður og rannsóknir, sérhæfð ráðgjöf rædd og áframhaldandi eftirmeðferð ákveðin. Einstaklingur kemur síðan í lokaviðtal hjá lækni og fær allar niðurstöður og ráðleggingar skriflegar og einnig fær heimilislæknir niðurstöðurnar. Oft er áhersla lögð á skynörvandi jafnvægisþjálfun hjá sjúkraþjálfara þar

sem jafnvægissskynið er þjálfað og fallviðbrögð aukin sem og önnur styrktarþjálfun. Stundum er innlögn á L2 útskriftardeild í 2–4 vikur eða önnur endurhæfingarúrræði utan Landspítala fundin.

Greinarhöfundur hefur starfað á byltu- og beinverndarmót-töku frá upphafi. Hún er mjög spennandi vettvangur fyrir iðjuþjálfara að vinna við og þörfin er mikil.



LÉTTU ÞÉR LÍFIÐ

Sturtustólar og kollar í miklu úrvali með og án snúningsdisks.

Einfaldir í notkun, með hæðarstillanlegum og stöðugum fótum.

Fagfólk STODAR veitir nánari upplýsingar og ráðgjöf.



Trönuhrauni 8, Hafnarfirði, stod.is



Lífsbrunnur

Lífsbrunnur er iðjupjálfamíðstöð sem var stofnuð árið 2020 og hefur að markmiði að bjóða iðjupjálfabjónustu til barna, unglunga, foreldra og skóla. Boðið er upp á mat á skynúrvinnslu, félagsfærninámskeið og þjálfun í athöfnum daglegs lífs, ásamt fleiru.

Hugmyndin að Lífsbrunni hefur verið lengi í huga mér. Mig hefur alltaf langað að sameina í eitt allt sem ég kann og hef réttindi til að gera. Frá 2004 hef ég verið með sjálfstæðan rekstur og námskeið fyrir lesblinda einstaklinga, auk þess sem ég er með réttindi til að nota Davis-aðferðina. Árið 2012 útskrifaðist ég sem iðjupjálfi og árið 2015 fékk ég síðan réttindi til að vera með PEERS-félagsfærninámskeið.

Þegar COVID-19 skall á þá þurftum við hjá Lífsbrunni, eins og fleiri, að nota fjarkennslubúnað meira. Sú reynsla hefur kennt okkur margt þar sem við færðum m.a. PEERS-námskeiðin okkar yfir í fjarkennslu og fengum fleiri fyrirspurnir um fjarkennslu af ýmsu tagi. Öll þessi þjónusta gekk mjög vel í fjarfundabúnaði, sem varð til þess að mig langaði að geta hjálpað fleirum sem hvorki hafa tök á að fá þjónustu í sínum heimabæ né koma til Reykjavíkur.

Til þess að mega veita iðjupjálfun í fjarheilbrigðisþjónustu þá varð ég að sækja um leyfi landlæknis sem og ég gerði vorið 2020 og er núna með staðfestingu frá Embætti landlæknis til að starfa sjálfstætt sem iðjupjálfi, bæði á stofu og til að veita fjarheilbrigðisþjónustu.

Þá kom upp hugmyndin um að gefa fyrirtækinu nýtt nafn og sameina alla þessa þætti en með aðaláherslu á fjarkennslu. Ég mun þó að sjálfsögðu halda áfram að sinna öllum þessum þáttum líka á stofunni sem ég er með að Arnarbakka 2-4 í Reykjavík, og í nærumhverfi skjólstæðinga.

Þá langaði mig að stækka þetta enn frekar og hringdi í Rósu

Gunnsteinsdóttur iðjupjálfa og fjölskyldufræðing. Þar sem við erum gamlir vinnufélagar og höfum alltaf náð vel saman faglega var upplagt að bjóða henni með og var hún til í þetta með mér. Við erum tvær saman með heimasíðuna idjuthjalfun.is.

Rósa hefur verið með réttindi frá Embætti landlæknis til að vera með iðjupjálfun á stofu frá 2017 en hún sinnir þeirri þjónustu á Domus Mentis geðheilsustöð og í nærumhverfi skjólstæðinga. Framtíðarsýn okkar er að veita iðjupjálfun á stofu, fara á vettvang og í fjarþjónustu.

Þjónustan sem ég mun veita í fjarþjónustu er: Skynúrvinnslumat og ráðgjöf fyrir börn, unglunga, foreldra og skóla. Mat á færni til að takast á við athafnir daglegs lífs, dagleg rútína, áhugamál, andleg líðan og geðrænar áskoranir. Ráðgjöf varðandi það sem viðkomandi vill geta gert og þarf að geta gert. Námskeið fyrir lesblinda og PEERS-félagsfærninámskeið. Sama þjónusta verður í boði á stofu og á vettvangi hjá bæði Guðrúnu og Rósu.



Hægt er fylgjast með okkur á Facebook og Instagram.

*www.idjuthjalfun.is
gudrun@idjuthjalfun.is
rosa@idjuthjalfun.is*



Hvernig spilin urðu til

PEERS-námskeið í félagsfærni

Mig langar að segja ykkur frá hugmynd sem ég kom í framkvæmd síðasta sumar. Þessi hugmynd kom út frá því að við Ingibjörg Karlsdóttir höfum verið með PEERS- námskeið í félagsfærni síðan haustið 2016. Í lok hvers námskeiðs fá öll börnin verðlaun/gjöf, sem var bíómiði, fyrir að hafa lokið námskeiði.

