

Iðjupjálfinn

Fagblað iðjupjálfra

ÍPÍ 1/14 • BORGARTÚNI 6 • REYKJAVÍK
35. ÁRGANGUR





Háskólinn
á Akureyri

Framhaldsnám í heilbrigðisvísindum MS

2 ára meistaranám eða 1 árs diplómanám



Einn skemmtilegasti hluti námsins er að hitta heilbrigðisstarfsmenn úr ýmsum fagstéttum og ræða málin. Námið krefst mikils af nemendum og góð skipulagning er nauðsynleg.

Unnur Pétursdóttir, MS í heilbrigðisvísindum og formaður Félags sjúkrabjálfa

Hefur þú áhuga á að efla þig og vinna þvert á ólík svið heilbrigðisvísinda? Þá er þverfaglegt diplóma- eða meistaranám í heilbrigðisvísindum eitthvað fyrir þig.

Meistaranám í heilbrigðisvísindum við HA miðar að því að því að fólk geti stundað nám með vinnu.

Kæru lesendur

Með batnandi veðri og hækkandi Msól fer flest að vakna til lífsins úr vetrardvala og svo er einnig um blaðið okkar. Ritnefndin var sammála um að hafa fjölbreytnina í fyrirrúmi þegar vangaveltur hófust varðandi efnistöð í blaðið. Meðlimir ritnefndar búa ýmist á landsbyggðinni eða á höfuðborgarsvæðinu og hafa fundir því gjarnan farið fram í gegnum Skype. Ótal tölvupóstar hafa gengið á milli ritnefndarkvenna, ásamt því að stofnað var „Dropbox“ til að auðvelda utnumhald á aðsendu efni og yfirlæstrum.

Eins og fram kom á síðasta aðalfundi vikkar starfssvið iðjuþjálfar stöðugt og er það vel. Að sama skapi fjölga þeim sem hafa reynslu af samstarfi og/eða þjónustu iðjuþjálfar. Víða hefur því verið leitað fanga og að þessu sinni var leitað út fyrir raðir iðjuþjálfar eftir greinum. Má þar nefna; grein sem byggir á mastersrannsókn varðandi reynslu notenda af aðgengismálum, greinar sem fjalla um samstarf við

iðjuþjálfar, bæði frá notanda þjónustu og samstarfsmanni í þverfaglegu samstarfi, viðtal við starfandi iðjuþjálfar, ásamt því að útskriftarárgangur Háskólans á Akureyri gefur innsýn í reynslu sína.

Markmið þessa blaðs var fjölbreytni og að fá sýnishorn af margbreytilegum starfsvettvangi iðjuþjálfar. Á lokasprettinum barst svo beiðni um að ritrýnd grein kæmist í blaðið en hún náði því miður ekki að vera tilbúin í tæka tíð og ekki fyrirsjáanlegt hvenær ritrýningu lyki svo við vonumst eftir henni í næsta blaði.

Ritnefndin þakkar öllum þeim sem sem lögðu hönd á plóginn við útgáfu þessa blaðs. Að lokum viljum við hvetja hinn glæsilega hóp íslenskra iðjuþjálfar til að setjast við tölvuna og skrifa greinar um hvaðeina sem þeim liggur á hjarta og telja að eigi erindi í fagblaðið okkar allra.

Góðar stundir og óskir um gleðilegt sumar.

Ritnefnd Iðjuþjálfans

Iðjuþjálfinn

Stjórn IðÍ

Ósk Sigurðardóttir formaður
Hólmís Freyja Methúsalemsdóttir
varaformaður
Sigríður Pétursdóttir gjaldkeri
Berglind Indriðadóttir ritari
Anna Alexandersdóttir meðstjórnandi
Sigurbjörg Hannesdóttir varamaður
Sunna Kristinsdóttir varamaður

Umsjón félagaskrár

Þjónustuskrifstofa SIGL

Ritnefnd (ritnefnd.ii@sigl.is)

Agnes Ýr Sigurjónsdóttir
Erla Alfreðsdóttir
Inga Guðrún Sveinsdóttir
Sigríður Guðmundsdóttir
Sólrún Ásta Haraldsdóttir

Ritstjóri

Erla Alfreðsdóttir

Prófarkalesari

Arnór Hauksson

Forsíðumynd

Göngustígur að Dettifossi

Ljósmyndari:

Nanna Bára Birgisdóttir

Umbrot

Emil Hreiðar Björnsson, Grafið ehf.

Prentun

Prenttækni

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



Efnisyfirlit

Pistill formanns	4
„Ertu ein hérna, vinan?“ -reynsla fólks sem notar hjólastól	6
Leiðbeinandi, kostir og gallar	8
Iðjuþjálfun í grunnskóla	9
Aðgengi að vörum og þjónustu er réttindamál	10
Annar útskriftarárgangur iðjuþjálfar frá HA	13
Þeir hugsa og framkvæma í lausnum!	16
Gæti valdefling og geðrækt breytt viðhorfum eldra fólks?	19
Að endurvekja lífsneistann hjá fólki með heilabilun. Iðjuþjálfun og hugmyndafræði Lífsneistans	21
Umfjöllun um siðareglur	23
Aðgengi - hefur fólk með hreyfihömlun sama aðgang að samfélaginu og aðrir?	25
Iðjuþjálfun og Gæfusporin hjá Starfsendurhæfingu Norðurlands	27
Að undirbúa jarðvegin fyrir atvinnulíf	29

Forsíðumynd: Myndina tók Nanna Bára Birgisdóttir. Myndin er tekin á göngustígnum sem liggur að Dettifossi.



Ósk Sigurðardóttir
Iðupjálfi á BUGL

Kæru félagsmenn

Kjaramál okkar hafa verið ofarlega á baugi síðustu mánuði. Ansi góð þátttaka var í kjarakönnun Maskínu og var kynningarfundur okkar á niðurstöðunum mjög vel sóttur. Ég vil þakka öllum þeim sem tóku þátt í þessari rafrænu kjarakönnun BHM og mættu á fundinn, en markmið könnunarinnar, sem framkvæmd verður árlega, er að veita yfirsýn yfir launakjör háskólamenntaðra og fylgjast með þróun launa þeirra, bæði á almennum og opinberum vinnumarkaði. Einnig að leggja grunn að upplýsingaveitu til félagsmanna um launakjör og launasamanburð og veita aðildarfélögunum mikilvægar upplýsingar til að byggja á við gerð samninga um kaup og kjör.

Eins og flestir vita eru kjarasamningar nú lausir og hefur BHM ákveðið að ganga til samninga sem ein heild. Kjarabaráttan er komin á fullt og það var einstaklega gaman að sjá hversu margir félagsmenn mættu á sameiginlegan kjarafund BHM félaganna sem var haldinn í Háskólabíói 6. febrúar síðastliðinn. Alls mættu um 900 manns og samþykkti fundurinn eftirfarandi ályktun með dynjandi lófataki:

„Sameiginlegur kjarafundur BHM haldinn í Háskólabíói þann 6. febrúar 2014 lýsir fullum stuðningi við áherslur samninganefnda BHM í yfirstandandi kjaraviðræðum. Fundurinn hvetur viðsejendur til þess að virða og meta menntun og leiðréttu þá rýrnun sem orðið hefur á kjörum háskólamenntaðra undanfarin ár. Fundurinn beinir því til stjórnvalda að setja þekkingu í forgang á íslenskum vinnumarkaði, leiðréttu laun félagsmanna BHM og þannig stuðla að hagsæld til framtíðar.“

Ög baráttan heldur áfram! Við þurfum að vera sýnileg í almenntri umræðu og ræða málin saman. Einnig er mikilvægt að taka þátt í vinnustaðaheimsóknum Bandalags háskólamanna sem hafa verið farnar síðustu vikur, en sendinefnd BHM hefur mætt á vinnustaði og hitt félagsmenn.

Einnig vil ég hvetja ykkur til að birta pistla og greinar um ykkar mikilvægu störf á sem flestum miðlum. Því það leikur enginn vafi á því að sérþekking iðupjálfa kemur að gagni við að auka færni þannig að fólk öðlist aukið sjálfstæði og lífsfyllingu. Það er einfaldlega kominn tími til að allir viti hvað iðupjálfar gera og geta gert.



Protac – ábreiða



Protac Sensit – kúlustóll
– fellur vel að líkamanum,
örvar skynjun og veitir
öryggiskennd

Skynörvun og vellíðan

Protac KneedMe
– kjöltupúði, veitir öryggi
og ró, hentar m.a.
við fótaóeirð



Protac MyFit
– kúluvesti með þyngd,
örvar bak og bolvöðva

Nýjar vörur frá Protac

Vörurnar frá Protac eru fylltar plastkúlum. Hreyfanleiki kúlanna veitir stöðugan þrýsting á vöðva og liðamót, sem senda boð til miðtauga-kerfis. Eykur líkamsvitund, einbeitingu, veitir öryggi og vellíðan.

Hannað samkvæmt kenningum A. Jean Ayres iðjubjálfa og sálfræðingi um samspil skynsviða (sensory integration).

Hentar börnum og fullorðnum og hægt að nota í markvissri þjálfun m.a. í leikskólum, skólum, á hjúkrunarheimilum og á endurhæfingarstöðvum.

Ábreiða og sessur lánaðar til prufu.

Fagleg ráðgjöf



GroundMe – fótapúði



„Ertu ein hérna, vinan?“

-reynsla fólks sem notar hjólastól

**Steinunn Þóra Árnadóttir
lauk MA námi í
fötlunarfræðum frá
Háskóla Íslands árið 2013.
Lokaverkefni hennar fjallaði
um reynslu fólks sem notar
hjólastól af aðgengismálum
og samfélagsþátttöku. Þessi
grein byggir á niðurstöðum
þeirrar rannsóknar.**

Fötlunarfræði er fræðigrein sem fæst við hugtakið fötlun. Í fötlunarfræðum sameinast margar og ólíkar nálganir sem eiga það þó sameiginlegt að hafna því að einblína á einstaklinginn og skerðingar hans. Þess í stað er athyglinni beint að áhrifum efnahagslegra, menningarlegra og ekki síst félagslegra þátta í að móta líf, aðstæður og möguleika fatlaðs fólks. Fræðin hafa þó ekki einvörðungu verið notuð til að lýsa ástandi heldur beinlínis til að koma á breytingum og bæta þannig stöðu fatlaðs fólks.

Ísland er aðili að alþjóðasáttmálum og hér gilda lög sem eiga að tryggja réttindi fatlaðs fólks. Reglugerðir segja til um hversu breið dyraop skulu vera og finna má viðmiðanir um æskilegan halla á römpum. Slíkt gefur þó afar takmarkaða mynd af því hver dagleg reynsla fólks er af því að búa í þessu samfélagi.

Markmiðið með meistararannsókn minni var að kynna og öðlast skilning á reynslu fólks sem notar hjólastól, meðal annars í þeim tilgangi að leggja til úrbætur sem auðvelda hreyfihömluðu fólki aðgang að samfélaginu og

þátttöku í því. Viðtöl voru tekin við 10 einstaklinga, sex konur og fjóra karla, á aldrinum tuttugu til níutíu ára, sem af ýmsum ástæðum nota handknúna hjólastóla dags daglega. Fjölskylduaðstæður viðmælenda voru misjafnar, sumir bjuggu einir, aðrir voru í sambúð. Sumir áttu börn, aðrir ekki. Að auki voru gerðar þátttökuathuganir með hluta viðmælenda en þátttökuathugun er, líkt og viðtal, aðferð til þess að afla rannsóknargagna. Þar var áhersla lögð á að taka þátt í hversdagslegum athöfnum, s.s. að fara í strætisvagn og í heimsókn til ættingja. Nöfnum allra viðmælenda var breytt.

En hvaða þættir er varða aðgengi eru þeir sem skipta máli? Og hver er reynsla fólks sem notar hjólastól af þátttöku í samfélaginu?

Viðmót er hluti af aðgengi

Aðgengi er víðfeðmt hugtak og í huga viðmælenda vísar það til fleiri þátta en bara aðgengis að mannvirkjum. Eitt af því sem þeir nefndu var óaðgengilegt viðmót. Þetta viðmót lýsir sér í því að ókunnugt fólk hefur fyrirfram mótaðar hugmyndir um fólk sem notar hjólastól, eins og þá að það sé ósjálfbjarga, geti ekki svarað fyrir sig eða haft sjálfstæðar skoðanir. Dæmi um þetta er þegar spurt er yfir hausamótunum á fólki sem þó er á staðnum:

„Hvernig hefur hann það?“

„Hvað vill hún?“

Sigþrúður nefndi sem dæmi að hún hafi verið stödd í verslun þegar afgreiðslukona kom til hennar, lagði

hendurnar á stólinn og spurði: „Ertu ein hérna, vinan?“ Viðmót sem þetta er aðgengishindrun þegar kemur að þátttöku í samfélaginu.

Hver er dómbær?

Hugtakið aðgengi á líka við þegar kemur að hjálpartækjum og það var mörgum hugleikið. Ýmsar takmarkanir eru á því hvaða búnaður fólki stendur til boða af hálfu ríkisins en í umsókn um hjálpartæki skal ávallt koma fram mat heilbrigðisstarfsmanns á þörf hins fatlaða umsækjanda fyrir tækið.

Viðmælendum sárnaði að þeim sjálfum væri ekki treyst til að hafa vit á því hverskonar hjálpartæki séu þeim nauðsynleg, heldur geri kerfið ráð fyrir því að ófatlað fagfólk viti það best. Því miður eru notandinn og fagfólkið ekki alltaf sammála um þörfina fyrir tiltekin hjálpartæki. Halldóra þurfti t.d. að beita lækinn sinn fortölum til að fá hann til að skrifa upp á umsókn um bíl með lyftu svo hún þyrfti ekki að reyna jafnmikið á axlir og herðar við að toga sig inn í bíla. Lækninum fannst hún nefnilega eiga næga krafta eftir í höndunum.

Þó svo að heilbrigðisstarfsmaður skrifi upp á umsókn um hjálpartæki er það engin trygging fyrir því að hún verði samþykkt. Þorsteinn tók dæmi um þetta, en hann er í þeirri stöðu að skerðingar sinnar vegna þarf hann að hafa stuðning við hliðar og arma, ásamt góðum stoppurum aftan á stólnum sínum. Það er til þess að tryggja að hann fari ekki alveg aftur fyrir sig ef stóllinn sporðreisist. Hann sagðist hins vegar geta gert stólinn sinn meðfærligri með því að hafa undir honum önnur dekk en þau sem fylgdu sem staðalbúnaður frá

framleiðanda. Af því að hann var með arma og stoppara átti hann hinsvegar ekki rétt á að fá þessi dekk. Hann sagði: „Og sem sagt, þó það hljómi nú alltaf þannig – eins og einhver mótsögn – að þá var ég of mikið lamaður til að fá þessi dekk“.

Að komast um - alls staðar

Þegar að manngerðu umhverfi kom skipti í hugum viðmælenda mestu máli að komast alls staðar um. Þeim bar saman um að á árum áður hafi aðgengi beinlínis verið afleitt en að almennt hafi það smám saman farið batnandi þó að betur megi ef duga skal. Það var t.d. ekki fyrr en á tíunda áratugnum

sem byrjað var að fella úr gangstétum og gera fláa svo hjólastólar komist greiðlegar upp og niður af þeim. Vonandi er það liðin tíð að fólk þurfi að fara í gegnum vörumóttöku verslana til að komast inn í þær eins og sum lýstu að þau hefðu þurft að gera. Því miður sögðust viðmælendur þó alltaf reka sig á einhverjar vitleysur og að of algengt sé að þegar laga eigi aðgengi sé það ekki gert rétt. Klassískt dæmi um það er þegar hallinn á skábrautum er hafður of mikill. Nálega allir viðmælendur nefndu Kringluna sem dæmi um stað þar sem aðgengi er harla gott en miðbærinn var hins vegar iðulega tekinn sem dæmi um stað þar sem aðgengi er erfitt.

Það er þó takmarkað gagn af aðgengilegum mannvirkjum ef fólk kemst ekki á milli þeirra. Hreyfanleiki er fólki nauðsynlegur til að geta tekið þátt í samfélagi. Því er ekki að undra að samgöngur bar mjög oft á góma í tengslum við aðgengi.

Margir viðmælenda fóru um í einkabílum og voru bílastæðamál þeim hugleikin. Þeir bentu á að staðin væru í mörgum tilvikum illa hönnuð og væru of fá. Ef bílastæðin skorti eða þau væru upptekin urðu viðmælendur einfaldlega frá að hverfa. Flest höfðu jafnframt einhverja reynslu af Ferðapjónustu fatlaðra og einn tók stundum strætó. Hann viðurkenndi að það geti verið brösótt, þar sem hann komist ekki upp í alla strætisvagna og að vandinn sé m.a. sá að hann viti ekki fyrirfram hvenær aðgengilegur vagn komi. Hann taldi engu að síður mikið frelsi fólgið í því

að hafa möguleikann á að taka strætó eftir eigin hentugleikum. Aðgengilegar almenningssamgöngur myndu því auka ferðafrelsi hans og annarra notenda hjólastóla um leið.

Helsta gagnrýnin á Ferðapjónustu fatlaðra var sú að ferðir þarf að panta með sólarhringsfyrirvara. Það fyrirkomulag setur hreyfanleika fólks skorður og takmarkar verulega möguleika á að geta gert eitthvað með skömmum fyrirvara. Þá voru dæmi um að fólk hefði áhyggjur af því að ferðakvótinn væri að verða búinn eða að fólk kláraði hreinlega ferðarnar sínar og fór þá ekkert síðustu dagana í mánuðnum.

„Og sem sagt, þó það hljómi nú alltaf þannig – eins og einhver mótsögn – að þá var ég of mikið lamaður til að fá þessi dekk“.

Aðgengi er forsenda þátttöku

Það er ekki unnt að skilja á milli aðgengis og samfélagsþátttöku enda trauðla hægt að taka þátt í einhverju ef maður kemst ekki einu sinni á staðinn. Viðmælendur áttu ótal sögur um samspil þessara tveggja þátta. Að taka þátt í menningarviðburðum eins og að fara í bíó eða leikhús, fara á íþróttakappleik eða í útför getur verið snúið því á mörgum stöðum er hreinlega ekki gert ráð fyrir að hjólastóll þurfi að komast fyrir.

Meira að segja það að fara í kaffi til vina er ekki vandræðalaust en aðgengi að íbúðarhúsnæði hefur mikil áhrif á þátttöku fólks sem notar hjólastól.

Hversdagslegur hlutur eins og að fara í heimsókn stendur og fellur með því að hjólastóllinn komist leiðar sinnar. Það er ekki nóg að manneskjan sem notar hjólastólinn búi í aðgengilegu húsnæði. Vinir, ættingjar og aðrir sem viðkomandi kann að eiga í samskiptum við þurfa líka að gera það. Sigprúður segir að aðgengi hafi t.a.m. haft slæm áhrif á samband hennar við gamlar vinkonur. Hún segir: „Ég kemst ekki heim til þeirra. Þær búa við þannig aðstæður að ég kemst ekki í heimsókn.“

Samfélagsþátttaka stendur þó og fellur með fleiru en skábrautum og breidd á útidyrum. Einfaldir hlutir eins og skortur á salernum hefur mikil áhrif á samfélagsþátttöku fólks sem notar hjólastól og komu ítrekað upp í

rannsókninni.

Flest spáum við lítið í það þegar við förum út á morgnana hvernig við ætlum að komast á klósett yfir daginn. Við gerum ráð fyrir því að við hinar fjölbreytilegustu aðstæður sé að finna salerni sem við getum notað að vild.

Aðgengilegum salernum fer vissulega fjölgandi. Vandinn er bara að það er aldrei *alveg* hægt að ganga að þeim vísun. Sumir bregða á það ráð, jafnvel þótt þeim finnist það leiðinlegt, að hringja á undan sér og spyrja um salernisaðstöðu áður en farið er að heiman.

Fólk er líka duglegt að finna lausnir til að bjarga málum. Þorbjörg lét sig t.d. dreyma um að eignast aðgengilegan húsbíl með innbyggðu ferðasalerni. Ein ástæðan fyrir því er sú að þá getur hún valið hvar hún vilji stoppa en þarf ekki að láta ferðaplönin ráðast af því hvar aðgengilegt klósett sé að finna.

Hvað ber að gera?

Í raun má segja að málið sé mjög einfalt. Viðmælendur í rannsókninni vildu að það væri gert ráð fyrir þeim alls staðar í samfélaginu. Vegna skorts á aðgengi á fólk sem notar hjólastól hins vegar erfitt með að taka þátt í fjölmörgum hversdagslegum aðstæðum, sem ófatlaðir telja sjálfsagðar. Til þess að hjólastóllinn fullnýtist sem það gagnlega hjálparteki sem hann á að geta verið þurfum við að gera ýmsar breytingar á samfélagi okkar, sumar kostnaðarsamar, eins og að breyta húsnæði sem þegar hefur verið byggt, aðrar útgjaldaminni sem krefjast viðhorfsbreytinga.

„Þær búa við þannig aðstæður að ég kemst ekki í heimsókn“

Ef ég ætti að nefna eitt atriði öðrum fremur til að bæta aðgengi og samfélagsþátttöku fólks sem notar hjólastól myndi ég velja aukið

samráð. Viðmælendur mínir sýndu svo sannarlega að þeir hafa skilning og þekkingu á eigin aðstæðum. Við verðum að hafa fatlað fólk með í ráðum við útfærslur á aðgengi svo tryggt sé að þær skili tilætluðum árangri. Við verðum að hverfa frá þeim hugsunarhætti að það séu aðeins sérfræðingar og fagfólk sem viti hvað fötluguð fólk er fyrir bestu en nýta og treysta þekkingu fólks á eigin aðstæðum til að gera breytingar, samfélaginu öllu til góða.

Leiðbeinandi, kostir og gallar

Sylviane Pétursson, iðjubjálfi



Ég var beðin um að segja frá reynslu minni af því að hafa verið leiðbeinandi í iðjubjálfun í 14 ár.

Ég mun leitast við að draga fram bæði kosti og galla, þótt ég sé kannski ekki rétta manneskjan til að gera það, vegna þess að ég naut þess mjög að vera leiðbeinandi og á erfitt með að sjá nokkuð neikvætt við það.

Kostir:

- Ég fékk hvatningu til að fylgjast með þróun innan minnar starfsgreinar.
- Ég fékk tækifæri til að læra um nýja straua með því að fara á námskeið og ræða við, bera undir og skiptast á skoðunum við nemendur og kennara í skólanum.
- Að bera ábyrgð á að leiðbeina nemanda varð til þess að ég þurfti að átta mig á og móta mér skýrar hugmyndir um hvað ég var að gera á hverjum degi sem iðjubjálfi, t.d. hvers vegna ég valdi þessa sérstöku nálgun og gerði þessa sérstöku áætlun en ekki eitthvað annað.
- Hver nemandi var ný áskorun sem opnaði huga minn og hjálpaði mér að finna mismunandi leiðir til að útskýra hvernig iðjubjálfar vinna og koma með rök fyrir mínum aðferðum.
- Að hafa nemanda hjálpaði mér með tímastjórnun.
- Ég kynntist mörgum skemmtilegum einstaklingum sem voru að

feta sín fyrstu spor í faginu, einstaklingar sem með opnum huga fylgdust með mínum daglegu störfum af áhuga, gagnrýninni hugsun og sem höfðu mismunandi bakgrunn og viðhorf í farteski sínu.

- Það eykur sjálfstraust, því ég hafði áhrif á þróun fagsins og mótunaráhrif á nemandann, átti minn þátt í að efla með nemendunum áhuga á þeim aðferðum sem ég hafði trú á.
- Það var gefandi og ég fékk svörun frá nemunum mínum að ég væri að standa mig.

Gallar:

- Það kostar undirbúning og þ.a.l. meiri vinnu.
- Ef þú vinnur einn er erfitt að vera með nemanda á fyrsta eða öðru vettvangstímabili.
- Ef vinnufélagar þínir eru ekki tilbúnir að aðstoða nemanda á vinnustað af því að þeir telja það vera þitt einkamál.
- Stundum þurfa nemendur meira en faglegar leiðbeiningar, t.d. aðstoð vegna persónulegra mála.
- Það er álag að leiðbeina og fylgjast með því hvernig nemanda tekst að fást við faglega þætti og hvernig honum líður í starfinu.

Að vera leiðbeinandi hefur hjálpað mér að vaxa sem fagmaður og manneskja. Það var auðvitað ekki sama upplifun að

taka fyrsta nema og þann síðasta. Það er alltaf erfitt að takast á við eitthvað sem maður hefur aldrei gert áður. Við höfum öll rétt til að læra og prófa okkur áfram. Það táknar ekki að ég hafi verið verri leiðbeinandi með fyrsta nemann, en það tók mig meiri tíma að undirbúa mig og ég var ekki jafn sjálfsörugg og síðar varð.

Nýr leiðbeinandi verður að hafa í huga að hann mun alltaf vita meira en neminn. Leiðbeinandi er á heimavelli, hann hefur í það minnsta tveggja ára reynslu í starfi. Klárasti nemandinn í skólanum hefur ekki reynslu af starfinu sem slíkur, þótt hann hafi allar kenningar á hreinu. Vettvangsnám snýst um að hjálpa nemanum að tengja akademískar kenningar sem hann lærir í háskóla við starf á vettvangi. Leiðbeinandinn er sérfræðingur á sínum vinnustað.

Annað sem er gott að hafa í huga er að flestir leiðbeinendur starfa ekki einir. Það er hægt að fá samstarfsfólk til að taka nemann með sér til að leyfa honum að upplifa fleiri hliðar vinnustaðarins. Það skiptir t.d. ekki máli, ef neminn fer á teymisfundi, hvort leiðbeinandi hans er viðstaddur eða ekki. Það er hægt að vera í hópastarfi án þess að leiðbeinandinn stjórni. Það er hægt að fara og skoða önnur úrræði með öðru starfsfólki eða nemum sem vinna á sömu stofnun. Leiðbeinandi þarf alls ekki að vera átta klst. með nemann sinn í fanginu.

Það hefur gerst að nemi hefur vitað um ný matstæki eða úrræði sem ég vissi ekki um. Að vera með nema er einmitt góð leið til að læra eitthvað nýtt.

Ég vil hvetja alla iðjubjálfa til að taka nema tvisvar til þrisvar áður en þeir ákveða hvort þeir vilji vera leiðbeinendur til frambúðar eða ekki. Það er ekki þar með sagt að góður iðjubjálfi vilji vera eða sé góður leiðbeinandi, þar sem við erum öll með mismunandi þarfir, nálganir og langanir.

Mitt mat er að best sé fyrir nema að komast að á vinnustað þar sem fleiri en ein starfsstétt vinna saman að því að aðstoða skjólstæðinga. Með því fær neminn tækifæri til að átta sig á að mikil samvinna á sér stað milli starfsstétta sem eiga sér sameiginleg markmið; að efla

færni skjólstæðingsins, jafnt líkamlega sem andlega og félagslega.

Að efla sjálfstæði nemandans er m.a. markmið með vettvangsnámi. Leiðbeinandi er til staðar til að tengja bóklegt nám hinu verklega, til að svara spurningum, til að tryggja að neminn fái að prófa sig áfram í öruggu umhverfi. Það er hlutverk leiðbeinanda að velja verkefni við hæfi eftir því hvar nemandinn er staddur í náminu. Það þarf stundum að fara rólega af stað, því sumir nemendur eru óöruggari en aðrir. Það þarf stundum að finna krefjandi verkefni fyrir nemendur sem vilja taka

áskorun. Það þarf stundum að halda aftur af nemum sem vilja ferast of mikið í fang. Í raun þarf að fara alveg eins að nemanum og þegar við vinnum með skjólstæðingum, þ.e. meta hvar einstaklingurinn er staddur og styðja hann í að ná settu markmiði. Hlutverk leiðbeinandans er skemmtilegt, fræðandi, fjölbreytt og þroskandi. Enginn ætlast til þess af okkur að við séum fullkomin og að við vitum allt. Nemendur eru í þjálfun hjá okkur til að finna sér fyrirmynd að iðjubjálfa í starfi en ekki kennarafyrirmynd.

Iðjubjálfun í grunnskóla

Ingileif Ástvaldsdóttir, skólastjóri Pelamerkurskóla

Í þessari grein er ætlunin að hugleiða hvaða viðbót iðjubjálfi getur verið fyrir nám og kennslu í grunnskóla og af hverju ég álit framlag iðjubjálfunar nauðsynlegt í skólastarfi nútímans. Það er skoðun okkar við Pelamerkurskóla að viðmið iðjubjálfunar eigi vel við starf skólans og að iðjubjálfun eigi ekki bara að standa þeim nemendum til boða sem þurfa sérstaka aðstoð, heldur ætti hún vera sjálfsögð fyrir alla nemendur grunnskólans.

Óhætt er að fullyrða að í skólastarfi nútímans séu lykilorðin fjölbreytni og sveigjanleiki. Þróunarstarf grunnskólanna einkennist af verkefnum sem miða að því að skólinn geti mætt fjölbreyttum þörfum nemenda og sveigt starf sitt í samræmi við þær þarfir. Hvar sem skólafólk kemur saman er rætt um fjölbreytta kennsluhætti og einstaklingsmiðun náms. Sveigjanleikanum og fjölbreytileikanum er ætlað að kallast á.

Í þessu sambandi má velja fyrir sér hvort kennarar og menntun þeirra dugi til að skapa þann sveigjanleika sem lög um grunnskóla og aðalnámskrá kveða á um. Til að auka fjölbreytnina í kennarahópnum sem kemur að námi hvers barns hafa margir skólar valið þá leið að búa til teymi kennara sem sér um



nám og kennslu námshópa skólanna. Það er almennt viðurkennt að þannig verði til vettvangur til að deila hugmyndum, reynslu og þekkingu sem annars fæst ekki þegar aðeins einum kennara er falin umsjónin með námshópnum.

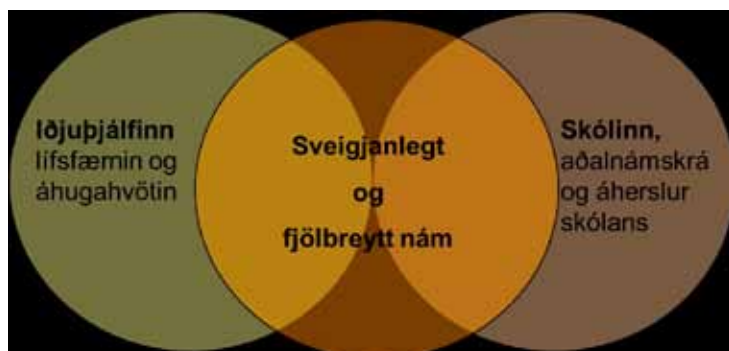
Að fjölga starfsstéttum sem koma daglega að kennslu og námi barnanna hefur sama markmið; fjölbreyttari leiðir ættu þá að bjóðast

til að ná markmiðum aðalnámskrár. Af eðlilegum ástæðum stýra námskrár skólastarfinu en til viðbótar hefur bókum og stundum prófum tekist að hafa áhrif. Í viðmiðunarstundaskrá grunnskóla kemur vægi námsgreinanna fram. Þar sést að meira en helmingi af tíma nemenda skal varið til náms í hefðbundnum bókgreinum. Það er hins vegar undir starfsfólki skólans komið hvernig unnið er í þeim greinum á sem fjölbreyttastan hátt svo hver og einn nemandi verði sem best undir það búinn að taka virkan þátt í samfélagi sínu, sjálfum sér og öðrum til gagns.

Af reynslu

minni af störfum iðjubjálfa í grunnskóla er það skoðun mín að hann eykur við og bætir námið sem fer fram í skólanum. Ég hef séð að honum er tamt að byggja starf sitt á þörfum og getu einstaklingsins til að ná árangri í daglegu lífi og starfi. Þar horfir iðjubjálfinn til þess sem ég vel að kalla lífsfærni. Hann skoðar til dæmis hvaða færni nemandinn þarf til að geta staðið á eigin fótum. Einnig skoðar hann hvernig nemandinn ver tómtundum sínum og finnur þá hvar áhugasvið hans liggur. Þessum áherslum iðjubjálfans er auðvelt að finna stað í aðalnámskrá grunnskólans, grunnpáttum hennar ásamt námskrám faggreinanna.

Það er því niðurstaða mín að ef skólanum á að endast þrek í því verkefni að byggja upp sveigjanlegt og fjölbreytt nám, til undirbúnings nemenda fyrir líf og starf í lýðræðisþjóðfélagi, þá þurfi hann á að halda allri þeirri blöndun og samvinnu fagstétta sem hann getur orðið sér úti um.



Aðgengi að vörum og þjónustu er réttindamál

Ágústa Eir Gunnarsdóttir

Höfundur þessarar greinar hefur búið við nær algjört sjónleysi frá fæðingu og hefur því ætíð þurft að lifa við aðstæður sem gera oft ekki ráð fyrir því að til sé fólk sem reiðir sig á önnur skynfæri þegar sjónar nýtur ekki við.

Gott aðgengi þýðir í huga greinarhöfundar að allir geti án hindrana átt greiðan aðgang að því sem í boði er, hvort sem um er að ræða vörur, þjónustu, fjölmiðla, byggingar eða annað.

Hér verður einungis fjallað um aðgengi að vörum og þjónustu frá sjónarhorni þeirra sem búa við skerðingu og þá einkum þeirra sem lítið eða ekkert sjá.

Fastar kortavélar ættu ekki að finnast!

Mestöll þjónusta og flestar vörur eru þannig hannaðar að gengið er út frá því að notendur hafi óskerta getu, fulla sjón, óskerta hreyfigetu, heyri vel, búi ekki við þroskahömlun og falli, að flestu leyti, að hinu svokallaða „normi“. Það verður að segjast að þegar kemur að hönnun hvers konar gefa menn mismunandi aðstæðum og getu fólks lítinn gaum og samfélagið í heild sinni gerir ekki ráð fyrir miklum fjölbreytileika mannfólksins. Þó hefur umræðan um ólíkar þarfir fólks, rétt þess til að þeim sé mætt og sjónarhorn fötlunarfræðinnar á fötlun, sem flestir eflaust þekkja, breytt ýmsu til betri vegar.