Vorið 2020 var COVID komið og því var óviðeigandi að gefa börnunum miða í bíó vegna sóttvarnareglna. Þá var ég líka að fara af stað með fjarkennsluhópa fyrir þá sem búa á landsbyggðinni og ekki passaði að gefa þeim miða í bíó í Reykjavík. Þá datt mér í hug að hanna spil þar sem allar liðsandareglurnar eru á hverju spili. Ég fékk hönnuðinn okkar til að setja upp spilin og ég sendi henni svo þær setningar sem ég vildi hafa á þeim.

Þetta tókst mjög vel, margir vildu kaupa þessi spil og það ýtti mér aftur af stað. Mig hafði lengi dreymt um að gera myndir við allar samskiptareglurnar, þannig að ég næði betur til yngri barna og einnig til þeirra sem þykir gott að hafa allt myndrænt. Ég var búin að hugsa mikið um hvernig myndirnar ættu að vera og hvort væri hægt að fá einhvern til að teikna þær fyrir mig. Eins og svo oft áður þá gleymir maður að líta sér næst, en stjúpsonur minn Jóhann Örn Steinsson er mikill myndlistarmaður. Ég hringdi í hann, bauð honum verkið og hann var til í að gera tilraun. Þessi tilraun hans gekk heldur betur vel, hann teiknaði myndir fyrir öll spilin og í framhaldi af því er hann búinn að teikna fyrir mig næstum því allar samskiptareglurnar. Þegar ég er nú með börnin/unglingana í tíma þá fá þau líka myndræna skýringu á samskiptareglunum.

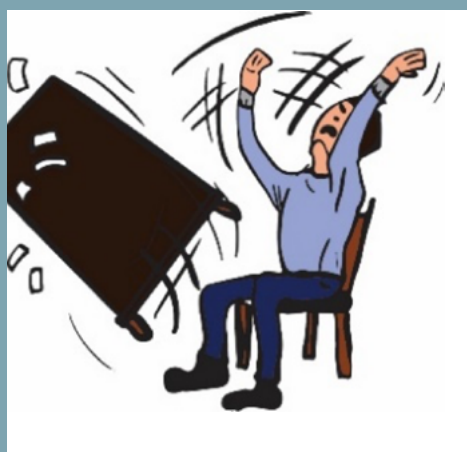
Hér eru nokkur dæmi:



Fyrri útgáfa



Seinni útgáfa



Um PEERS -námskeið í félagsfærni



Um PEERS-námskeið í félagsfærni

PEERS er námskeið í félagsfærni fyrir börn, unglinga og ungt fólk með félagslega erfiðleika, einhverfu, ADHD, kvíða og þunglyndi og einnig foreldra þeirra eða félagsþjálfra. PEERS er skammstöfun fyrir Program for the Education and Enrichment of Relational Skills.

Námskeiðið er ætlað fyrir börn og unglinga 9–17 ára og foreldra þeirra, einnig ungt fólk 18–34 ára og foreldra þeirra eða félagsþjálfra.

PEERS-námskeið í félagsfærni er gagnreynt námskeið sem brýtur upp félagslega einangrun barna og unglinga og stuðlar þannig að bættri líðan þeirra, vinatengslum og aukinni félagslegri virkni. Félagsleg einangrun og vinaleysi getur leitt til alvarlegra kvíðaeinkenna og þunglyndis, slakari námsárangurs, brottfalls úr námi, áhættuhegðunar, neyslu fíkniefna og sjálfsvígshugleiðinga. Sjá nánar rannsóknir á PEERS á heimasíðu UCLA Semel Institute for Neuroscience & Human Behavior <https://www.semel.ucla.edu/peers/research> og meðfylgjandi heimildaskrá.

Á PEERS-námskeiði í félagsfærni er markmiðið að:

- Barnið/unglingurinn læri að eignast vini og halda þeim.
- Foreldri læri að styðja barnið/unglinginn í að finna sér viðeigandi vini.
- Foreldri læri leiðir til að styrkja færni barnsins/unglingsins við að eignast nýja vini.
- Foreldri læri leiðir til að efla félagslegt sjálfstæði barnsins/unglingsins.

Aðalstyrkleiki félagsfærniþjálfunar PEERS er að námskeiðið er fyrir bæði börn/unglinga og foreldra þeirra og læra foreldrar hvernig þeir geta haldið áfram og fylgt eftir félagsfærniþjálfun barnanna/unglinganna eftir að námskeiðinu lýkur.

PEERS-námskeiðið er vikulega í 14 skipti og hvert skipti er 90 mínútur. Á námskeiðinu eru börn eða unglingar saman í hóp og foreldrar eru saman í hóp. Unnið er með sama kennsluefni samtímis í hvorum hópnum samkvæmt PEERS-handbók. Barnahópnum/unglingahópnum er kennt í gegnum beinar leiðbeiningar, samræður, hlutverkaleiki, myndbönd og heimaverkefni. Foreldrum er kennt að leiðbeina börnunum/unglingunum með því að farið er yfir heimaverkefni í hverjum tíma og fylgt vel eftir hvernig hvert og eitt foreldri leiðbeinir barni/unglingi heima. Unnið er út frá styrkleikum og áhugasviði hvers barns/unglings. Í lok hvers tíma koma hóparnir tveir saman í 10–15 mínútur og heimaverkefni eru skipulögð í sameiningu. Hvert námskeið er fyrir 8–10 börn/unglinga og foreldra þeirra.

Á hverju PEERS-námskeiði er kennd samtalsfærni, örugg notkun netsins og samfélagsmiðla, viðeigandi húmor, viðeigandi leiðir við að blanda sér í samræður og fara út úr samræðum í hóp, skipulagning hittings og viðeigandi framkoma í hittingum, góður liðsandi og íþróttaandi, viðbrögð við stríðni og niðurlægjandi athugasemdum, viðbrögð við einelti og hvernig er hægt að breyta slæmri ímynd, leiðir til að leysa ágreining og viðbrögð við kjaftasögum, slúðri og neteinelti.