Tækniframfarir síðustu 20 ára hafa líka breytt miklu, raunar valdið byltingu í lífi margra og ekki sér enn fyrir endann á þeim sem betur fer. Eflaust hefur aldrei verið eins mikið framboð af vörum og þjónustu og nú til dags. Og aldrei hefur verið eins mikið af auglýsingum og hvatningu til fólks að nýta sér vöruúrvalið og þjónustuna.

En hvernig er aðgengi fatlaðs fólks háttað?

Höfundur hefur ekki gert neina



rannsókn á aðgengi fatlaðs fólks að vörum og þjónustu og áttar sig svo sem ekki fyllilega á því hvernig annað fatlað fólk upplifir aðgengið, slæmt eða gott, nema helst það fólk sem ekki getur nýtt sér sjónina til að velja, lesa og komast um í óþekktu umhverfi.

En eru hindranir á aðgengi fatlaðs fólks að vörum og þjónustu vandamál? Og er þá um að ræða dagleg vandamál eða einungis tilfallandi?

Núgeturhöfunduraðeins svarað þessum spurningum frá sínu sjónarhorni, en á ferðum sínum rekst hann oft á hönnun og fyrirkomulag sem hann veit að hindrar t.d. aðgengi þeirra sem eru hreyfihamlaðir. Lítið en skýrt dæmi um slíkt er staðsetning greiðslukortavéla í mörgum matvörubúðum. Víða eru greiðslukortavélar þannig staðsettar að fólk sem notar hjólastóla getur ekki notað þær, getur ekki slegið inn pínúmerið hjálparlaust. Sumstaðar eru kortavélar hreyfanlegar, en víða eru þær fastar. Þessu ætti að vera auðvelt að breyta ef menn hefðu metnað og vilja til. Og það er margt sem auðvelt væri að breyta ef forráðamenn umræddrar þjónustu hefðu vilja og skilning á því að fatlað fólk hefur sama vilja, sama metnað og sama rétt og ófatlað fólk til þess að búa við gott og hindranalaust



aðgengi. Partur af sjálfsvirðingu og reisu flestra er að geta, án þess að reida sig sífelldu á aðstoð annarra, bjargað sér við daglegar og sjálfsagðar athafnir.

Því miður virðast enn vera til staðar fleiri hindranir en þær sem þegar hafa verið yfirstignar. Nýjasta dæmið sem leitar á hugann er umfjöllun Eddu Heiðrúnar Backman og borgarstjóra Reykjavíkur um aðgengið á Laugaveginum. Og aðgengið, eða öllu heldur aðgengisleysið, á Laugaveginum er skýrt dæmi um hindranir sem mæta fólki með hreyfihömlun og draga úr eða koma í veg fyrir að það saki þangað þjónustu.

Þær aðgengishindranir sem höfundur þekkir einna best eru allar þær sjónrænu hindranir sem mæta honum á hverjum einasta degi.

Það viðhorf er enn mjög ríkjandi í samfélaginu að líta svo á að hindranir stafi af „gölluðu“ fólki fremur en gallaðri hönnun. Með öðrum orðum; það er enn verið að segja fötlðu fólki að það sé fjárhagslegur baggi, að lausnir sem koma því, og þar með öllum, til góða séu allt of flóknar í framkvæmd og að ástæða hindrananna sé fyrst og fremst tilkomin vegna fötlunar. Það þykir, í sumum tilfellum, hreinasta frekja að fara þess á leit að hindranir séu fjarlægðar og fundnar lausnir sem henta.

Öll þurfum við aðstoð annað slagið, óháð fötlun, en það er beinlínis niðurlægjandi og getur verið mannskemmandi ef hlutverk þiggjandans og þess sem alltaf biður um aðstoð verður of fyrirferðarmikið í lífi fólks, fatlaðs eða ekki.

Tölvutæknin veldur aðgengisbýltingu

Ég er 46 ára gömul kona. Ég flutti að heiman þegar ég var 18 ára og því fylgir óhjákvæmilega ýmislegt, s.s. innkaup, útréttingar og notkun á ýmskonar þjónustu til að m.a. sinna borgaralegum skyldum. Það þarf að greiða reikninga, gera skattframtal, fylgjast með álagningunni, sinna fjármálum og annað sem fylgir heimilishaldi og því að vera komin á sjálfræðisaldur.

Á þeim tæpu 30 árum sem ég hef verið á sjálfræðis- og atvinnualdri hefur margt breyst hvað varðar aðgengi að vörum og þjónustu. Sumt til hins betra en annað hefur versnað, þótt það kunni að hljóma undarlega í okkar tæknivædda nútíma.

Ein mesta býlting sem orðið hefur í aðgengi mínu að vörum og þjónustu

er tölvutæknin. Og þá nefni ég aðgang að heimabönkum sem það mesta framfararskref sem ég hef lifað. Áður hafði ég engan aðgang að nokkru sem varðaði mín fjármál, vissi ekki einu sinni hvað ég var að borga stundum, rétti bara gjaldkeranum bunkann af reikningum og, ef lítið var að gera, las hann þá fyrir mig, en annars lagði hann bara saman og sagði mér upphæðina. Í dag fylgist ég með yfirlitum, get lesið allar færslur, greiði reikningana, sé stöðuna, get fylgst með innheimtu og svo margt, margt fleira. Ég hef ekki stigið inn í bankastofnun í langan tíma.

Og allt aðgengi að svo margvíslegri þjónustu er hreinasta býlting. Tryggingastofnun, skatturinn, rafmagnið, síminn, allt þetta get ég haft á hreinu. Ég get gert skattframtalið sjálf. Áður en tölvutæknin kom til sögunnar



átti ég hreinlega engin einkamál. Ekki að mín fjármál eða pósturinn sem dettur inn um lúguna sé eitthvert leyndarmál, en allan póst varð ég að fara með til annarra og það var ósjaldan sem menn fylltust forræðishyggju og vissu hvernig málum yrði betur háttað og vildu jafnvel taka þau að sér.

Hér áður, ef ég fjárfesti í einhverju nýju tæki, fylgdu því leiðbeiningar á prentmáli sem ég hafði engan aðgang að og því var afar sjaldgæft að ég tileinkaði mér leiðbeiningar, ég bara fíktaði þar til ég fann út hvernig tækið virkaði best. En með flóknari tækjum verður sífellt erfiðara að fíkta sig áfram, sérstaklega þegar sami hnappurinn hefur margskonar virkni, kannski eftir því hversu lengi honum er haldið niðri. Nú er oft hægt að fletta viðkomandi tæki upp á netinu og fá leiðbeiningar.

Hins vegar færist það því miður í vöxt að ýmiskonar tæki hafa snertirofa og valmyndir sem í sumum tilfellum eru algjörlega óaðgengilegar þeim sem ekki sjá. En öll þessi tölvutækni og rafrænu samskipti eru stórkostleg framför og gerir það að verkum að þeir sem lítið eða ekkert sjá, en hafa aðgengi að tölvum og neti, geta bjargað sér sjálfir um margt sem þeir áður gátu engan veginn.

Stærsta hindrunin

Þegar ég flutti að heiman fyrir tæpum 30 árum, var kaupmaðurinn á horninu í flestum hverfum. Þangað var yfirleitt stutt að fara, ágæt þjónusta og viðunandi vöruúrval þótt vöruverðið væri auðvitað hærri en í stórmörkuðum.

Hér áður var hægt að rölta út í búð, kynnast starfsfólkinu og fá aðstoð þess. Þetta er svo gott sem liðin tíð, nú fara nær öll matarinnkaup á höfuðborgarsvæðinu fram í stórmörkuðum. Þangað þýðir lítið að koma og biðja um aðstoð. Starfsfólk er eins fátt og menn komast upp með og enginn aflögu til að aðstoða við að finna vörur. Það að finna vörurnar í stórmarkaði er einhver mesta hindrun sem blasir við fólki með skerta eða enga sjón. Sjáirðu ekki á umbúðirnar þarftu aðstoð við að finna það sem þú hyggst kaupa. Ég get fundið sveppi, papríku, kúrbít, gúrku og tómata í grænmetisbordinu, en ef ég þarf að finna ólífur, léttmjólk, skyr eða sýrðan rjóma vandast málið. Og hvað gerir 46 ára gömul kona sem þarf að versla mat, hreinlætisvörur og bara yfirleitt allt sem þarf til að halda heimili? Hún veit



það ekki. Hún er bara sífellt á höttunum eftir fólki sem getur og nennir að fara með henni út í búð, í stórmarkað. Og óhjákvæmilega verður nágranninn oft fyrir valinu. Og nágranninn hefur fyrir löngu áttað sig á að hann gegnir lykilhlutverki í innkaupum heimilisins og sé hann vant við látinn byrjar samviskubitið og sektarkenndin að naga og honum finnst hann vera að bregðast. Þetta er ömurleg aðstaða, bæði fyrir mig og nágrannann og hefur afgerandi áhrif á samband okkar.

Ég á bestu nágranna sem hægt er að eiga en það er ósanngjarnt gagnvart okkur öllum og óeðlilegt að við séum í þessari aðstöðu. Ég vil bara eiga þá sem nágranna og rækta samband við þá á þeim nótum. En eins og staðan er og hefur alltaf verið er ekkert betra í boði. Lausn á þeim vanda sé ég fyrst og fremst í notendastýrðri persónulegri aðstöð sem vonandi verður að veruleika sem valkostur á Íslandi árið 2015. Hið hefðbundna þjónustukerfi sem sveitarfélögin bjóða upp á, liðveisla,

heimaðþjónusta og hvað þetta heitir, hentar engan veginn 46 ára konu sem hefur afar takmarkaðan áhuga á að láta kortleggja líf sitt og athafnir í opinberum stofnunum borgarinnar.

Hér hefur einungis verið stiklað á því helsta og stærsta. Ef hafðar eru í huga hverjar grunnþarfir mannsins eru hlýtur aðgengi að matvöru, húsnæði, vinnu, menntun og heilbrigðisþjónustu að vega þyngst. Og varðandi aðgengi að öllum þessum þáttum mæta fötluðu fólki hindranir, misstórar, en allar hindranir eru þess eðlis að það tekur tíma og orku að yfirstíga þær. Þótt vissulega megi læra margt af því að mæta hindrunum og sigrast á þeim er tíma og orku fatlaðs fólks mun betur varið í annað uppbyggilegra en sífellda baráttu við óaðgengilega þjónustu.

Slæmt aðgengi hefur alltaf áhrif á vilja og áhuga fólks. Gott aðgengi kemur öllum til góða þegar upp er staðið, óháð fötlun.

Annar útskriftarárgangur iðjuþjálfra frá HA



Útskrift 15. Júní 2002. Útskriftabópurinn ásamt Kristjönu Fenger, Guðrínu Pálmadóttur og Snæfríði Egilsson

Það var í lok ágúst 1998 sem hópur ungmezza byrjaði nám sitt í iðjuþjálfunarfræðum við Háskólann á Akureyri (HA). Í boði voru sæti fyrir 15 til að komast áfram í gegnum hin svokölluðu „clausus“ próf og því var eftirvæntingin mikil. Í byrjun janúar kom í ljós hverjar komust áfram og byrjuðum við 13 ungar glæsimezjar samferð okkar í gegnum námið. Við urðum fljótt þekktar undir nafninu „annar hópurinn“ þar sem við vorum annar hópurinn til að hefja nám í iðjuþjálfun. Fljótt kom þó í ljós að við urðum einnig leiðandi, bæði í okkar námi og starfi. Fyrstu önnina stunduðum við námið í Þingvallastræti en fluttumst svo í framtíðarhúsnæði HA á Sólborg þar sem við fengum að

fylgjast með uppbyggingu staðarins og tókum m.a.s. beinan þátt í henni. Við tókum okkur til og stofnuðum fyrstu og einu sjoppuna sem hefur verið rekin af nemendum á Sólborg. Sjoppan okkar fékk nafnið „Sollan“ og var hún rekin af miklum metnaði. Einnig gáfum við út blaðið Iðjuþjálfaneminn, enda hafði „fyrsti hópurinn“ lagt línurnar og því ekkert annað að gera en að bretta upp ermarnar og gefa út blað. Þar að auki seldum við áprentaða stuttermaboli og héldum kökubasar til að safna smá pening. Eftir annað árið urðu smávægilegar breytingar á hópnum, þrjár stúlkur hættu og tvær bættust við. Í öðrum útskriftarhópnum í iðjuþjálfun frá Háskólanum á Akureyri 2002 voru: Antonía María Gestsdóttir, Álfheiður

Karlsdóttir, Ásbjörg Magnúsdóttir, Bergdís Ösp Bjarkadóttir, Erla Björnsdóttir, Hafdís Hrönn Pétursdóttir, Harpa Gunnlaugsdóttir, Inga Dís Árnadóttir, Jóhanna Mjöll Björnsdóttir, Sigríður Guðmundsdóttir, Svanhildur Pála Pétursdóttir og Valdís Guðbrandsdóttir. Þar sem sjoppurekstur, bolasala og útgáfa blaðsins gekk mjög vel var ákveðið að fara í útskriftarferð til Rímíni og njóta þess að vera saman áður en leiðir okkar myndu skilja. Þetta var yndisleg ferð og gerði okkur enn sterkari sem hóp. Það var svo þann 15. júní 2002 sem við útskrifuðumst formlega sem iðjuþjálfar. Það var mikil eftirvænting að útskrifast frá HA en einnig bar á kvíða, bæði yfir því að leiðir okkar myndu skilja



Íðjúsystur ásamt mökum fyrir utan Hvalasafnið á Húsavík á 10 ára útskriftarafmælinu okkar

en einnig því að byrja að vinna sem iðjuþjálfar.

Strax eftir útskrift héldu fjórar til stórborgarinnar, en það voru Antonía, Ásbjörg, Erla og Svanhildur. Hinar átta dreifðu sér aðeins um Norðurland. Bergdís og Sigríður fóru til Húsavíkur þar sem Sigríður tók þátt í uppbyggingu starfsbrautar við Framhaldsskólann á Húsavík, sem er námstilboð fyrir nemendur sem þurfa einstaklingsmiðað nám. Bergdís var í tveimur hlutastörfum, annars vegar hjá Félags- og skólaþjónustu Þingeyinga og hins vegar í Borgarhólsskóla. Álfheiður hélt til Grenivíkur þar sem hún var í þremur hlutastörfum; í leikskólanum, skólanum og á dvalarheimilinu. Í skólanum og leikskólanum vann hún með börnum sem þurftu iðjuþjálfun en á dvalarheimilinu var aðaláherslan lögð á virkni, hreyfingu og hjálpartækjamál. Einnig kenndi Álfheiður nokkra tíma á viku í grunnskólanum.

Valdís hélt til Dalvíkur þar sem hún er ennþá en hún hefur unnið við Dalvíkurskóla frá útskrift. Auk þess hefur hún tekið að sér skjólstaðinga og verkefni á leikskólunum í sveitarfélaginu og sinnt verkefnum í Árskógaraskóla eftir þörfum hverju sinni. Dalvík hefur nýtt sér vel að hafa iðjuþjálfu og hefur Valdís verið fengin til að taka út vinnuáðstöðu starfsmanna bæjarskrifstofunnar, auk þess að panta hjálpartæki fyrir Dalbæ-dvalarheimili aldraðra. Valdís er einnig virk í sveitastjórnarmálum, hefur verið formaður félagsmálaráðs í átta ár og situr í byggðaráði og sveitarstjórn á núverandi kjörtímabili.

Í dag eru sjö úr hópnum sem vinna á

Akureyri. Bergdís vannur á Búsetudeild Akureyrarbæjar, áður var hún forstöðumaður í skóla- og sumarvistun fyrir fötluð börn á aldrinum 10-16 ára. Hún skipti um vettvang innan Akureyrarbæjar fyrir nokkrum árum og er núna forstöðumaður í heimaþjónustunni. Starfið hennar einkennist af samskiptum við þjónustuþega og aðstandendur þeirra, starfsfólk og samstarfsstofnanir. Sem forstöðumaður í heimaþjónustu hjá Akureyrarbæ ber Bergdís ábyrgð á og sér um daglega stjórn og rekstur þjónustunnar. Um er að ræða þjónustu við fólk á öllum aldri með skerta færni, þótt stærstur hluti skjólstaðinga séu aldraðir. Markmið þjónustunnar er alltaf að efla fólk til sjálfshjálpar og að skapa fólki aðstæður til að lifa sem eðlilegustu lífi á sínu heimili.