Farið hefur fram rannsókn á árangri PEERS á Íslandi bæði innan Barna- og unglingageðdeildar LSH og utan. Tveir meistaranemar í félagsráðgjöf unnu tölfræðilega úr svörum matslista sem foreldrar og börn/unglingar svara fyrir og eftir hvert námskeið. Meistaranemarnir tóku fyrir sinn hvorn aldurshópinn. Um var að ræða matslista af 22 námskeiðum sem haldin voru á tímabilinu frá byrjun haustannar 2016 til loka vorannar 2019. Matslistarnir mæla félagsfærni, kvíða, félagsvirkni og samkennd. Niðurstöður svara unglinga (15–18 ára) og foreldra sýndu marktækan mun á öllum matslistum. Niðurstöður svara barna og unglinga (9–14 ára) sýndu mun á

matslistum sem mæla félagsfærni, samkennd og félagsvirkni. Á matslistum yngri aldurshópsins sem mæla kvíða kom fram marktækur munur í svörum foreldra utan BUGL.

Nokkrar stofnanir voru í samstarfi við BUGL varðandi innleiðingu PEERS á Íslandi árið 2015. Má þar nefna Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins, þroska- og hegðunarstöð heilsugæslunnar og Velferðarsvið Reykjavíkurborgar. Í samstarfi við Endurmenntun Háskóla Íslands hafa verið haldin fjögur PEERS Training-námskeið fyrir leiðbeinendur á Íslandi. PEERS-námskeið fyrir börn / unglunga og foreldra þeirra eru haldin víða á landinu.

Einnig eru PEERS-námskeið haldin á vegum sjálfstætt starfandi aðila en það er m.a. fagfólk sem starfar á BUGL sem fór af stað með námskeiðin utan BUGL á vorönn 2017. Á þeirra vegum eru haldin 6–7 námskeið fyrir mismunandi aldurshópa barna, unglunga og ungs fólks á hverri önn. Einnig eru haldin PEERS-fjarnámskeið á vegum sömu aðila og geta fjarnámskeiðin hentað vel fyrir fólk á landsbyggðinni, sjá nánar á www.felagsfaerni.is.

PEERS-námskeið í félagsfærni fyrir ungt fólk 18–34 ára er svipað uppbyggt en það er 16 skipti í 90 mínútur hvert sinn. Algengast er að foreldrar unga fólksins taki þátt í námskeiðinu en einnig getur verið um að ræða að stuðningsaðili taki þátt sem félagsþjálfari. Af 16 skiptum þar sem farið er í svipað efni og á námskeiðum fyrir börn og unglunga, þá eru 4 skipti þar sem fjallað er um stefnumót eða „date“-framkomu og fleira áhugavert því viðkomandi, sjá nánar á www.felagsfaerni.is.

Guðrún Jóhanna Benediktsdóttir, iðjuþjálfari er með réttindi sem leiðbeinandi í PEERS-félagsfærni fyrir börn, unglunga og ungt fólk, skóla-PEERS-réttindi, einnig til að halda Telehealth PEERS-námskeið í félagsfærni í fjarkennslu.

Ingibjörg Karlsdóttir, félagsráðgjafi MPH er með réttindi sem leiðbeinandi í PEERS-félagsfærni fyrir börn, unglunga og ungt fólk, einnig skóla-PEERS-réttindi.

Yfirlit yfir nokkrar rannsóknir á PEERS erlendis og einnig hérlendis:

(Heimildir sóttar 10. feb. 2020 af <https://www.semel.ucla.edu/peers/research> fyrir utan íslensku rannsóknirnar tvær í lok listans)

- Parent-assisted social skills training to improve friendships in teens with autism spectrum disorders (Laugeson o.fl., 2009).
- Evidence-based social skills training for adolescents with autism spectrum disorders –The UCLA PEERS program (Laugeson o.fl., 2012).
- A replication and extension of the PEERS intervention – Examining effects on social skills and social anxiety in adolescents with autism spectrum disorders (Schohl o.fl., 2013).
- Long-term treatment outcomes for parent-assisted social skills training for adolescents with autism spectrum disorders – The UCLA PEERS program (Mandelberg o.fl., 2013).
- Measuring the plasticity of social approach – A randomized controlled trial of the effects of the PEERS intervention on EEG asymmetry in adolescents with autism spectrum disorders (Van Hecke o.fl., 2013).
- Predicting treatment success in social skills training for adolescents with autism spectrum disorders – The UCLA program for the education and enrichment of relational skills (Chang o.fl., 2013).
- Using a CBT approach to teach social skills to adolescents with autism spectrum disorder and other social challenges – The PEERS method (Laugeson og Park, 2014).

- Parent and family outcomes of PEERS – A social skills intervention for adolescents with autism spectrum disorder (Karst o.fl., 2014).
- Examination of a parent-assisted, friendship-building program for adolescents with ADHD (Gardner o.fl., 2015).
- Parents perceive improvements in socio-emotional functioning in adolescents with ASD following social skills treatment (Lordo o.fl., 2016).
- Changes in depressive symptoms among adolescents with ASD completing the PEERS® social skills intervention (Schiltz o.fl., 2017).
- Brief report: Does gender matter in intervention for ASD? Examining the impact of the PEERS® social skills intervention on social behavior among females with ASD (McVey o.fl., 2017).
- Mat á árangri PEERS-námskeiða í félagsfærni: Börn og unglingar á aldrinum 9–14 ára. (Guðrún Helga Andrésdóttir, 2019). <http://hdl.handle.net/1946/34613>
- Árangursmat PEERS-námskeiða í félagsfærni: Unglingar 15–18 ára. (Snædís Gerður Hlynisdóttir, 2019). <http://hdl.handle.net/1946/34614>

Léttu þér lífið

Baðhjálpartæki í samningi við Sjúkratryggingar Íslands

Etac My-Loo salernisupphækkun

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

Etac Easy sturtustóll

Stöðugur og meðfærilegur með
150 kg. burðarþoli.