Jóhanna vannur einnig hjá Búsetudeild Akureyrarbæjar við heilsuefandi heimsóknir til 75 ára og eldri og við verkefni sem heitir Ráðgjöfin heim. Heilsuefandi heimsóknir eru fyrirbyggjandi heilsuvernd fyrir íbúa 75 ára og eldri sem búa heima og njóta ekki heimahjúkrunar. Í Ráðgjöfinni heim er aftur á móti markmið þjónustunnar að veita faglega ráðgjöf og leiðbeiningar til einstaklinga með fötlun af margvíslegum toga, sem hafa þörf fyrir aðstoð og stuðning til að takast á við ýmis verkefni daglegs lífs. Áður tók Jóhanna þátt í að byggja upp þjónustu iðjuþjálfu við Öldrunarheimili Akureyrar, vann í leikskóla og síðar Oddeyrarskóla á Akureyri þar sem hún

Við erum einnig sérlega duglegar að búa til glæsileg börn.

sérhæfði sig í málefnum dauðblindra, sinnti ráðgjöf og var með mál- og hreyfiþjálfun í yngstu bekkjunum.

Inga Dís byrjaði eftir útskrift að vinna á Dagdeild geðdeildar FSA og skipti svo yfir á Búsetudeild Akureyrarbæjar og vann við verkefnið Ráðgjöfin heim. Í dag vann hún við Verkmenntaskólann á Akureyri (VMA). Inga Dís er að kenna á starfsbraut, sem er sérnámsbraut í VMA. Þar kennir hún fög eins og lífsleikni, heimilisfræði, tölvur, starfsfræðslu og ADL, hvort sem er í einstaklingskennslu eða bekkjarkennslu.

Margar höfum við tengst Kristnesi í Eyjafirði, sem er endurhæfingarstaður Sjúkrahússins á Akureyri, á einn eða annan hátt. Bæði Harpa og Hafdís hafa tekið að sér að vera forstöðuiðjuþjálfu á Sjúkrahúsinu á Akureyri. Harpa hefur unnið á Endurhæfingardeildinni á Kristnesi þar sem viðfangsefnin eru af ýmsum toga, allt frá fræðslu upp í að hjálpa fólki að verða sjálfbjarga.

Hafdís hefur að mestu starfað á endurhæfingardeildum FSA á Kristnesi og líka sem verkefnastjóri útibús Hjálpartækjamiðstöðvar SÍ á Kristnesi. Þá starfaði hún í tvö ár sem iðjuþjálfu í heilsuefandi heimsóknum á vegum Búsetudeildar Akureyrarbæjar og tók á þeim tíma þátt í starfshópi sem var skipaður og fékk það verkefni að skapa jákvæða umræðu um málefni eldri borgara.

Úr varð verkefnið Litríkt vor sem tókst afskaplega vel. Hafdís hefur einnig tekið að sér störf í nefndum á vegum Eyjafjarðarsveitar, þar sem hún býr, lengst af sem fulltrúi í félagsmálanefnd.

Álfheiður hefur unnið á ýmsum deildum Sjúkrahúss Akureyrar, s.s. Öldrunarlækningadeild, Hjúkrunardeildinni SEL, Geðdeild og er núna á Endurhæfingardeildinni á Kristnesi. Álfheiður var einnig verkefnisstjóri Hjálpartækjamiðstöðvar Sjúkratrygginga Íslands á Kristnesi fyrstu þrjú árin eftir að sú starfsemi hóf göngu sína norðan heiða.

Sigríður starfar sem iðjuþjálfu í Pelamerkurskóla í Hörgársveit. Hún vannur þar með nemendum á öllum aldri með aðaláherslu á sálfélagslega þætti. Markmið iðjuþjálfunarinnar er m.a. að virkja nemendur til þátttöku og leyfa áhuga og styrkleika hvers og eins að njóta sín. Auk þess að veita

beina íhlutun sinnir Sigríður m.a. ýmiss konar ráðgjöf og situr reglulega teymisfundi með foreldrum, kennurum og utanaðkomandi ráðgjöfum.

Þær fjórar sem fóru suður hafa einnig prófað nokkra vinnustaði. Antonía vann í nokkur ár á Barna- og unglingageðdeild Landspítala Háskólasjúkrahúss (BUGL) en þar vann hún bæði á unglingadeild og göngudeild við að meta, þjálf, veita viðtöl og ráðgjöf til barna og unglinganna sjálfra og fjölskyldna þeirra. Hún starfaði einnig í tvö ár sem yfiridjuþjálf og sinni þá stjórnunarlegum skyldum, ásamt þverfaglegri skjólstæðingsvinnu. Antonía starfaði einnig sem sjálfstætt starfandi idjuþjálf fyrir Regnbogabörn. Árið 2009 flutti Antonía til Danmerkur ásamt fjölskyldu sinni. Þar vann hún á stað sem kallast Autismecenter Nord-Bo, en þar eru sértílböð fyrir unga einstaklinga (15-25 ára) með einhverfu eða skyldar raskanir, s.s. Asperger og/eða aðra samskiptaerfiðleika. Megináhersla er lögð á að undirbúa einstaklinginn sem best fyrir lífið. Tilboðin eru einstaklingsmiðuð með áherslu á vitsmunalega, félagslega, líkamlega og hagnýta færni sem gefur einstaklingnum betri lífsgæði, ásamt því að hjálpa til með að finna út úr framtíðar náms-, atvinnu-, frístunda- og búsetumöguleikum. Ásbjörg starfaði sem idjuþjálf á Æfingastöðinni við afleysingar en fór svo að vinna í Þjónustumiðstöð Sjálfsbjargarheimilisins. Í dag vinnur hún hjá Heimþjónustu Reykjavíkur. Verkefni idjuþjálfar er m.a. að meta þörf fyrir þjónustu, fara í heimilisathuganir og veita ráðgjöf um hjálpartæki og heimilisbreytingar til að einstaklingurinn geti verið lengur heima. Einnig þarf að huga vel að starfsfólki Heimþjónustu Reykjavíkur og er það hlutverk idjuþjálfar að reyna að gera vinnuskilyrði starfsmanna eins góð og hægt er. Ráðgjöf og kennsla til starfsmanna sem og aðstandenda eru einnig hluti af starfinu.

Erla byrjaði að vinna hjá Geðhjálp og skipti svo yfir á Geðdeild Landspítalans á Hringbraut. Haustið 2010 byrjaði hún að vinna á Æfingastöðinni þar sem starf hennar felst m.a. í að meta, þjálf, útvega hjálpartæki og veita ráðgjöf til barnanna sjálfra, aðstandenda og kennara með það að markmiði að efla þátttöku og lífsgæði barnsins og fjölskyldunnar. Þá sinnir hún einnig ráðgjöf og þjálfun í Klettaskóla tvo morgna í viku.

Svanhildur starfaði frá útskrift til ársins 2011 á Reykjalundi. Þar prófaði hún að starfa á nokkrum sviðum, eins og verkjasviði, taugasviði og lungnasviði. Svanhildur sá um að veita ráðgjöf og fræðslu, ADL mat, ADL ráðgjöf, mat á hjálpartækjum og að útvega þau. Einnig er hlutverk idjuþjálfar á Reykjalundi að auka sjálfsbjargargetu, þátttöku í daglegu lífi og lífsgæði. Farið er í heimilisathugun og vinnustaðaathugun. Svana tók þátt í kennslu í lungnaskólanum og verkjaskólanum auk þess að vera með hópa í slökun og streitustjórnun. Svanhildur var sviðsstjóri á lungnasviði frá 2006 til 2011 þegar hún ákvað ásamt fjölskyldu sinni að flytja til Noregs þar sem hún vinnur núna á leikskóla.

Þessi hópur hefur sannarlega tekið að sér mismunandi verkefni eftir útskrift. Við höfum tekið að okkur nema frá Háskólanum. Við höfum verið við

stundakennarar við idjuþjálfabrautina við Háskólann á Akureyri og aðrar verið gestafyrirlesarar.

Fyrir utan það að vera idjuþjálfar eru við mæður, eiginkonur, vinkonur, bændur, meðhjálpari, sveitastjórnarmenn, kvenfélagsmeðlimir, formenn foreldafélaga, crossfittarar, hlauparar, handavinnukonur, matgæðingar og svona mætti lengi telja.

Við erum einnig sérlega duglegar að búa til glæsileg börn. Þegar við byrjuðum í skólanum voru 4 börn í hópnum. Á meðan við vorum í skólanum fæddust 6 börn og núna samanstendur hópurinn af 31 barni, hundum og nokkrum kúm.

Sameiningartákn okkar er FITL sem stendur fyrir Frábærir Idjuþjálfar og Trylltir meðLimir. Við hittumst alltaf fyrstu helgina í október ár hvert og höfum gert núna í 11 ár. Við höfum hist



Idjusystur ásamt mökum við Steinstaðaskóla tekin haustið 2013

ýmis störf innan Idjuþjálfafélagsins, bæði í stjórn, kjaranefnd, ritnefnd og fræðslunefnd. Nokkrar hafa farið í áframhaldandi nám. Svanhildur bætti við sig námi í hómopatíu. Antonía tók meistaraþráðu í lýðheilsuvísindum með sérstaka áherslu á geðheilsu barna og unglinga og áhrif forvarna og heilsueflingar til að draga úr geðrænum vanda hjá börnum og unglingum. Álfheiður og Inga Dís tóku kennsluréttindi í framhaldsskóla frá Háskólanum á Akureyri. Margar erum við með réttindi á A-ONE, AMPS og einnig eru Sigríður og Valdís að vinna í að fá ART- réttindi, þar sem unnið er með félagsfærni, sjálfsstjórn og eflingu siðgæðisþroska hjá börnum og unglingum. Hafdís er í meistaranámi í heilbrigðisvísindum með áherslu á fötlun og endurhæfingu og Álfheiður er í eins árs námi í hugrænni atferlismeðferð við Endurmenntun HÍ. Nokkrar hafa verið

á ýmsum stöðum á milli Reykjavíkur og Akureyrar og höfum jafnvel verið á Mývatni. Við hittumst yfir eina helgi þar sem makar okkar fá að koma með. Síðustu ár hefur venjulega eitt og eitt barn komið með, annaðhvort í móðurkviði eða ennþá á brjósti. Í fyrstu hittumst við yfir eina nótt en í dag dugar ekkert annað en heil helgi þar sem við skiptumst á að undirbúa samkvæmið. Það er alltaf jafn gaman hjá okkur enda getum við endalaust spjallað, hlegið og leikið okkur. Tvær af þeim myndum sem fylgja með greininni eru teknar í umræddum ferðalögum okkar. Önnur frá Mývatnssveit 2007 og hin núna í haust þar sem við hittumst á Steinsstöðum í Skagafirði og lýsir vel þeirri stemmingu sem er í hópnum. Fyrsta myndin er tekin 15. júní 2002 þegar við útskrifuðumst sem idjuþjálfar.



Þeir hugsa og framkvæma í lausnum!

Frásögn Bergljótar Álfhildar Sigurðardóttur af veikindum sínum sem hafa umbylt lífi hennar og reynsla af þjónustu iðjupjálfa í kjölfar þeirra.

Það var á mánudegi í marsmánuði Árið 2009 að Bergljót kíkir við í bankanum eftir vinnu en hún starfaði í Oddeyrarskóla á Akureyri og hafði gert í 15 ár. Á meðan Bergljót bíður í röðinni í bankanum finnur hún að vinstri fótur hennar byrjar að dofna og dofinn skriður upp eftir líkama hennar vinstra megin. Bergljót lætur ekki á neinu bera heldur tyllir sér á stól, hringir í manninn sinn og bíður hann um að sækja sig, það sé ekki allt með felldu. Þau aka beint á sjúkrahúsið og Bergljót er drifin í myndatöku þar sem kemur í ljós heilablæðing í hægri hluta heilans.

Iðjupjálfarnir kenndu mér öll þessi trix til að takast á við daglegu athafnirnar og svo var það mitt að tileinka mér þær.

Á meðan á öllu þessu stóð missti Bergljót aldrei meðvitund og gat talað við sína nánustu, þó gaf talmálið sig í einhvern tíma þegar líða fór á kvöldið en var komið aftur næsta dag. Aftur á móti lamaðist

Bergljót vinstra megin. Bergljót dvaldi á sjúkrahúsinu í um 3 vikur og fór þá á Kristnes í endurhæfingu. Þar hófst ýmiss konar þjálfun, nánast frá því hún mætti á svæðið. Byrjað var að þjálfana hana í að sitja og halda jafnvægi sem reyndist þrautin þyngri til að byrja með en kom svo jafnt og þétt. Bergljót vissi síðan ekki hvaðan á sig stóð vedrið þegar inn á stofuna til hennar þrammaði vaskur iðjupjálfi einungis örfáum dögum eftir komu hennar í Kristnes og sagðist ætla að kenna henni að klæða sig! Það fannst Bergljótu ansi hæpið að gæti gengið því hún mátti hafa sig alla við að halda jafnvægi uppisitjandi og var

sífelld að velja, hvað þá að fara að klæða sig. En viti menn, þjálfunin skilaði sér miklu betur en Bergljót hafði ímyndað sér og var hún fljót að tileinka sér þær aðferðir sem iðjupjálfinn kenndi henni. Þetta var fyrsta reynsla Bergljótar af starfi iðjupjálfa og síðan þá hefur hún kynnst þeim nokkrum og verið í góðu samstarfi við þá æ síðan. Ýmislegt fleira tóku Bergljót og iðjupjálfar hennar sér fyrir hendur þetta ár sem Bergljót var í endurhæfingunni í Kristnesi. Iðjupjálfinn útbjó t.d. fatla fyrir lömuðu höndina. Einnig voru sturtuferðir æfðar, að fara inn í og út úr bíl og eldhúspjálfun svo eitthvað sé nefnt eða eins og Bergljót segir:

Það er nefnilega svolítið mikið ögrun að vera bara með einari/ aðra höndina en ég segi oft: við „einar“ erum soldið góð saman! En svo var það handverkið... ég hló nú dætt til að byrja með þegar ýmiss konar handverk var kynnt fyrir mér þar sem ég hef aldrei verið sterk á því sviði. Hins vegar var ég ekki lengi að sjá tilganginn með því en það er þessi virkni sem iðjupjálfarnir eru svo klárir í, þ.e. að maður taki þátt og sé virkur í daglegum athöfnum. Svo eru þeir sérfræðingar í að horfa á blutina í lausnum.

Tveimur mánuðum eftir bankaferðina örlagaríku fór Bergljót í heilapræðingu þar sem sérfræðingar reyndu að komast til botns í því hvað olli heilablæðingunni, t.d. hvort það sæjust æðaflækjur í höfðinu. Ekkert slíkt sást og var niðurstaðan sú að það hefði einungis verið ein æð sem fór í sundur. Bergljót fékk engan fyrirvara á þessum

veikindum sínum, t.d. fann hún aldrei fyrir höfuðverk eða neinu slíku. Hún hafði alla tíð lifað heilsusamlega, aldrei reykt og hafði enga ættarsögu um heilablæðingar eða annað í þeim dúr. Þarna var hún, 44 ára, ung fjölskyldumanneskja með eiginmann og tvo drengi, sem aldrei hafði verið veik að ráði eða eins og hún segir sjálf frá: hafði alltaf verið stálhraust manneskja!

Bergljót öðlaðist jafnt og þétt meiri líkamlegan styrk samhliða endurhæfingunni en vinstri hliðin var þó enn lömuð að hluta til. Bergljót gat samt

gengið og strax um sumarið gat hún farið í klukkutíma langa göngutúra um hverfið sitt, skellt sér í sund af og til og ýmislegt annað. Því var það verulegt áfall fyrir alla þegar hún fór að fá mikla taugaverki í vinstri hluta líkamans um hálfu ári eftir blæðinguna eða um haustið 2009, verki sem eru enn til staðar og skerða mjög færni Bergljótar við daglegar athafnir og ekki síst lífsgæði hennar. Hún finnur fyrir verkjum hverja einustu mínútu, alltaf, og stundum fær hún heiftarleg verkjaköst sem geta varað í nokkra daga. Þá er eins og hún sé eitt flakandi sár og það sé verið að maka salti í sárið, sársaukinn er slíkur. Orsökina fyrir þessum verkjum er talin vera ör sem myndaðist í heilanum eftir blæðinguna og liggur á skynbrautum þar. Bergljótu finnst svo grátlegt að öll sú færni sem hún var búin að vinna upp í endurhæfingunni strax eftir blæðinguna glataðist þegar verkirnir komu, og þeir eru enn viðvarandi. Verkirnir eru það slæmir að stundum á hún erfitt með tala og jafnvel anda.

Lítið sem ekkert slær á verkina hjá Bergljótu. Hún hefur tvisvar sinnum farið í heilaadgerðir þar sem sett voru rafskaut í heilann og var vonast til að það myndi minnka verkina en ekkert gerðist. Nánast engin lyf hafa áhrif á verkina en þó eru tvö lyf sem Bergljót tekur og gagnast eitthvað, þótt takmarkað sé. Í febrúar sl. fór Bergljót á virta heila- og taugastofnun í Bandaríkjunum þar sem hún var rannsökuð ítarlega og er vonandi að góðar niðurstöður fáiast þannig að hægt verði að lina þjáningar hennar og hjálpa henni að öðlast betra líf.

Á tímabilinu 2010-2011 hitti Bergljót ekki iðjuþjálfara en hún var töluvert inni

á sjúkrahúsinu, m.a. út af verkjum. Þessi vetur reyndist Bergljótu erfiður, bæði líkamlega og andlega, og þarna fékk sársaukinn að stjórna lífi hennar og smám saman dró úr virkni hennar. Um haustið 2011 komst Bergljót aftur á móti inn á Reykjalund og segir hún það hafa verið eitt af því besta sem gerst hafi eftir að verkirnir byrjuðu. Þar kynntist hún m.a. iðjuþjálfara sem dreif

hana áfram frá byrjun í alls konar virkni. Bergljót var t.d. allar helgar á Reykjalundi og iðjuþjálfinn sá til þess að hún hefði nóg fyrir stafni um helgar þegar enginn eiginleg þjálfun var í gangi.

Þá tók Bergljót ýmiss konar handverk með sér upp á deild sem þær höfðu útfært í sameiningu varðandi hvernig best væri fyrir hana að vinna þannig að hún væri sem sjálfstæðust. Sem dæmi má nefna að Bergljót dundaði sér við skartgripagerð þar sem hún gerði nánast allt sjálf því hún vildi eiga sem mest í hlutunum. Hluti af ferlinu var að fara í skartgripabúð og velja hráefni. Þetta gerði hún allt í samstarfi við iðjuþjálfann sinn.

Eitt af því magnaðasta sem Bergljót kynntist á Reykjalundi þarna um haustið 2011 var hugræn atferlismeðferð (HAM). Hún fór í einstaklingsmeðferð og lærði þar ýmsar aðferðir og leiðir til að takast á við daglegt líf. Þessar aðferðir eru í dag mikilvægur hluti af hennar lífsmynstri og hún notar þær daglega. Má þar nefna stundaskrá yfir vikuna sem hún fyllir út samviskusamlega hverja einustu viku ársins og reynir að fylgja í hvívetna. Bergljót lærði að láta verkina ekki stjórna sér með því að hætta við eitthvað vegna þeirra. Henni finnst HAM hafa hjálpað sér við að lifa með veikindunum.

Fyrir tveimur árum kynntist Bergljót þjónustu sem Akureyrarbær býður upp á og heitir Ráðgjöfin heim. Þar eru tveir iðjuþjálfar starfandi og er markmið þjónustunnar að veita leiðbeiningar og faglega ráðgjöf til einstaklinga með fötlun af ýmsum toga er hafa þörf fyrir aðstoð og stuðning til að takast á við ýmis verkefni daglegs lífs. Bergljót nýtir sér þessa þjónustu nokkrum sinnum í viku en svo skemmtilega vill til að iðjuþjálfinn hennar þar er einmitt sá sami og kenndi henni að klæða sig í Kristnesi í upphafi veikindanna! Þær

stöllur brasa ýmislegt, t.d. fara þær tvisvar sinnum í viku í sund í Kristnesi, fara á bókasafnið, í búðir, á kaffihús og á matsölustaði. Eftir að þær uppgötvuðu handverksmiðstöðina Punktinn hafa þær farið mjög reglulega þangað. Þar vinnur Bergljót mest úr gleri þar sem hún getur unnið afar sjálfstætt í því. Bergljót er mjög ánægð með þessa þjónustu eða eins og hún segir:

Iðjuþjálfinn vinnur markvíst að því að maður sé með! Unnið er að aukinni virkni og þátttöku í hinum ýmsu athöfnum og að maður sé sem mest sjálfstæður í daglega lífinu. Mér finnst iðjuþjálfun vera þörf stétt. Ég hef fengið að kynnst því í gegnum árin hversu breitt starfssvið þeirra er í raun. Það sem mér finnst einkenna iðjuþjálfara er að þeir hugsa í lausnum, ekki í vandamálum. Iðjuþjálfunin er ómetanlegur partur af þjónustunni sem ég fæ en sú þjónusta veitir mér tækifæri til þess að vera heima eins mikið og ég get, sem er mér svo mikilvægt. Síðustu ár hef ég farið í mánaðardvöl í Kristnesi á vorin og á Reykjalundi um haustið. Það finnst mér einnig ómetanlegt því þá fæ ég spark í rassinn og orku fyrir sumarið frá Kristnesi, og fyrir veturinn frá Reykjalundi.

Ýmsum hjálpartækjum, bæði smáum og stórum, hefur Bergljót kynnst síðan hún veiktist og hafa þau yfirleitt reynst vel, misvel þó. Bergljót segist t.d. aldrei hafa komist upp á lag með að nota sokkaífaru en hins vegar sé hún himinlifandi yfir rafskutlunni sinni sem hún fékk fyrir tveimur árum og hefur aldeilis aukið sjálfstæði hennar, eða eins og hún segir sjálf: „Þetta er dásamlegt! Þegar ég get farið um á skutlunni er ég ekki háð öðrum.“ Hún fer m.a. í „göngutúra“ um nágrennið á skutlunni og í sjúkra- og líkamsrækt, sem einnig er í nágrenninu. Það var iðjuþjálfari sem kynnti hana fyrir rafskutlunni og vann í að Bergljót eignaðist eina slíka. Áður en hún fékk skutluna í hendur fékk hún ökuþjálfun á slíku tæki í Kristnesi þar sem iðjuþjálfinn hljóp með henni fram og til baka á meðan Bergljót æfði ökuleiknina. Margt fleira mætti nefna, en Bergljót segir að lokum:

Margar stéttir í heilbrigðiskerfinu hafa unnið að því að ég verði sem mest sjálfbjarga með athafnir daglegs lífs og eiga iðjuþjálfar stærstan blut þar. Ég hvet fólk til að kynna sér starf og blutverk iðjuþjálfara.

Skráð af Sigríði Guðmundsdóttur, iðjuþjálfara.



Hjólastólar og sessur fyrir börn



Fastus býður uppá fjölbreytt úrval hjálpertækja fyrir börn og fullorðna, s.s. hjólastóla og sessur, rafmagnshjólastóla, göngugrindur, vinnustóla, bað- og salernishjálpartæki, rafskutlur og smáhjálpartæki til daglegs lífs.

Sérhæft fagfólk leggur metnað sinn í að finna lausnir og aðstoða við val á vörum.

Komdu og skoðaðu úrvalið. Við tökum vel á móti þér og finnum réttu lausnina fyrir þig.



Veit á vandaða lausn

Gæti valdefling og geðrækt breytt viðhorfum eldra fólks?

Elín Ebba Ásmundsdóttir, iðjupjálfi/dósent í Háskólanum á Akureyri og framkvæmdastjóri Hlutverkaseturs



Lokapáttur tilverunnar

Það er engin tilviljun að okkur líði vel eftir líkamlega áreynslu eða eftir að hafa notið matar í góðum félagsskap, glatt einhvern eða fundið fyrir kærleika og væntumþykju. Þessi iðja hefur beina tengingu við grunnþarfir okkar, það að lifa af, og er forrituð í heila okkar, sem hefur lítið breyst frá tímum hellisbúans. Forritið skiptist í fjóra þætti: líkamlegar, andlegar, félagslegar og tilfinningalegar þarfir (Rosenfeld, 1993, 2000). Forritið verkar þannig að í hvert skipti sem við stundum iðju sem hefur góð áhrif á þessa þætti, framleiðir heilinn hormón sem eykur vellíðan og effir heilsu.

Til að lifa af á tímum hellisbúans þurfti hreyfingu við öflun matar og svo þurfti að deila matnum, til þess að hópurinn héldi lífi. Þá varð að skapa hópnum öruggt umhverfi og hlúa að ungviðinu og þeim sem veikburða voru. Einnig þurfti að kenna smáfólkinu lífsleikni til að aðlagast samfélaginu og viðhalda þekkingu og færni sem kæmi næstu kynslóðum að notum. Fjölgun var jafn lífsnauðsynleg og að halda hópinn. Enda þurftu allir að hjálpast að; leggja sitt af mörkum, jafnvel þeir sem ekki gátu tekið fullan þátt í öllu, það sem nú er kallað að hafa skerta starfsgetu sökum fötlunar, veikinda eða elli. Allt gekk þetta af sjálfu sér, ómeðvitað, öðruvísi var ekki hægt að lifa af. Við höfum loksins áttað okkur á að lífsnauðsynlegt sé að fullnægja þessum þörfum, og það daglega (Borg, 2006). Við kunnum að vera of upptekin af einum þessara þátta og ráðum jafnvel alls ekki við einhvern þeirra, verðum óvirk, en lifum samt af. Samfélagið hefur á seinni tímum haft efni á því að láta það gott heita að einhver hluti fólks sé óvirkur;

taki ekki þátt. Mikilvægi þessara daglegu athafna, sem eru beintengdar afkomu okkar, hefur fallið í skugga markaðs- og efnishyggiu. Skyndilausnir í heilsugæslu og stefnan í heilbrigðismálum hefur að mestu einskorðast við líkamlega þáttinn en aðrir grunnþættir eru ekki síður mikilvægir ef viðhalda á heilsu og vellíðan, og fyrirbyggja heilsubrest. Framtíðarskipulag heilbrigðisþjónustunnar mun verða að byggja á heildarlausnum. Smám saman áttum við okkur á því að einmitt þessir þættir; hreyfing, öryggi, samvinna, lífsleikni og þekkingarleit eru okkur lífsnauðsynlegir. Það er ekki nóg að halda í okkur tórunni, t.d. með lyfjagjöfum. Geðrækt og valdefling eru nátengd hugtök. Geðrækt hefur áhrif á sjálfsskilning; hvernig við upplifum okkur sjálf. Geðorðin

10 - sem flestar sveitarstjórnir lögðu lið á sínum tíma með því að gefa þau út sem segla á ísskápa - eru einföld áminning; að hverju þurfi að huga, daglega, til að stunda geðrækt. Geðrækt þarf, eins og líkamsrækt, að stunda reglulega til að ná sem bestum árangri (Elín Ebba Ásmundsdóttir, 2009a; Fríða Björnsdóttir, Guðrún Þórðardóttir og Guðbjörg Daníelsdóttir, 2010; Helga Björg Barðadóttir, 2009). Ef við hreyfum okkur ekki veslumst við smám saman upp, missum þrek og deyjum. Sama er uppi á teningnum ef við sinnum ekki félagslegum, tilfinningalegum og andlegum þáttum. Þá missum við trúna á eigin áhrifamátt, máttinn sem gefur lífinu tilgang og virði til að lifa því (Blair, Hume og Creek, 2008;

Elín Ebba Ásmundsdóttir, 2007; Elín Ebba Ásmundsdóttir, 2008; Elín Ebba Ásmundsdóttir og Sólrún Óladóttir, 2011; Rosenfeld, 1993, 2000). Valdefling tekur einnig til sjálfsskilnings, við búum í samfélagi með öðru fólki og höfum þar ákveðin réttindi og skyldur. Valdefling gerir öldruðum kleift að vera eftir sem áður virkir þátttakendur í samfélaginu. Þótt við áttum okkur e.t.v. ekki alltaf á því, þá þarfnast samfélagið fólks á öllum æviskeiðum. Fólk á að geta haft áhrif á samfélagið með því að starfa sjálft að verkefnum sem því eru mikilvæg og því og öðrum til hagsbóta. Með valdeflingu eru einstaklingar, sem þurfa á þjónustu að halda hvattir til að hafa áhrif á veitendur þjónustunnar, skipulag og stjórnun, á eðli þeirrar aðstoðar sem þeim býðst og hvernig þeir kjósa að

Eitt er víst að öll munum við yfirgefa svæðið, þó að gátan um hvað taki við sé enn óráðin.

lifa (Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið, 2005; WHO, 2005). Hugmyndafræði valdeflingar er notuð víða í þróunaraðstoð, stjórnmálum, skólum, á vinnustöðum og með

fólki sem þarf á heilbrigðisþjónustu að halda (Chamberlin, 1997; Elín Ebba Ásmundsdóttir, 2011; Hanna Björg Sigurjónsdóttir, 2006). Breytingar verða á lífi okkar þegar við eldumst svo hugmyndafræðin sem höfð er að leiðarljósi í uppbyggingu samfélagsþjónustunnar skiptir sköpum. Börn, unglingar, fullorðnir og aldraðir þurfa að hafa tækifæri til að eiga, allavega stundum, samleið til að fá að læra hvert af öðru og koma betur til móts við tilfinningalegar, félagslegar og andlegar þarfir. Verkefni á efri árum eru næg fyrir einstaklinga sem vilja rækta sitt geð og

vinna í anda valdeflingar. Stöðugt þarf t.d. að veita stjórnvöldum aðhald m.t.t. framfærslu og lífsgæða.

Eitt er víst að öll munum við yfirgefa svæðið, þó að gátan um hvað taki við sé enn óráðin. En hvers vegna forðumst við að tala um dauðann og þau viðhorf, og jafnvel „menningu“ sem um dauðann hefur skapast? Er fólk sem komið er af léttasta skeiði hrætt við dauðann og vill því ekki tala um hann? Vill það ekki hugleiða þennan síðasta þátt, og þá hafa skoðun á því hvernig það kysir að hafa aðstæður þegar dauðann ber að? Viðhorf mótast á löngum tíma og stundum höldum við í löngu úreltar hefðir. Valdefling snýst m.a. um að taka stjórn á eigin lífi, en hvað með dauðann? Sumt fólk vill hafa meira vald yfir lífi sínu, og þar með dauða, og hvernig hann skuli bera að, sé þess kostur. Valdefling meðal aldraðra myndi leiða saman fólk með sameiginlega hagsmuni. Það myndi skoða ástæður ríkjandi viðhorfa og siða, og hvaða áhrifafólk kynni að hafa hag af óbreyttu ástandi. Í Hollandi, Lúxemborg, Sviss, Kanada og nokkrum ríkjum Bandaríkjanna hafa stjórnvöld gefið fólki val um að ráða dauðastund við ákveðnar aðstæður (Dignitas, e.d.). Íslendingar eru ekki lengur einsleitir hópur, hvorki í trúarlegum skilningi né menningarlegum, og völd lækna eru smám saman að breytast. Þeir sem vinna samkvæmt valdeflingu deila valdi sínu með skjólstæðingunum. Þeir styðja þá við val á viðeigandi meðferð og meta hvernig hún muni hafa áhrif á lífið, lífsgæðin og dauðann (Elín Ebba Ásmundsdóttir, 2009b, 2011).

Ég fékk óbeint að fylgjast með óhefðbundnu vali samstarfsskonu minnar og dauðvona eiginmanns hennar. Það sló mig hve miklar hindranir menningin hefur sett okkur og mótað viðhorf og uppbyggingu kerfisins. Ekki eru virtar mismunandi óskir. Sjúkdómsferlið var þekkt. Líf mannsins myndi fjara hægt út. Hann skipti það mestu máli hvernig fjölskyldan myndi minnst hans. Hann vildi verja síðustu stundum ævi sinnar með fullri reisn og vitund. Til að koma til móts við þessa ósk varð hann að fá að ráða dánarstundinni. Þessa leið mun fjöldinn aldrei velja, en stjórnvöld eiga engu að síður að leyfa fólki að hafa val. Þessi heiðurshjón létu hindranirnar ekki stoppa sig þótt það kostaði bæði erfitt og langt ferðalag til annars lands og rífleg fjárútlát. Þessi fjölskylda valdi ekki auðveldustu leiðina, þau völdu að

ryðja brautina fyrir okkur hin og sýndu í verki að dauðinn þurfi ekki að vera feimnismál og að hægt sé að hafa ólíkar hugmyndir og útfærslur.

Nærtækara dæmi er útfararþjónusta. Útfarir hafa breyst lítillaga undanfarin ár, í takt við mismunandi óskir fólks. Fyrir aðeins áratug hefði verið nær óhugsandi að prestur væri ekki við útför. Ég er þakklát fyrir það frelsi sem við systkinin fengum þegar foreldrar okkar kvöddu þetta jarðlíf. Jarðneskar leifar þeirra eru nú hluti af hafsbótnei og duftkerið fyrir löngu uppleyst. Foreldrar mínir hafa engan áþreifanlegan legstað. Mismunandi litir í sólarlaginu sjá um að halda minningu þeirra á lofti sem ég mun skýra út fyrir afkomendunum. Presturinn hélt utan um athöfnina og var ekki endilega í aðalhlutverki. Aðstandendur tóku fullan þátt miðað við hæfileika, áhuga og getu. Hvers vegna látum við enn smíða vandaðar og rándýrar kistur til að láta þær rotna, eða nota sem eldivið? Útfararþjónustur eiga, sem aðrir, að bjóða val. Hver ákvað að allir þyrftu að vera í kistu? Fjölskyldur hljóta að mega ráða útfærslunni upp að vissu marki en til þess þarf stuðning löggjafans.

Kynslóðin sem nú elst upp mun gera aðrar kröfur varðandi líf og dauða en þær sem gengnar eru. Ef þjónusta sem kostuð er með almannafé temur sér í auknum mæli að vinna í anda geðræktar, valdeflingar og lífsparfa á saga Helga Hóseassonar ekki að þurfa að endurtaka sig, því hann barðist einn. Helgi Hóseasson var hugsjóna- og baráttumaður. Hann hóf baráttu sína við stjórnvöld árið 1962 og er einna þekktastur fyrir að hafa slett skyri á skrudgöngu biskups, forseta og alþingismanna. Það eina sem hann fór fram á var að rift yrði skírnersáttmála hans, sem auðvitað var gerður án hans samþykkis, enda oftast ungbörn skírð. Helgi barðist í rúma hálfa öld en fékk aldrei kröfum sínum framgengt (Helgi Hóseasson, e.d.).