Etac Swift Mobile Tilt sturtu- og salernisstóll

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



Etac Swift bað- og sturtustóll

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

Etac Optima L salernisstóð

Einföld og þægileg salernisstóð.
Burðarþol 150 kg.

etac®

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

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

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





Lífsgæði barna með þroskahömlun

- Mat barna og foreldra. Rannsóknaráætlun.

Mikilvægt er að öll börn fái tækifæri til að taka þátt í því sem þau vilja og þurfa að gera. Fáar rannsóknir hafa verið gerðar þar sem börn með þroskahömlun eru sjálf þátttakendur og eru spurð um lífsgæði sín. Algengara er að foreldrar þeirra séu spurð fyrir þeirra hönd.

Markmið fyrirhugaðrar rannsóknar er að afla gagna um hvernig börn með þroskahömlun meta lífsgæði sín og hvort munur sé á mati barna og foreldra þeirra. Rannsóknarspurningarnar eru: *Hvert er mat barna með þroskahömlun á lífsgæðum sínum? Hvernig meta foreldrar barna með þroskahömlun lífsgæði barna sinna? Er munur á mati barna með þroskahömlun og foreldra þeirra?* Rannsóknin verður meginindleg samanburðar-rannsókn.

Þátttakendum verður aflað í samvinnu við Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins og verður þeim fjölskyldum sem uppfylla þátttökuskilyrðin boðin þátttaka. Skilyrði fyrir þátttöku eru að barnið sé á aldrinum 8-18 ára, sé með greiningu þroskahömlunar samkvæmt ICD-10 og að foreldri eða forsjáraðili barns taki þátt

í samanburðarhóp. Til að afla gagna verður KIDSCREEN-27 matstækið lagt fyrir börnin og foreldra. Matstækið er ætlað til að meta lífsgæði barna út frá fimm víddum; hreyfiathöfnum og heilsu, almennri líðan og sjálfsmynd, fjölskyldu og frjálsum tíma, vinatengslum, skóla og námi.

Við greiningu gagna verður notast við lýsandi tölfræði. Einnig verða svör barna og foreldra pöruð saman og t-prófi háðra úrtaka beitt til að kanna mun á milli hópa. Hagnýtt gildi rannsóknarinnar er að fá innsýn í hvernig börn með þroskahömlun meta lífsgæði sín og hvaða þættir það eru sem skipta þau og foreldra þeirra máli. Nýtast niðurstöðurnar við skipulagningu á þjónustu við þennan hóp og til að stuðla að bættum lífsgæðum þeirra.

Lykilhugtök:

Börn, foreldrar, þroskahömlun og lífsgæði

Í námskeiðinu **Fræðileg skrif og gagnreynt starf**, sem kennt er á þriðja námsári í iðjubjálfunarfræði, unnu nemendur fræðilega samantekt um efni að eigin vali.

Samantektin flokkaðist undir kortlagningaryfirlit og var unnið eftir vinnulagi Arksey og O'Malley (2005).

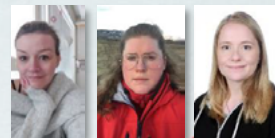
Til að kynna niðurstöður sínar útbjuggu nemendur síðan veggspjöld sem við deilum hér með ykkur.

Viðfangsefni þeirra eru fjölbreytt og eiga án efa erindi til starfandi iðjubjálfa.

Hér á eftir koma kynningarspjöld nemanna frá námskeiðinu.

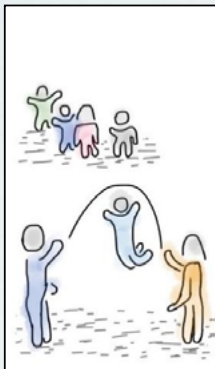
Við vonum að þið hafið gagn og gaman af.

*Linda Björk Ólafsdóttir
og Sigrún Kristín Jónasdóttir,
umsjónarkennarar námskeiðsins
Fræðileg skrif og gagnreynt starf vorið 2021.*



TILGANGUR

Markmið heimildasamantektarinnar er að skoða með hvaða hætti iðjupjálfar gætu komið til móts við þarfir barna með málproskaröskun í leik- og grunnskólum. Haft er að leiðarljósi hvernig þeir geta hjálpað börnunum að styrkja sjálfsmynd sína, félagsfærni og um leið stuðlað að styrkingu málproska.



BAKGRUNNUR

Börn með málproskaröskun standa hallari fæti en jafnaldrar þeirra. Þau eiga oft erfitt með að mynda góð félagsleg tengsl sem getur haft áhrif á sjálfsmynd þeirra. Góð félagsleg samskipti eru mikilvæg því þau skapa grunn fyrir velgengni síðar í lífinu. Tölfræðin sýnir að 7,4% fimm ára barna eru með málproskaröskun sem gefur mynd af því hversu víðtækur vandinn er. Hér á landi er þjónusta af skörum skammti og vöntun á snemmtækri íhlutun.

AÐFERÐAFRÆÐI

Notast var við kortlagningaryfirlit Arksey og O'Malley til að safna gögnum um áhrif málproskaröskunar á félagsfærni og sjálfsmynd barna á leik- og grunnskólaaldri. Einungis voru notaðar greinar á ensku sem fjölluðu um málefnið og voru heimildasamantektir og yfirlitsgreinar útilokaðar. Einnig var markvisst sneitt hjá greinum sem fjölluðu um börn með einhverfu. Leitarorðin og inntöku/úrtökuskilyrðin skiluðu 14 greinum sem unnið var með. Niðurstöður greinanna leiddu í ljós þrjú þemu.