Heimildir:

- Blair, S., Hume, C. og Creek, J. (2008). Occupational perspective on mental health and well-being. Í J. Creek og L. Lougher (ritstj.), Occupational Therapy and Mental Health (4. útgáfa) (bls. 17-30). Edinburg: Churchill Livingstone.
- Borg, M. (2006). Arbeid, Aktivitet og Mening. I Almvik, A. & Borge, L. (ritstj.), Psykisk

helsearbeid i nye sko (bls.53-71). Bergen; Fagbokforlaget.

Chamberlin, J. (1997). A working definition of empowerment. Psychiatric Rehabilitation Journal, 20, 43-46.

Dignitas (assisted dying organisation) (e.d.). Sótt 16. febrúar 2014, frá

[http://en.wikipedia.org/wiki/Dignitas_\(assisted_dying_organisation\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Dignitas_(assisted_dying_organisation)).

Elín Ebba Ásmundsdóttir (2007). Geðrækt geðsjúkra: Að ná tökum á lífinu. Íðubjálfinn 2, 13-21.

Elín Ebba Ásmundsdóttir (2008). Geðrækt geðsjúkra: Útíhátíð í miðbæ Reykjavíkur. Íðubjálfinn 2, 19-27.

Elín Ebba Ásmundsdóttir (2009a). Geðræktarkassinn. VR blaðið, febrúar 2009.

Elín Ebba Ásmundsdóttir (2009b). Creation of new services: Collaboration between mental health consumers and occupational therapists. Occupational Therapy in Mental Health, 25, 115- 125.

Elín Ebba Ásmundsdóttir (2011). Geðrækt geðsjúkra – raunveruleiki eða hugarburður. Geðvernd. 1;18-23.

Elín Ebba Ásmundsdóttir og Sólrún Óladóttir (2011). Íðubjálfun fullorðinna II: Geðheilsa. Í Guðrún Pálmadóttir og Snæfríður Egilsson (ritstj.), Íðja, heilsa og velferð – íðubjálfun í íslensku samfélagi (bls. 175-192). Háskólinn á Akureyri: Háskólaútgáfan.

Fríða Björnsdóttir, Guðrún Þórðardóttir og Guðbjörg Daniëlsdóttir (2010). Lagt í vörðuna – Geðræktarverkefni fyrir miðstig grunnskóla. Netla – Vef tímarit um uppeldi og menntun. Reykjavík: Menntavísindasvið Háskóla Íslands. Sótt 27. júlí 2011, frá <http://netla.khi.is/greinar/2010/019/index.htm>.

Hanna Björg Sigurjónsdóttir (2006). Valdefling. Glíma við margþætt hugtak. Fötlun hugmyndir og aðferðir á nýju fræðasviði. Í Rannveig Traustadóttir (ritstj.). Fötlunarfræði: Nýjar íslenskar rannsóknir (bls. 66- 80). Reykjavík: Háskólaútgáfan.

Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið (2005). Evrópsk aðgerðaaætlun í geðheilbrigðismálum. Leitað lausna á brýnum verkefnum. Sótt 13. september 2005, frá http://www.heilbrigðisraduneyti.is/media/frettir/adgerdaaatlun_i_gedheilbrigdismalum_i_Evropu.pdf.

Helga Björg Barðadóttir (2009). Geðorðin 10 og geðræktarkassi. Aðferð til að bæta samskipti nemenda og starfsfólks grunnskólas. B. Ed. lokaverkefni í grunnskólafræðum við Háskóla Íslands. Sótt 23. ágúst 2010, frá [http://skemman.is/is/stream/get/1946/3733/6786/1/HelgaBjorg_lokaverkefni_fixed\\$005b1\\$005d.pdf](http://skemman.is/is/stream/get/1946/3733/6786/1/HelgaBjorg_lokaverkefni_fixed$005b1$005d.pdf).

Helgi Hóseasson (e.d.). Sótt 16. febrúar 2014, frá http://is.wikipedia.org/wiki/Helgi_Hoseasson.

Rosenfeld, M. (2000). Spiritual agent modalities for occupational therapy practice. OT Practice, 17-21.

Rosenfeld, M. (1993). Wellness and Lifestyle Renewal: A Manual for Personal Change. Bethesda, MD: AOTA, Inc.

WHO, (2005). Mental health: Facing the challenges, building solutions. World Health Organization Europe. Report from the WHO European Ministerial Conference.



Að endurvekja lífsneistann hjá fólki með heilabilun

Iðjuþjálfun og hugmyndafræði Lífsneistans



Hrefna Brynja Gísladóttir, iðjuþjálfari hjá Öldrunarheimilum Akureyrar

Þegar ég sá auglýsingu frá ritnefnd Iðjuþjálfans um greinar varðandi nýjungar innan fagsins og nýjan vettvang þess fannst mér tilvalið að miðla til ykkar því sem ég hef verið að vinna að í mínu starfi. Ég hef starfað sem iðjuþjálfari hjá Öldrunarheimilum Akureyrar (ÖA) frá því í byrjun árs 2005. Þar hef ég fengið tækifæri til að taka þátt í spennandi og viðamiklu þróunarstarfi við að breyta stofnun í heimili og innleiða Eden-hugmyndafræðina. Þessi grein mín mun þó ekki fjalla um þann hluta starfs míns heldur hvernig ég fékk tækifæri til að kynna og nota hugmyndafræði *Lífsneistans* (*The Spark of Life Philosophy*) sem er sniðin að þörfum fólks með heilabilun og allra sem koma að þeirra málum. Höfundur þeirrar hugmyndafræði er Jane Verity, iðjuþjálfari, fjölskylduráðgjafi og Masters Practitioner NLP. Jane er stofnandi og framkvæmdastjóri ráðgjafafyrirtækisins Dementia Care Australia (DCA) sem sér um að veita ráðgjöf og fræðslu fyrir fólk með heilabilun, aðstandendur, starfsfólk og fagfólk. Starfsmenn DCA eru sex og nánasta samstarfskona Jane heitir Hilary Lee en hún er iðjuþjálfari,

ráðgjafi og sérfræðingur í Skapandi listum (Creative Arts). Hilary skrifaði meistararitgerð sína um rannsókn sem hún gerði á klubbstarfi *Lífsneistans* (*The Spark of Life Club Program*).

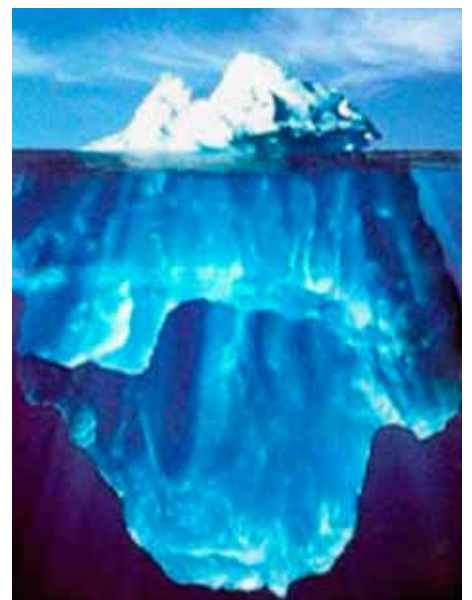
Heildræn nálgun

Í umönnun fólks með heilabilun er hugmyndafræði *Lífsneistans* innleidd sem heildræn nálgun sem skiptist þannig: Klubbstarf fyrir fólk með heilabilun; fræðsla fyrir Ljósbera sem er sérvallinn hópur starfsfólks (*The Torchbearers Program*); fræðsla fyrir alla sem tengjast ýmiskonar stofnunum og félagasamtökum (*Education Program*). Klubbstarf *Lífsneistans* er meðferð byggð á hópíhlutun (þemaíhlutun). Áhersla er lögð á að mæta félagslegum, tilfinningalegum, menningarlegum og andlegum þörfum fólks með heilabilun. Dagskráin er byggð upp fyrir fólk á mismunandi stigum heilabilunar og einnig er hægt að nota hana fyrir fólk sem er rúmliggjandi eða orðið mjög lasburða. Klubbstarfið hlaut alþjóðlega viðurkenningu árið 2009, „The 2009 IAHS Excellence in Ageing Services Award“, fyrir framúrskarandi uppbyggingu og árangur. Hægt er að lesa um klubbstarfið og meistararitgerð Hilary Lee á heimasíðu DCA (www.dementiacareaustralia.com). Hlutverk Ljósberanna er að viðhalda lífsneistanum á vinnustaðnum með því að hvetja og styðja samstarfsfólk á skapandi hátt og beina sjónum að hinu jákvæða. Fræðsludagskráin felur í sér fræðslu og stuðning við að innleiða hugmyndafræðina og virkja alla til þátttöku, bæði stjórnendur, starfsfólk, aðstandendur, sjálfbodaliða og alla þá

sem koma að heimilinu/stofnuninni (Lee, H., Verity, J. 2011).

Hvers vegna ætti að nota hugmyndafræði Lífsneistans?

Hver kannast ekki við að hafa komið inn á öldrunarheimili eða séð myndir þaðan, þar sem fólk situr álútt og horfir í gaupnir sér? Blikið í augunum er horfið; brosið, ánægjan, lífslöngunin - allt er horfið, ekkert lengur til að lifa fyrir. Þetta þarf ekki að vera bundið við öldrunarheimili því fólk úti í samfélaginu er víða einmana og óvirkt þannig að smám saman slokknar á lífsneistanum hjá því. Þegar við förum á góða tónleika, sjáum fallegar myndir og muni eða fylgjumst með barnabörnum okkar í skemmtilegum leik framkallar það bros hjá okkur, ánægju og vellíðan. Á sama hátt nýtur fólk með heilabilun tónlistar, að horfa á og handfjatla fallega hluti, fylgjast með börnum að



leik og svo mætti áfram telja. Markmið hugmyndafræði *Lífsneistans* er að endurvekja lífsneistann hjá fólki með heilabilun; blikid í augunum, brosið, ánægjuna, gleðina, sönginn, dansinn, snertinguna og samveruna. Nálgun *Lífsneistans* skapar kjöraðstæður til að fólk með heilabilun geti blómstrað félagslega og tilfinningalega jafnvel þótt sjúkdómurinn sé langt genginn. *Lífsneistinn* gerir mögulegt að bæta minni, tal, tjáskipti, félagsleg samskipti og hegðun með því að mæta tilfinningalegum þörfum einstaklinganna. Þeir fá að finna að þeir eru metnir, elskaðir og virtir og þeir fá tækifæri til að gleðjast og taka þátt í ánægjulegum athöfnum. Áhersla er lögð á að beina sjónum að gæðum samskiptanna sem skapast kringum ákveðna athöfn en ekki að athöfninni sjálfri. Mikilvægt er að hver og einn fái tækifæri til að njóta sín og tjá sig á þann hátt sem hann getur. Hver og einn þarf að upplifa að hann sé einstakur og hafi eitthvað að miðla öðrum. Það eykur sjálftraustið og fyllir viðkomandi ánægju og vellíðan (Lee, H., Verity, J. 2011).

Heildarhugmyndin á bak við Lífsneistann

Lífsneistinn bætir aukinni dýpt við hefðbundna nálgun á heilabilun. Til að útskýra þetta á einfaldan hátt má nota samlíkingu við ísjaka. Einn tíundi hlutinn sem er ofansjávar táknar hinn sýnilega hluta heilabilunar. Níu tíundu hlutar sem eru undir yfirborði sjávar tákna hið ósýnilega. Í meira en 100 ár hefur hin hefðbundna nálgun á heilabilun beint sjónum okkar að hinu



Klúbbfélagar fagna komu jólaanna.

sýnilega, þ.e. að sjúkdómseinkennum, hegðun, því sem hægt er að skima, niðurstöðum úr geðrænum prófunum, sjúkdómsgreiningum, framvindu og meðferð. Hugmyndafræði *Lífsneistans*

beinir sjónum að því sem er undir yfirborðinu, þeim hlutum sem ekki er hægt að mæla. Þar má nefna innsæi, þörf fyrir kærleika, heilbrigði mannsandans, tilfinningalegar þarfir og gæði þeirra tengsla sem myndast í samskiptum. Það er undir yfirborðinu sem hægt er að finna orsök erfiðleika og hegðunarvanda. *Lífsneistinn* bendir á að oftast er ekki sé undirliggjandi vandinn sá að tilfinningalegum þörfum fólks er ekki mætt. Samkvæmt *Lífsneistanum* eru eftirtaldir þarfir í fyrirrúmi hjá einstaklingum með heilabilun: Að finna að það sé þörf fyrir þá og að þeir geri gagn. Þeir þurfa að fá tækifæri til að annast aðra og geta gefið og þegið kærleika. Þeir þurfa að hafa möguleika á að geta valið (á milli tveggja möguleika) og fengið tækifæri til að styrkja sjálfsmýndina (Lee, H., Verity, J. 2011).

Alþjóðlegt Masters Practitioner námskeið í Ástralíu

Eftir að hafa sótt þriggja daga námskeið *Lífsneistans* í Danmörku árið 2009 vaknaði hjá mér löngun til að koma hugmyndafræðinni á framfæri á Íslandi sem viðbót við það frábæra starf sem unnið er í samvinnu við fólk með heilabilun, aðstandendur þeirra og aðra sem veita þeim umhyggju. Til að öðlast réttindi til að halda þriggja daga viðurkennd námskeið þurfti ég að sækja þriggja vikna Masters Practitioners námskeið í Perth í Ástralíu. Þátttakendur á námskeiðinu komu frá Ástralíu, Bandaríkjunum, Nýja-Sjálandi, Singapúr og Íslandi. Enginn kom frá Evrópu að þessu sinni nema ég. Námskeiðið var haldið á vinsælum ráðstefnustað rétt utan við Perth. Útsýnið frá ráðstefnusalnum var mjög fallegt og það var einstök upplifun að geta fylgst með kengúrunum þegar þær léku sér eða lágu makindalega undir trjánnum í næsta nágrenni. Námskeiðið var vel skipulagt og námsefnið mjög vandað. Jane og Hilary lögðu líf og sál í kennsluna og voru alltaf tilbúnar að ræða við okkur utan kennslustunda ef einhverjar spurningar vöknudu. Í hverri viku var boðið upp á sérstaka samveru þar sem hópurinn kom saman yfir mat og drykk og til að eiga ánægjulega samverustund. Það var einstaklega ánægjulegt að upplifa eininguna sem ríkti í hópnum. Þótt við værum ólík, á ýmsum aldri og kæmum frá mismunandi heimsálfum og úr ólíkri



Klúbbfélagi tekur þátt í að útbúa kærleikstré. Allir fengu hjarta með fallegu orðum um kærleikann. Aður en hjartað fór á sinn stað, sem viðkomandi valdi sjálfur, var rætt um það sem stóð á hjartanu.

menningu þá var eitt hjarta og ein sál í hópnum. Það sem tengdi okkur saman var fyrst og fremst löngun okkar til að auðga líf fólks með heilabilun, gefa því möguleika á meiri lífsgæðum og lífsfyllingu þrátt fyrir þverrandi heilsu og minnkandi færni.

Klúbbastarf Lífsneistans á ÖA

Ég hef ásamt tveimur samstarfskonum mínum á ÖA boðið upp á klúbbastarf *Lífsneistans* með góðum árangri undanfarin ár. Við höfum séð þátttakendur tjá sig um umræðuefnið (þemað) hverju sinni, fara með ljóð, syngja, dansa, brosa, hlæja og klappa saman höndum í takt við tónlistina eða í hrifningu. Umfram allt þá höfum við séð aftur blikid (lífsneistann) í augum þeirra. Sumir eiga erfitt með að tjá sig með orðum en þeir taka utan um hendur okkar og þakka fyrir sig með brosi og kossi á kinn. Þeir sem eiga auðveldara með að tjá sig segja frá því hve þakklátir þeir eru fyrir þessar samverustundir. Sumir segjast finna fyrir kærleika, aðrir hafa á orði hvað allt sé fallegt í herberginu en það er mikið lagt upp úr því að hafa umhverfið sem notalegast. Í lok meðferðarþrágamsins er alltaf boðið upp á kaffi eða ávaxtasafa og einfalt meðlæti sem fólk á auðvelt með að borða sjálft. Haldið er áfram að spjalla um efni tengt þemanu eða um eitthvað annað áhugavert sem kann að koma upp og oft tökum við lagið saman. Til að kveikja á góðum minningum eru dúkar settir á kaffiborðið og ávallt notað fallegt kaffistell sem oftast er ekki verður til þess að kveikja á minningum frá kaffiboðum í gamla daga. Þegar klúbbnum lýkur eru allir glaðir og þakka fyrir sig með faðmlagi og bliki í augum. Fólk fer heim á leið með bros á vör, oftast en ekki syngjandi einhvern

sönginn úr samverustundinni.

Hvernig er hægt að fá réttindi til að nota Klúbbastarf Lífsneistans?