LEITARORÐ

Children	Peer relationship	Developmental language disorder	Pre-school	NOT Autism
----------	-------------------	---------------------------------	------------	------------

MANNRÉTTINDI

Í Barnasáttmálanum stendur að engu barni skuli mismunað. Íslensk löggjöf hefur að geyma lög og reglugerðir sem ættu að styðja við rétt barna með málproskaröskun en ekki virðist staðið nægilega vel að framkvæmd þeirra. Þjónustan sem býðst hverju sinni fer eftir fjárveitingu sveitarfélaga til skólanna og fagfólki sem þar starfar. Því má áætla að ekki hafi öll börn aðgang að sambærilegri þjónustu og aðstoð. Mismununar gætur ekki einungis innan skólakerfisins, börn búa við mismunandi félagslegar aðstæður og standa því ekki jöfn utan veggja skólans.



NIÐURSTÖÐUR, ÞEMU 1-3

1. TENGL MILLI MÁLPROSKARÖSKUNAR OG FÉLAGS-, TILFINNINGA- OG HEGÐUNARVANDA

Börn með málproskaröskun eru almennt með minna félagslegt tengslanet og upplifa oft erfiðleika í samskiptum við jafnaldrar. En félags-, tilfinninga- og hegðunarvandi getur oft tengst málproskafrávikum barna. Málskilningur á unga aldri getur ákvarðað félagsfærni barna seinna meir. Börn með málproskaröskun upplifa almennt meiri tilfinningavanda og eiga erfiðara með tilfinningastjórn. Við það bætist sálræn vanlíðan sem tengja má við skilningarleysi á óyrtri tjáningu. Vandinn á því sviði gerir þeim erfiðara fyrir að skilja félagslegar aðstæður og umhverfi. Birtingarmynd mál- og félagsvandans er yfirleitt ofvirkni, athyglisbrestur eða annar hegðunarvandi.

2. SNEMMTÆK ÍHLUTUN OG ÍHLUTUN TENGD FÉLAGSFÆRNI

Mismunandi námsskrár eru mikilvægar til að mæta menntunarþörfum barna með málproskaröskun. Sérstakur stuðningur í leikskóla eykur líkur á námi án mikilla erfiðleika seinna. Snemmtæk íhlutun fyrir börnin er mikilvæg því hún dregur úr líkum á vanda síðar. Margþætt, atferlismiðuð íhlutun bætir yrt og óyrt samskipti. Mikilvægt er að efla sköpun, sjálfsálit, sjón- og heyrnarskynjun þar sem þeir þættir stuðla að betri sjálfsvitund og aukinni félagsþæfni.

3. MÁLPROSKARÖSKUN OG FÉLAGSLEGUR BAKGRUNNUR

Tengsl virðast vera á milli heildartekna heimilis, heimilisaðstæðna og málörðugleika barna. Börn með málörðugleika eða lakari málproska búa oftast við verri heimilisaðstæður og eiga tekjulægri foreldra en jafnaldrar. Saga um samskiptavanda innan fjölskyldna barna með málproskavanda er algengari en hjá jafnöldrum. Talmeinafræðingar telja vöntun á fræðslu til foreldra þar sem þekkingarskortur ásamt getu til að sinna röskuninni sé algengt vandamál. Börn með málproskaröskun búsett í dreifbýli fá verri þjónustu en börn með sama vanda í þéttbýli.

UMRÆÐUR

Heimildaleitin skilaði litlum sem engum gögnum um aðkomu iðjupjálfa í starfi með börnum með málproskaröskun. Höfundar telja að starf iðjupjálfa sé mikilvægt með markhópnum og þeir eigi fullt erindi á þann vettvang. Iðjupjálfar vinna heildrænt með barni, fjölskyldu og umhverfi. Þeir sinna fjölbreyttu starfi og gætu komið sterkir inn í vinnu sem tengist félagsfærni, þátttöku og sjálfsmynd. Einnig gætu þeir komið að stuðningi við orðaforða og málskilning í samvinnu við talmeinafræðinga og aðra fagaðila.

Agnes Ýr Aðalsteinsd.,
Ingibjörg Sólrún Indriðad.,
Sigfríður Arna Pálmarisd.
Nemundur á 3ja ári í
iðjupjálfunarfræði.
Áhugasamir geta haft
samband við höfunda
ha180405@unak.is.

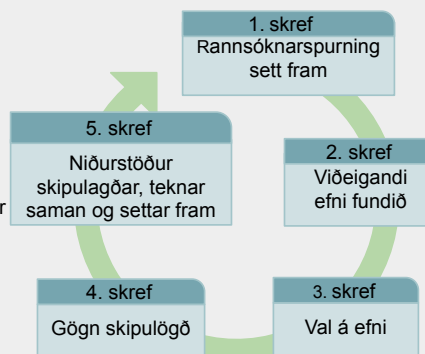
Iðjubjálfun tengd fangelsum og réttargeðdeildum: Kögunaryfirlit

Inngangur

- Árið 2015 voru 10,35 milljónir manna í fangelsi í heiminum og hefur þeim farið fjölgandi
- Helmingur fanga enda aftur í fangelsi eftir að afplánun lýkur og má rekja ástæðuna til skorts á iðju og færni í daglegu lífi
- Fangar eru jaðarsettur hópur með almennt verri andlega heilsu samanborið við almenning og verða þeir oft fyrir iðjusviptingu í fangelsum
- Í heilbrigðisstefnu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) kemur fram að draga þurfi úr heilsufarslegum ójöfnuði fanga og efla þá sem sviptir eru frelsi
- **Rannsóknarspurning:** Hvaða gögn eru til um iðjubjálfun tengda fangelsum og réttargeðdeild?

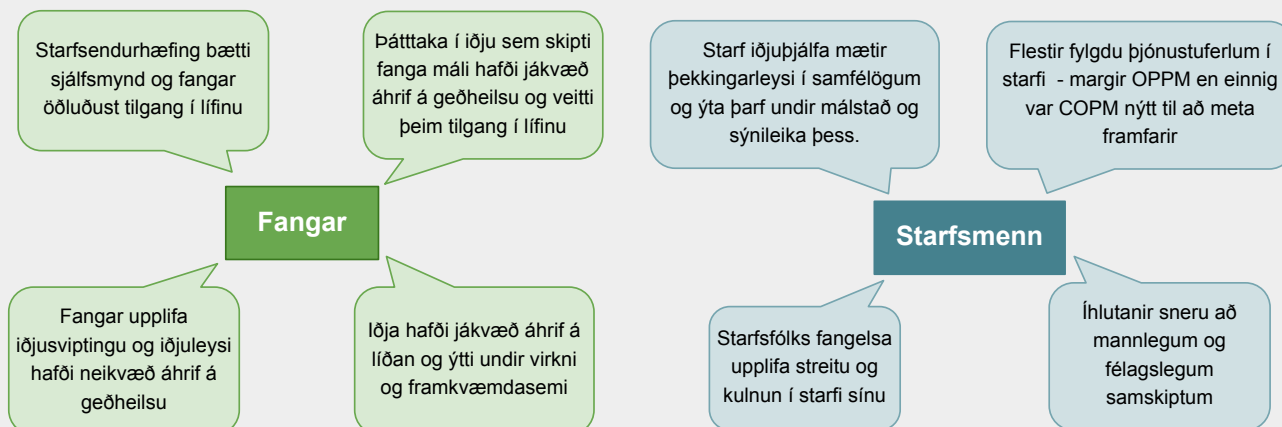
Aðferð

- Stuðst var við nálgun Arksey og O'Malley um gerð kortlagningaryfirlits.
- Leitað var að ritrýndum rannsóknargreinum á ensku
- Greinarnar tengdust allar iðju eða iðjubjálfun í fangelsum eða á réttargeðdeildum



Niðurstöður

- 13 rannsóknargreinar skoðaðar frá 7 löndum
 - Flestar frá Bandaríkjunum og flestir fyrstu höfundar greinanna með bakgrunn í iðjubjálfun
- Rannsóknirnar fjölluðu annars vegar um reynslu starfsfólks í fangelsum og á réttargeðdeildum og hinsvegar um reynslu fanganna



Umræður

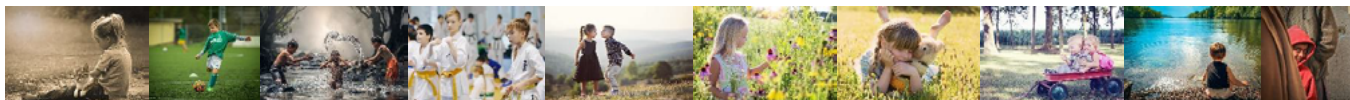
- Skortur er á ritrýndum rannsóknum og gagnreyndu efni um iðjubjálfun í fangelsum
- Fangaverðir upplifa streitu sem hefur neikvæð áhrif á líðan fanga og getur hindrað þátttöku þeirra í iðju
- Fordómar í samfélaginu í garð fanga hefur áhrif á þá
- Starf iðjubjálfa er mikilvæg viðbót í fangelsi
- Þátttaka í iðju hefur jákvæð áhrif á líðan fanga
- Skjólstæðingsmiðuð þjónusta er lykilþáttur í starfi með fögnum

Heimild: Arksey, M. og O'Malley, L. (2005). Scoping Studies: Towards a Methodological Framework. *International Journal of Social Research Methodology*, 8(1), 19-32.

Höfundar



Guðbjörg Matthíasdóttir, Íris Harpa Hilmarisdóttir, María Haukdal Styrmsdóttir (ha180276@unak.is) og Rákel Ösp Björnsdóttir. Nemar á 3. ári í iðjubjálfunarfræði.



Íhlutun iðjubjálfa fyrir börn og ungmenni með ákominn heilaskaða

Bakgrunnur

Þegar börn og ungmenni hljóta ákominn heilaskaða getur það haft áhrif á þátttöku þeirra í daglegu lífi. Því er mikilvægt að viðeigandi íhlutun sé í boði. Rannsóknir sýna að ef börn og ungmenni fá ekki viðeigandi íhlutun getur það haft alvarleg áhrif á vitræna, líkamlega og andlega þætti. Þegar unnið er með börnum og ungmennum er mikilvægt að horfa á fjölskylduna í heild. Það er því hentugt að skoða fjölskyldumiðaða nálgun í íhlutun barna. Tilgangur kortlagningaryfirlitsins er að varpa ljósi á gagnreyndar aðferðir í íhlutun sem iðjubjálfar geta veitt börnum og ungmennum með ákominn heilaskaða.

Aðferðafræði

Rannsóknarspurning kortlagningaryfirlitsins var: Hvaða gögn eru til um íhlutun iðjubjálfa fyrir börn og ungmenni með ákominn heilaskaða? Leitað var að rannsóknargreinum í sex gagnasöfnum þar sem notið voru viðeigandi leitaraskilyrði sem tengdust tilgangi yfirlitsins. Í gagnaleitinni voru rannsóknir frá árunum 2011-2021 skoðaðar. Leitin fór fram á ensku. Í upphafi leitar fundust 3.036 greinar en eftir markvissa yfirferð varð heildarfjöldinn í yfirlitinu 16. Greinar voru útilokaðar ef: 1) aðrir en börn og fjölskyldur þeirra voru þátttakendur og 2) rannsóknin fjallaði um börn með fleiri áskoranir en ákominn heilaskaða.