Til þess þarf að sækja þriggja daga viðurkennt námskeið um hugmyndafræði og klúbbastarf *Lífsneistans*. Námskeiðin eru fyrir fólk sem starfar í heilbrigðis- og félagsmálum, aðstandendur fólks með heilabilun, aðra umönnunaraðila og alla þá sem áhuga hafa á að kynna *Lífsneistanum*. Á námskeiðinu er farið yfir hvernig hægt er að endurvefja lífsneistann hjá fólki með heilabilun, fylgja innsæinu, vinna með krefjandi hegðun og skipuleggja klúbbastarfið. Einnig er kennt hvernig hægt er að endurvefja hæfileika sem

„liggja í dvala“ og þar með auðveldað endurheimt (rementia) sem vísar til þess sem gerist þegar félagslegt og tilfinningalegt umhverfi fólks með heilabilun er styðjandi og skilningsríkt. Hugtakið rementia var fyrst notað af prófessor Tom Kitwood, höfundi Einstaklingsmiðaðrar nálgunar.

Ef óskað er eftir nánari upplýsingum varðandi námskeið um hugmyndafræði og klúbbastarf *Lífsneistans* vinsamlegast hafið samband við mig á netfanginu hrefna@akureyri.is eða í gsm 895-1174.

Heimilidir:

Lee, H., Verity J. (2011). “Re-igniting the Spark of Life- a philosophy and whole systems approach”. Journal of



Klúbbfélagi sem gat lítið tjáð sig rifjar upp ljóð sér og öðrum klúbbfélögum til mikillar ánægju.

Dementia Care. September/October 2011 (Vol 19 No 5).

www.dementiacareaustralia.com

Um fjöllum um siðareglur

1.5

Iðjupjálfi eflir skjólstæðinga sína til að auka eigin færni, virðir sjálfsákvörðunarrétt þeirra og upplýsir þá um valkostina sem koma til greina við lausn á færnivanda.

Siðaregla nr. 1.5 fjallar um þætti sem eru hluti af daglegu starfi okkar iðjupjálfa. Að efla, upplýsa, og virða. Alla daga sinnum við skjólstæðingum með færnivanda. Okkar hlutverk er að efla skjólstæðinginn og hvetja með það í huga að hann nái meiri færni en áður í sínu daglega lífi. En hlutverk okkar er einnig að upplýsa og fræða um lausnir og valkosti sem eru í stöðunni. Það er mikilvægt til að gefa skjólstæðingnum færi á að taka upplýstar ákvarðanir um líf sitt. Við eigum

að virða sjálfsákvörðunarrétt skjólstæðingsins þrátt fyrir að við höfum aðra sýn á málin en hann. Oft er þetta eins konar línudans, að vera bæði í því hlutverki að hvetja til dæða og um leið að sýna ákvörðun skjólstæðingsins virðingu. Í samskiptum fagmanns og skjólstæðings er það jú fagmaðurinn sem á að hafa þekkinguna og ráðin sem skjólstæðingurinn getur farið eftir, eða hvað? Það er mikilvægt að skoða stöðugt nálgun sína og siðareglurnar geta verið vegvísir á þeirri leið. Það er í samskiptum við skjólstæðinginn sem ekki síst reynir á fagmennskuna og hvort okkur tekst það sem okkur er ætlað.

Guðrún Áslaug Einarasdóttir iðjupjálfi og guðfræðingur.

Sjálfsbjörg endurhæfing Bjargi Akureyri

Sjúkrahúsið á Akureyri

ÖRYGGI | SAMVINNA | FRAMSÆKNI



Er kominn tími til að gera eitthvað?

Námskeið sem opna þér nýjar leiðir



Hringsjá býður úrval af öðruvísi og spennandi námskeiðum sem hafa hjálpað mörgum að komast aftur eða í fyrsta sinn af stað til meiri virkni, meiri lífsgæða og fleiri valkosta í námi eða starfi.

Námskeiðin eru sniðin fyrir einstaklinga, 18 ára og eldri sem hafa verið frá vinnumarkaði eða námi vegna slysa, veikinda, félagslegra erfiðleika eða annarra áfalla. Námskeiðin geta líka hentað þeim sem hafa litla grunnmenntun eða hafa átt erfitt með að tileinka sér hefðbundið nám. **Auk námskeiða býður Hringsjá líka fullt nám í 3 annir.**

Um er að ræða eftirfarandi námskeið:

Stærðfræði fyrir byrjendur	Beitt er nýjum aðferðum til að skapa áhuga og jákvætt við horf til stærðfræði.	Sjálfstyrking	Styrkir nemendur í að tjá sig, sýna öruggari framkomu og almennt vera til!
Fjármál á mannamáli	Fjármál einstaklinga á mannamáli! Eykur skilning á fjármálum, bæði eigin og almennt.	TÁT – Tök á tilverunni	Þjargráð og færni í að takast betur á við daglegt líf og hindranir sem upp koma.
Minnistækni	Kennd er tækni til þess að efla og bæta minnið. Hentar þeim sem eiga við gleysku eða skert minni að stríða.	Tölvugrunnur	Tölvunotkun fyrir byrjendur. Unnið á eigin hraða með aðstoð.
ÚFF - Úr frestun í framkvæmd	Farið yfir ástæður frestunar, einkenni og afleiðingar. Fyrir þá sem vilja hætta að fresta og fara að ná árangri í lífinu.	Í Fókus - Að ná fram því besta með ADHD	Eykur skilning á ADHD (athyglisbresti / ofvirkni) og hvernig hægt er að ná betri tökum á ADHD.





Aðgengi

– hefur fólk með hreyfihömlun sama aðgang að samfélaginu og aðrir?

Jón Heiðar Jónsson og Nanna Bára Birgisdóttir, iðjuþjálfar

Gott aðgengi að byggingum og umhverfi er eitthvað sem stór hluti fólks þarf ekki að velta mikið fyrir sér. Gott aðgengi skiptir samt afar miklu máli fyrir þann hóp fólks sem býr við hreyfihömlun og skerðingar af einhverju tagi. Það að komast óhindrað um umhverfi sitt getur dregið mikið úr áhrifum fötlunar og sjúkdóma á líf þeirra einstaklinga sem við það búa.

Hér á eftir má lesa um upplifun okkar og hugleiðingar, en gott aðgengi er okkur afar mikilvægt til að geta tekið fullan þátt í samfélaginu.

Við Jón Heiðar og Nanna Bára búum á Akureyri ásamt 12 ára dóttur okkar Bjarneyju Guðrúnu. Við feðginin Jón og Bjarney erum haldin meðfæddum vöðvasjúkdómi sem hefur veruleg áhrif á hreyfigetu okkar og þurfum við að notast við hjólastól til allra okkar ferða.

Almennt er hægt að segja að á undanförunum árum hafi aðgengi farið batnandi þótt enn séu brotalamir á mörgum stöðum. Okkar upplifun er að í flestum opinberum byggingum séu þessir hlutir komnir í þokkalegt horf. Hins vegar vantar oft mikið upp á, t.d. í einkareknum verslunum og þjónustu. Með tilkomu verslanakjarna, eins og t.d. Glerártorgs, fjölga samt stöðum sem eru aðgengilegir og leitumst við að sjálfsögðu við að fara á slíka staði.

Eins er það okkar upplifun að margir veitinga- og gististaðir bjóða ekki upp á viðunandi aðgengi og verða þeir þá af viðskiptum við þá aðila sem ekki komast þar um. Það sem rekstaraðilar gera sér ekki alltaf grein fyrir er að þeir verða af miklum viðskiptum vegna lélegs aðgengis. Þetta snýst nefnilega ekki bara um þá einstaklinga sem búa

við hreyfihömlun. Ef halda á veislu eða samkomu hjá vinum eða fjölskyldu okkar er auðvitað valinn staður sem er aðgengilegur og getur þá verið um að ræða viðskipti fyrir tugi manna.

Upplifun notenda af aðgengi fyrir hjólastóla er eflaust misjöfn. Við höfum verið það heppin að eiginlega öllu sem tengist aðgengi fyrir dótturina hefur verið mætt með jákvæðu viðmóti. Sem dæmi má nefna að þegar kom að leikskólagöngu Bjarneyjar fór allt á fullt hjá bæjarfélaginu við að finna sem hentugastan leikskóla og því breytt og bætt sem þurfti til að hún nyti sín sem best í leikskólaumhverfinu. Sama var uppi á teningnum þegar kom að skólagöngunni. Hennar skóli á þessum tíma var ágætlega aðgengilegur og ef eitthvað var að þá var það bara lagað. Þegar Bjarney byrjaði í 4.bekk fór hún



Það er bægt að yfirstíga ýmsar hindranir með réttum útbúnaði

í glænýjan skóla sem með tímanum á að vera aðgengilegur öllum en eins og gengur og gerist í nýjum byggingum þá klárast hlutirnir ekki alltaf á tilsettum tíma og er raunin sú að skólinn er enn ófullgerður. Þar er það sama upp á teningnum að allir leggjast á eitt til að allt gangi sem best.

Það eru alltaf einhverjar aðgengis-hindranir í daglegu lífi og þótt fólk sé alla jafna allt af vilja gert til að greiða götuna þá getur það líka verið þreytandi að vera alltaf upp á aðra kominn og láta „hafa svona mikið fyrir sér“. Sérstaklega getur þetta tekið á hjá Bjarneyju sem er að komast á unglingsár og þá snýst allt um að skera sig ekki út úr, vera ekki öðruvísi. Þá er það ekkert sérstaklega vinselt að þurfa aðstoð kannski tveggja, jafnvel þriggja, til að taka þátt í einhverju sem jafnaldrar gera án þess að þæla í því. Sem dæmi þá er hún búin að taka þátt í nokkrum námskeiðum hjá leikfélagi undanfarin ár og um tíma var því haldið fast til streitu að námskeiðin væru í ákveðnu rými þar sem þurfti að fara upp þrjá stiga. Því var reddað að Bjarney kæmist upp en með mjög miklum tilfæringum og endaði það þannig að hún vildi bara hætta, henni fannst þetta of mikið mál. Þegar Bjarney vildi frekar hætta en halda þessu áfram var ákvörðun tekin um að færa námskeiðið á jarðhæðina þar sem aðstæður voru töluvert slakari út frá leiklistarlegu sjónarmiði en Bjarney komst auðveldlega að. Eftir þetta námskeið hætti hún alveg í leiklistinni.

Aðgengi sem snýr að bænum eða ríkinu er eitt en það er, eins og áður sagði, oft annað uppi á teningnum þegar kemur að aðgengi á einkareknum stöðum og einkaheimilum. Í dag erum við í þeirri stöðu að aðgengi til ættingja og vina er ekki alltaf eins gott og við viljum og gerir okkur erfitt fyrir að komast í heimsókn til fólks sem okkur er kært.



Jón á vörubyltu



Fjölskyldan í fríu á Flórída

En aftur eru undantekningalaust allir tilbúnir að hjálpa til að gera okkur kleift að kíkja í kaffi.

Við fjölskyldan höfum átt ófá samtöl við aðila í einkageiranum í sambandi við aðgengi að ákveðnum stöðum. Oftast hafa samtölin byrjað þegar við stöndum frammi fyrir því að komast ekki inn á staðinn. Þótt það séu tveir hjólastólanotendur í fjölskyldunni eigum við það stundum til að gleyma að velta fyrir okkur stöðu aðgengismála á þeim stöðum sem við ætlum á og rjúkum bara af stað, nú eða það kemur upp skyndihugdetta að fara eitthvert. Þegar á staðinn er komið hefur starfsfólk lýst því yfir að þetta gangi nú ekki, auðvitað þyrfti að laga þetta og tala um að gera úrbætur. Jafnvel höfum við bent viðkomandi á hvað mætti fara betur og hvernig væri hægt að bæta úr. Því miður hafa þessi samtöl að ég held bara einu sinni eða tvisvar sinnum skilað sér í bættu aðgengi.

Rauði þráðurinn er samt sem áður sá að við sem þurfum að hafa aðgengið í góðu lagi getum ekki gengið að því sem vísu að komast allt sem við þurfum að komast. Því þarf að undirbúa alla hluti vel og vera alltaf skrefi á undan, hvort sem málið snýst um að komast í brúðkaupsveislu, sumarbústað eða skólaferðalag. Sum mál þarf að skoða með allt að árs fyrirvara til að vera örugg um að allt gangi vel fyrir sig.

Svo hefur líka tilfinningalegi þátturinn áhrif. Það er ekkert sérstaklega skemmtilegt að vera alltaf aðilinn sem „allt“ stoppar á í skipulagningunni og jafnvel gerir það að verkum að ekki sé hægt að gera hluti eins og meirihlutinn vill gera þar sem það gengur ekki upp aðgengislega. Flækjustigið verður óneitanlega hærra þegar gera þarf ráð fyrir tveimur hjólastólum ofan á allt annað sem verið er að skipuleggja.

Svo er nú gaman að bæta því við að við

fjölskyldan höfum verið svo lánsöm að geta ferðast tvisvar sinnum til Flórída í Bandaríkjunum. Þar er löggjöfin um aðgengismál svo sterk og föst í sessi að í tæpar þrjár vikur gátum við ferðast frá Tampa til Daytona Beach án þess að hafa nokkrar áhyggjur af því að komast ekki inn á þá staði sem okkur datt í hug að fara á. Mikil ósköp hvað það var frelsandi og jafnvel skritin tilfinning.

Á undanförunum misserum hefur mikið verið rætt um ný mannvirkjalög og byggingareglugerð. Þar er miðað við að hanna og byggja öll mannvirki eftir viðmiðum Algildrar hönnunar. Markmiðið er að gera samfélagið aðgengilegt öllum. Þeir sem standa að hönnun og byggingu mannvirkja hafa kvartað sáran yfir þessum breytingum og hefur farið mikil vinna hjá baráttusamtökum fatlaðra í að standa fast á þessari nýju hugmyndafræði.

Það er okkar mat að sé horft fram á veginn sé þetta afar hagkvæmt fyrir alla íbúa þessa lands. Sem dæmi má nefna að aldraðir munu geta búið lengur heima þrátt fyrir hreyfiskerðingu, en meðalaldur þjóðarinnar mun fara ört hækkandi á næstu árum. Hreyfihamlaðir einstaklingar munu komast um allt samfélagið án hindrana og þ. á m. heimsótt vini sína þar sem allt íbúðarhúsnæði á að vera aðgengilegt samkvæmt þessum nýju lögum. Einnig má nefna fólk með barnavagna og alla þá sem þurfa að komast um óhindrað.

Það er nóg til af óaðgengilegu húsnæði þannig að það er engin hætta á að það verði skortur á því!

Annars lítum við fjölskyldan björtum augum á framtíðina í þessum efnum og vonumst til að sjá fram á áframhaldandi framfarir í aðgengismálum í náinni framtíð öllum þjóðfélagsþegnum til heilla.



Iðjuþjálfun og Gæfusporin hjá Starfsendurhæfingu Norðurlands



Olga Ásrún Stefánsdóttir, iðjuþjálfari og fjölskyldumeðferðaræðingur.

Gæfusporin er eitt af endurhæfingarúrræðum Starfsendurhæfingar Norðurlands (SN) og var upphaflega sett á laggirnar árið 2011 í tengslum við doktorsverkefni Sigrúnar Sigurðardóttur hjúkrunarfræðings og lektors við Háskólann á Akureyri. Verkefnið snerist um að þróa þverfaglegt meðferðarúrræði fyrir þolendur kynferðisofbeldis í æsku. Um var að ræða uppbyggingar- og þróunarverkefni sem hlaut styrk frá Starfsendurhæfingarsjóði VIRK, en reksturinn var í höndum SN. Tólf konur á aldrinum 23-53 ára voru þátttakendur í verkefninu og áttu allar sögu um kynferðislegt ofbeldi í æsku (Sigrún Sigurðardóttir 2011).

Tilgangur verkefnisins var því að byggja upp og þróa meðferðarúrræði fyrir fullorðna þolendur slíkra áfalla sem höfðu átt við flókin vandamál að stríða vegna ofbeldisins og ekki náð að vinna úr þeim. Einnig átti verkefnið að stuðla að meiri fjölbreytni og framboði á úrræðum í starfsendurhæfingu. Markmið verkefnisins var m.a. að auka lífsgæði, bæta félagslega, sálræna og andlega líðan og koma fólki út á vinnumarkað á ný (Sigrún Sigurðardóttir 2011).

Meistararitgerð Sigrúnar snerist um að kanna heilsufar og líðan kvenna sem höfðu orðið fyrir sálrænum áföllum í æsku, eins og kynferðislegri misnotkun og öðru ofbeldi. Sigrún tók 14 viðtöl við sjö konur á aldrinum 30-65 ára sem áttu slíka sögu og höfðu allar leitað sér aðstoðar innan heilbrigðiskerfisins. Niðurstöður rannsóknarinnar leiddu í ljós að sálræn áföll í æsku, eins og ofbeldi og kynferðisleg misnotkun, hafa mjög alvarlegar afleiðingar sem birtast í ýmsum myndum. Má þar nefna upplifun kvennanna af áfallinu, þar sem þær ýmist lokuðu á sára reynslu, upplifðu „sálarmorð“ eða fóru út úr líkamanum. Þær lýstu allar mikilli líkamlegri og andlegri vanlíðan sem börn og unglingar og voru berskjaldaðar fyrir endurteknu ofbeldi. Á fullorðinsárum upplifðu þær útbreidda verki, vefjagigt og móðurlífsvandamál

auk geðrænna vandamála sem hafa þjakað þær allt lífið með kvíða, þunglyndi, sjálfsvígshugsunum og sjálfsvígstílaunum. Einnig áttu þær í erfiðleikum með að tengjast maka og börnum varðandi tengslamyndun, traust og snertingu. Konurnar höfðu allar þróað með sér og lifðu við mikla vanlíðan og vonleysi þegar rannsóknin var gerð (Sigrún Sigurðardóttir 2007).