Niðurstöður

Niðurstöðum var skipt í þrjú þemu: 1) *fræðsla og þjálfun með aðstoð tölvu*. Í fimm rannsóknum var íhlutun með aðstoð tölvuleikja, sýndarveruleika og forritum skoðuð. 2) *fræðsla og þjálfun á ólíkum vettvangi*. Íhlutun fóru fram á mismunandi vettvangi meðal annars á endurhæfingarstofnun, í skóla, á sjúkrahúsi, í rannsóknarrými rannsakanda eða heima hjá þátttakanda. 3) *fræðsla og þjálfun bæði með aðstoð tölvu og á ólíkum vettvangi*. Fjórar rannsóknir fjölluðu um íhlutun sem fór fram bæði í tölvu og á ólíkum vettvangi.

Lokaorð

Upplýsingar um íhlutun iðjubjálfa fyrir börn og ungmenni með ákominn heilaskaða eru af skornum skammti á Íslandi. Niðurstaða samantektarinnar gefur til kynna mikilvægi þess að innleiða gagnreyndar aðferðir sem hjálpa börnum og ungmennum með ákominn heilaskaða svo þau fái viðeigandi íhlutun og geti tekið þátt í samfélaginu. Því er nauðsynlegt að vekja athygli á þessum málaflokki ásamt því að opna umræðuna um börn og ungmenni með ákominn heilaskaða en þörf er á frekari rannsóknum.



Dagbjört Birgisdóttir (ha160296@unak.is)
Hanna B. Valdimarsdóttir (ha120491@unak.is)
Sonja Sigríður Gylfadóttir (ha180219@unak.is)
Sólís Fönn Jónsdóttir (ha180596@unak.is)
Iðjubjálfunarfræðinemar við Háskólann á Akureyri.



Markmið rannsókna var að þjálfa vitræna færni, félagsfærni, líkamlega færni ásamt færni við iðju. Auk þess kom í ljós mikilvægi fræðslu. Heildarniðurstöður sýna að mestu máli skiptir að veita börnum með ákominn heilaskaða íhlutun. Með hvaða hætti íhlutunin fer fram skiptir minna máli, svo lengi sem hún samræmist þörfum og aðstæðum barnanna.

Áhrif notendastýrðrar persónulegrar aðstoðar á iðju fatlaðs fólks

Bakgrunnur

Notendastýrð persónuleg aðstoð (NPA) stuðlar að því að fatlað fólk geti lifað sem sjálfstæðustu lífi og byggir á hugmyndafræðinni um sjálfstætt líf. NPA gerir fötluðu fólki kleift að stjórna eigin lífi ásamt því að taka þátt í samfélaginu jafnt á við aðra. Þar sem NPA er tiltölulega nýtt þjónustuform hér á landi er lítið til af rannsóknum sem sýna upplifun notenda á Íslandi en NPA var samþykkt af Alþingi í apríl 2018 og lögfest í byrjun október það sama ár. Rannsóknarspurningin var því hvaða gögn eru til um að notendastýrð persónuleg aðstoð hafi áhrif á iðju fatlaðs fólks?

Aðferð

Í þessari samantekt var notast við nálgun Arksey og O'Malley (2005) um gerð kortlagningaryfirlits. Niðurstöður úr 13 rannsóknargreinum voru teknar saman og þemagreindar. Rannsóknargreinarnar þurftu að vera ritrýndar, skrifaðar á ensku eða íslensku og vera birtar á árunum 2011 til 2021. Tilgangur gagnasöfnunarinnar var að finna viðeigandi rannsóknir sem gátu svarað rannsóknarspurningunni. Notast var við þrjú leitarorð sem voru *NPA*, *fatlað fólk* og *iðja* ásamt samheitum til þess að fá nákvæmari niðurstöður.

Niðurstöður

Niðurstöðunum var skipt í fimm þemu; samskipti, atvinna, fjölskyldulíf, kynlíf og tómstundariðja/þátttaka.

Niðurstöður sýndu að NPA eflir iðju notandans en hins vegar voru dæmi um takmarkanir þegar kom að atvinnu og kynlífi. Því er mismunandi hvort þjónustan ýti undir eða dragi úr iðju notandans.



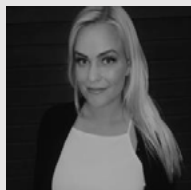
Umræður

NPA þjónusta er ætlað að ýta undir að notendur fái tækifæri til að taka þátt í samfélaginu og lifa sjálfstæðu lífi. Til að mæta þeim markmiðum og réttindum fólks er mikilvægt að bera kennsl á bæði kosti og áskoranir þjónustunnar. Þörf er á íslenskum rannsóknum sem skoða sjónarhorn notenda hér á landi sem gæti gefið vísbendingar um áframhaldandi mótun NPA hér á landi.



Aldís Ösp Sigurjónsdóttir
ha160549@unak.is

Iðjupjálfunarfræðinemar á 3. ári



Karen Sif Eypórsdóttir
ha170652@unak.is



Nína Björk Þráinsdóttir
ha180205@unak.is

Heimildir

Arksey, H. og O'Malley, L. (2005). Scoping studies: Towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology*, 8(1), 19–32.



Áhrif félagslegra tengsla á andlega heilsu fullorðinna

Dagbjört Héðinsdóttir, Sonja Finnsdóttir og Þórdís Jónsdóttir
Iðjupjálfunarfræðinemar við Háskólann á Akureyri



Bakgrunnur

Heimsfaraldurinn af völdum COVID-19 hefur aukið félagslega einangrun fólks og haft neikvæð áhrif á andlega heilsu þess. Embætti landlæknis sýndi fram á að slæm andleg heilsa er raunverulegt vandamál þar sem 3 af hverjum 10 fullorðnum á Íslandi telja andlega heilsu sína slæma. Út frá þessum upplýsingum og aukinni umræðu um áhrif félagslegrar einangrunar á líðan fólks í kjölfar heimsfaraldurs var tilefni til þess að kanna hvert sambandið er á milli félagslegra tengsla og andlegrar heilsu.

Markmið þessa kortlagningaryfirlits var að kanna hvaða gögn eru til um áhrif félagslegra tengsla á andlega heilsu fullorðinna.

Aðferðafræði

Stuðst var við fimm þrepa aðferð Arskey og O'Malley (2005) um skrif á kortlagningar-yfirliti. Rannsóknirnar sem voru til umfjöllunar voru fengnar frá leitarvélunum EBSCOhost og Web of Science. Grunnleitarorðin voru andleg heilsa, félagsleg tengsl og fullorðnir auk samheita. Alls voru 15 rannsóknir notaðar við skrif á þessu kortlagningaryfirliti.

Niðurstöður

Jákvæð áhrif félagslegra tengsla

Að finna fyrir trausti, vera hluti af samfélagi og eiga í nánú sambandi við aðra hefur jákvæð áhrif á andlega líðan. Jafningjastuðningur hefur bætandi áhrif á líðan fólks með geðrænar áskoranir en slíkur stuðningur dregur úr kvíða og depurð.

Neikvæð áhrif félagslegra tengsla

Einstaklingar sem voru hluti af sérstæðum hópum fundu fyrir neikvæðum áhrifum félagslegra tengsla. Það má ætla að ólík samhengi verði til þess að sérstæðir hópar sem hafa erfiða reynslu að baki upplifi félagsleg tengsl á neikvæðan hátt. Því er mikilvægt að gera sér grein fyrir samhengi í vinnu með skjólstæðingum.

Félagsleg úrræði

Fram komu þrjú félagsleg úrræði fyrir fólk með andlegar áskoranir. Þátttaka í þeim úrræðum hafði fjölda jákvæðra áhrifa á andlega líðan eins og bætt sjálfálit, lífsgæði og vellíðan notenda. Að nýta sér félagsleg úrræði getur dregið úr félagslegri einangrun og einnig úr einkennum geðsjúkdóma.

Samantekt

Niðurstöðurnar gefa vísbendingar um að misjafnt sé eftir eðli félagslegra tengsla hvort þau hafi jákvæð eða neikvæð áhrif á andlega heilsu. Þá getur fólk með ólíkan bakgrunn brugðist mismunandi við félagslegum tengslum. Til að koma til móts við ólíkar þarfir einstaklinga eru til félagsleg úrræði sem hafa jákvæð áhrif á andlega heilsu fólks og gerir því kleift að vinna að einstaklings- og samfélagstengdum þáttum.

Sjá má hagnýt gildi fyrir bæði samfélagið og iðjupjálfunarfagið. Greinilegt er að félagsleg tengsl hafa í flestum tilfellum jákvæð áhrif á andlega heilsu. Með því að auka aðgengi að félagslegum tengslum er hægt að draga úr fjölda þeirra sem upplifa andlega heilsu sína slæma. Mikilvægt er fyrir iðjupjálfa að gera sér grein fyrir mikilvægi félagslegra tengsla á andlega heilsu skjólstæðinga sinna. Hlutverk iðjupjálfa í þjónustu við fólk með andlegar áskoranir er að efla vellíðan og andlega heilsu ásamt því að efla skjólstæðinga sína til þess að taka þátt í samfélaginu.



Fyrir frekari upplýsingar má senda tölvupóst á Dagbjörtu á netfangið hal70164@unak.is

Arksey, H. og O'Malley, L. (2005). Scoping studies: Towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology*, 8(1), 19–32. <https://doi.org/10.1080/1364557032000119616>

Embætti landlæknis. (e.d.). Andleg heilsa – slæm: Hlutfall fullorðinna sem metur andlega heilsu sína sæmilega eða lélega. <https://bit.ly/3ucmTTv>



Iðjubjálfunarfræði við Háskólann á Akureyri



Ólafur Örn Torfason
Iðjubjálfi og forstöðumaður
búsetubjónustu

Að loknu námi í iðjubjálfunarfræði við HA fékk ég fjölbreytt og spennandi stjórnunarstarf sem felur í sér að innleiða nýja sýn og áherslur í þjónustu við geðfatlaða. Námið nýtist mér á hverjum degi í lífi og starfi.

Nám í iðjubjálfunarfræði byggir á heilbrigðis- og félagsvísindum. Iðjubjálfunarfræði snýst um iðju, heilsu og almenn lífsgæði fólks.

Þú lærir að tileinka þér viðhorf, hæfni og leikni sem endurspeglar nýjustu þekkingu og þróun í fræðigreininni.

Skoðað er hvernig umhverfið, líkamlegir og hugrænir þættir hafa áhrif á það sem fólk tekur sér fyrir hendur í daglegu lífi. Lögð er áhersla á að skapa tækifæri og nýta ýmsar leiðir til lausna.

Iðjubjálfunarfræði er 3 ára nám til BS-prófs. Til að fá starfsréttindi sem iðjubjálfi þarf til viðbótar að ljúka eins árs diplomanámi í iðjubjálfun á meistarastigi.

Háskólinn á Akureyri er eini háskólinn á Íslandi sem býður upp á nám í iðjubjálfunarfræði.

Kynntu þér málið á www.unak.is