Gæfusporin voru keyrð í þriðja sinn hjá SN haustið 2013 og var það í fyrsta skipti sem undirrituð sá um utanumhald og útfærslu á því. Að þessu sinni voru þátttakendur níu konur á aldrinum 25-58 ára. Um var að ræða 14 vikna endurhæfingu þar sem unnið var markvisst með áföll vegna kynferðislegrar misnotkunar í æsku, sem og önnur áföll sem konurnar höfðu gengið í gegnum. Það er reynsla þeirra sérfræðinga sem vinna hjá SN að sálræn áföll sem skjólstæðingar hafa orðið fyrir á lífsleiðinni koma oftast en ekki fram í líkamlegum kvillum. Vinnan fólst því að miklu leyti í því að hjálpa konunum að tengja saman líkama og sál. Það þýðir m.a. að vinna úr sálrænum áföllum, að ná betri öndun, losa um vöðvaspennu, öðlast betri sjálfsmynd og ná betri líkamlegri heilsu.

Í Gæfusporunum fór fram fjölbætt ráðgjöf, stuðningur, aðhald og hvatning alla virka daga og var tímasókn 4-6

tímar á dag. Konurnar unnu bæði á einstaklingsgrunni og í hópavinnu. Einstaklingsvinnan var í formi ráðgjafaviðtala, svæðameðferðar, höfuðbeina- og spjaldmeðferðar, sálfræðiviðtala, fjármálaráðgjafar, djúpslökunar og fjölskyldumeðferðar. Hópavinnan samanstóð af fræðslu, sjálfsstyrkingu, líkamsvitund, hreyfingu og sálfræðihóp einu sinni í viku. Að auki var boðið upp á nýjung í haust sem var 30 tíma listasmiðja hjá Bryndísi Arnardóttur listakonu sem fór fram á vinnustofu hennar í verslunarmiðstöðinni Sunnuhlíð. Sú vinna gafst mjög vel og jók mikið sjálfstraust kvennanna. Á endurhæfingartímabilinu settu þær tvisvar sinnum upp sýningu á verkum sínum í geðræktarmiðstöðinni Grófinni.

Við upphaf og lok endurhæfingarinnar var líkamleg, félagsleg og andleg heilsa hvers skjólstaðings metin eftir eftirtöldum mats-tækjum; ASEBA (Achenbach System of Empirically Based Assessment), sem er annars vegar sjálfsmat og hins vegar mat náins aðstandenda, *Heilsutengd lífsgæði* og *DASS* (Depression Anxiety Stress Scales) þar sem skjólstaðingurinn metur sig sjálfur. Í lok endurhæfingarinnar var gerður samanburður á mælingunum og metinn árangur hjá hverri og einni konu og farið yfir hann með henni.

Fagaðilar sem komu að Gæfusporunum voru: iðjuþjálfari, félagsráðgjafi, sálfræðingur, hjúkrunarfræðingur, fjölskyldumeðferðarfræðingur, heilsuþjálfari, sjúkrapjálfarar og svæðanuddari.

Aðkoma mín sem iðjuþjálfari og fjölskyldumeðferðarfræðingur að Gæfusporunum var með margvíslegum hætti. Ég sá um utanumhald og skipulag þessa úrræðis sem fólst í því að búa til 14 vikna áætlun sem hægt væri að fylgja eftir. Þegar skipuleggja á úrræði sem þetta getur verið flókið að finna út hvað hentar til úrvinnslu úr slíkum áföllum því um er að ræða mjög brotna einstaklinga. Vanda þarf vel valið á fræðslu, hreyfingu, sjálfsstyrkingu og hvernig á yfirhöfuð að nálgast viðfangsefnið. Sumar kvennanna í Gæfusporunum höfðu glímt við kynferðislega misnotkun í mörg ár og jafnvel áratugi. Það var því ekki einfalt mál fyrir þær að takast á við þetta verkefni og flestar höfðu aldrei opnað á sín mál í svo stórum hópi. Það er því

fyrir öllu að hópurinn nái vel saman og traust er undirstaðan að árangri. Þótt hópurinn væri að mestu leyti í mínum höndum komu ýmsir aðrir fagaðilar að vinnunni með mér. Sú samvinna var mér mjög dýrmæt og mér fannst mikilvægt að geta speglað mig í öðru fagfólki með samráði og fengið stuðning þegar á þurfti að halda. Einu sinni í viku var tekið fyrir „líðan og spjall“ þar sem konurnar fengu tækifæri til að tjá sína líðan og hvað væri að gerast í þeirra úrvinnslu hverju sinni. Konurnar sögðu einnig sögu sína og fengu til þess frjálsar hendur. Sem dæmi þá máttu þær skrifa söguna niður, segja hana í spuna, lesa upp af tölvu, tjá hana í máli og myndum o.s.frv. Það var alveg ótrúlegt að sjá hvað saga hverrar og einnar konu hafði

mikil áhrif á hinar í hópnum. Með því að segja söguna gerðist ýmislegt, þær gátu t.d. speglað sig hver í annarri, stutt hver aðra, samsamað sig öðrum með svipaða reynslu, losað út reiði, biturleika, sorg og fleira. „Að geta sagt frá“ er ákveðin lausn því vanalega er það „það“ sem þolendum kynferðisofbeldis er uppálagt að gera ekki því þá gæti eitthvað hræðilegt gerst hjá þeim sjálfum eða fjölskyldu þeirra. Sögurnar voru sagðar með skipulögðum hætti og þess á milli var brotið upp með ýmskonar hópefni. Nauðsynlegt er að geta brotið upp og hlegið og skemmt sér þess á milli sem djúp sálræn vinna á sér stað.

Ég var ráðgjafi hjá öllum konunum nema einni. Í stuttu máli fólst sú vinna í því að halda utan um mál hverrar og einnar, fara yfir niðurstöður matstækja og hjálpa þeim með fyrirgreiðslu annars staðar í kerfinu. Einnig að taka hverja og eina í regluleg viðtöl og var mjög mismunandi hversu oft þær þurftu á því að halda. Sumar þurftu stuðning í hverri viku og aðrar á þriggja vikna fresti. Af þeirri fræðslu sem boðið var upp á sá ég t.d. um það sem viðkom markmiðum, valdefingu, iðjumynd, fjölskyldutengslum og ýmsum grímum sem settar eru upp í daglegu lífi. Auk þess sá ég um fjölskyldumeðferð hjá þeim sem þess óskuðu. Það kom einnig í minn hlut að halda samráðsfundi um gang mála í upphafi námskeiðsins, um miðbik þess og í lokin með þeim fagaðilum sem að því komu.

Staða kvennanna eftir námskeiðið

er eftirfarandi: Þrjár af þeim héldu áfram eftir áramótin inn í úrræði hjá SN sem nefnist EtnaATV og er tenging við vinnumarkaðinn. Ein fór í annað úrræði hjá SN sem heitir Virkni og Velliðan-framhald og stefna þær allar fjórar út á vinnumarkaðinn að þeim úrræðum loknum. Ein er komin í tímabundna afleysingavinnu, tvær konur ákváðu að fara í skóla í framhaldi af Gæfusporunum, tvær eru öryrkjar, önnur með MS-sjúkdóminn og getur ekki unnið sökum þess en hin starfar í sjálfböðavinnu í Grófinni - geðræktarmiðstöð.

Að lokum er mér ofarlega í huga hversu vel iðjuþjálfanámið hefur nýst mér í minni vinnu hjá SN sem og reynsla mín í gegnum lífið af ýmsum sálrænum áföllum sem ég hef gengið í gegnum og þurft að takast á við. Ég hef löngum hvatt mína nema í verknaði í iðjuþjálfun að hafa það hugfast meðan á náminu stendur, „hvar get ég nýtt menntun mína?“ Því í raun er iðjuþjálfanámið svo fjölbreytt og praktískt að það er hægt að nýta það á margan hátt á ólíkum vinnustöðum. Til viðbótar við menntunina er það kjarkur, þor og trú á sjálfum sér og að geta notað sjálfa/n sig sem verkfæri sem þarf til að fara áfram með inn í vinnu. Það var mjög athyglisvert að sjá niðurlútar konur með litla sem enga sjálfsmynd koma inn í Gæfusporin að hausti sem um jól gengu út beinar í baki og fullar af von. Að slíkt úrræði sem Gæfusporin sé til er mikið skref í rétta átt til hjálpar þeim sem hafa orðið fyrir kynferðislegri misnotkun einhvern tíma á lífsleiðinni. Mikilvægt er að hafa þennan valkost fyrir einstaklinga til að geta unnið úr margra ára, jafnvel áratuga áföllum, eins og var reynsla sumra í hópnum. Að sögn þeirra kvenna sem voru í Gæfusporunum 2013 var það ótrúleg leið til bata að vinna svo náð saman í hóp og geta bæði speglað sig og haft stuðning af öðrum hópmeðlimum.

Heimildaskrá

Sigrún Sigurdardóttir (2007). *Kynferðisleg misnotkun og önnur sálræn áföll í asku og ábrif þeirra á heilsufar og líðan kvenna*. Fyrirbærafræðileg rannsókn. Akureyri: Háskólinn á Akureyri.

<http://hdl.handle.net/1946/719>

Sigrún Sigurdardóttir (2011). *Dróun þverfaglegra meðferðarirráða fyrir þolendur kynferðislegs ofbeldis í asku*. Uppbyggingar- og þróunarverkefni í starfsendurhæfingu.



Að undirbúa jarðveginn fyrir atvinnulífið

Viðtal við Elínu Ebbu Ásmundardóttur og Sylviane Pétursson

Útrás er tilraunaverkefni á vegum Hlutverkaseturs sem hófst með samstarfi iðjubjálfa Sylviane Pétursson og Elínar Ebbu Ásmundsdóttur. Markmiðið er að auka atvinnuþátttöku fólks með geðraskanir og fræða atvinnulífið um þarfir einstaklinga með skerta starfsgetu. Einnig að vinna gegn fordómum og mismunun og vekja áhuga háskólasamfélagsins á mikilvægi málaflokksins í tengslum við félagsauð og hagsæld.

Til að fræðast um verkefnið Útrás mæltum við okkur mót við þær Elínu Ebbu Ásmundsdóttur og Sylviane Pétursson. Hlutverkasetur er staðsett í Borgartúni 1, á annarri hæð. Þegar við komum var mikill erill, mismunandi námskeið voru í gangi, fólk að spjalla í hverju horni, sumir með kaffibolla og aðrir vafrandi um netheima. Við höfðum lent mitt í orkuflæði hressleika og sköpunar. Þær stölluð buðu okkur upp á kaffi og leiddu okkur inn í eitt herbergið til að fá næði við að rekja úr þeim garnirnar. Í upphafi viðtalsins tengdu þær mikilvægi Útrásar við nýja rannsókn sem Félagsvísindastofnun HÍ

og Rannsóknarsetur í fötlunarfræðum unnu að beiðni ÖBÍ. Þessar niðurstöður sýndu m.a. að um 40% einstaklinga með geðsjúkdóma hafa ekkert fyrir stafni á daginn og 60% þeirra sem hafa stoðkerfisvandamál.

Við spurðum þær hvernig svona verkefni verði til. Þær hlógu, horfðu hvor á aðra og svöruðu: „Verkefni eins og Útrás á sér langan aðdraganda, þar sem margir koma að og oft er það tilviljun hvort góð hugmynd verði að veruleika eða ekki.“ Þær sögðust eiga það sameiginlegt að gefast ekki upp, væru þrjóskar og fylgdu hlutunum eftir. Samstarf þeirra hófst 1981 á geðdeild Landspítalans. Þær hafa því unnið saman í rúma þrjá áratugi. Sylviane sá fljótt hvað störf eru mikilvæg og batahvetjandi fyrir þá sem kljást við geðsjúkdóma. Hún varð því fljótt atvinnumiðuð sem iðjubjálfi. Það gekk hins vegar erfiðlega fyrir geðsjúka að hasla sér völl á vinnumarkaðinum, m.a. vegna fordóma, þekkingarleysis á þörfum þeirra og engrar eftirfylgdar. Fjölrítun iðjubjálfunar geðdeildar Landspítalans varð fljótlega mikilvægur hlekkur í starfsendurhæfingunni. Þrátt fyrir að skjólstaðingar stæðu sig vel í vinnu í Fjölrítun, náði það ekki út fyrir þann vinnustað. Það var ekki nóg að kunna vel til verka, það voru aðrir þættir sem hindruðu fólk í atvinnuþátttöku. Þegar taka á fyrstu skrefin út í lífið eftir langa innlögn, eða margra ára

fjarveru frá vinnumarkaði, þarf oftast en ekki góðan stuðning frá fagfólki eða skyldmennum. Sylviane fór því að veita skjólstaðingum stuðning heima eða í vinnu þrátt fyrir að ekki væri gert ráð fyrir slíku í starfslýsingu hennar.

Í gegnum árin hafa Sylviane og Ebba tekið þátt í alls kyns starfsþjálfunarverkefnum í samstarfi við iðjubjálfa sem hafa átt samleið með þeim. Þjálfunin var þó öll innan sjúkrá hússveggjanna. Það var sá rammi sem iðjubjálfar urðu að vinna eftir allt fram á þessa öld. Engar stöður voru í boði fyrir iðjubjálfa á vinnumarkaðinum við að aðstoða fólk á vettvangi. Eina ráðið var því að skapa umhverfi innan iðjubjálfunar sem líktist sem mest vinnustað. Árið 2005 var Hlutverkasetur stofnað og skapaðist þá annar farvegur. Eitt af markmiðum Hlutverkaseturs var að nýta reynslu og þekkingu geðsjúkra til verðmætasköpunar á vinnumarkaðinum. Það að hafa kljást við geðsjúkdóm og náð tökum á lífinu, þrátt fyrir einkenni, skapaði verðmæta reynslu á sama hátt og menntun og almenn starfsreynsla. Að mati Ebbu ættu geðdeildir t.d. að vera í fararbroddi í að ráða starfsfólk með þá reynslu á allar deildir á öllum vöktum. Sjúklingar eða aðstandendur þeirra gætu leitað til slíkra starfskrafta þegar þeir vildu fá stuðning og/eða heyra frá fólki sem hefði verið í svipuðum sporum.

Notandi spyr notanda (Nsn) er dæmi um verkefni sem hafa skapað störf þar sem reynsla og þekking geðsjúkra er nýtt. Nsn-verkefnið metur m.a. gæði þjónustunnar út frá sjónarhorni notenda. Áherslur notenda eru settar í forgrunn í gerð fræðsluefnis eða við þróun þjónustu.

Eftir efnahagshrunið 2008 lagaði Hlutverkasetur starfsemi sína að breyttum forsendum. Fullfrískt fólk átti nú samleið með geðsjúkum sem atvinnuleitendur. VR, velferðarráðuneytið og Reykjavíkurborg studdu Hlutverkasetur í að vinna fyrirbyggjandi. Notendahópur Hlutverkaseturs breikkaði og starfsemin varð fjölbættari. Faglíkanið um iðju mannsins naut sín í starfseminni þar sem það byggðist á hlutverkum í lífinu, rútínu, eflingu trúar á eigin áhrifamátt og að vinna með umhverfispætti sem hafa áhrif á heilsu og vellíðan. Árið 2010 fann Sylviane leið, innan veggja Hlutverkaseturs, til að sinna eftirfylgd við geðsjúka á vinnumarkaði. Með stuðningi frá

yfirmönnum sínum á LSH mætti hún í Hlutverkasetur tvo eftirmiðdaga í viku. Hennar fyrsta verk var að setja saman hóp notenda í Hlutverkasetri sem höfðu reynslu af vinnumarkaðnum. Hópurinn greindi kerfislægar hindranir í bótakerfinu og nauðsynlegan stuðning svo einstaklingar með geðraskanir ættu afturkvæmt á vinnumarkaðinn. Hópurinn kom á framfæri, við lykilmál í starfsendurhæfingu, mikilvægi þess að notendur væru hafðir með í ráðum varðandi reglugerðir, breytingar á bótakerfinu eða þróun í þjónustu við þá. Þetta var í takt við áherslur félags- og heilbrigðismálaráðuneytisins sem setti slíka nálgun á oddinn 2006 og í samræmi við geðheilbrigðissáttmálann sem heilbrigðisráðherrar í Evrópu skrifuðu undir í Helsinkí 2005.

Hlynur Jónsson, markaðsmaður, bætist í hópinn 2011. Hann kom inn í starfsemi Hlutverkaseturs sem sjálfbóðaliði. Ebba var fljót að sjá hvernig hægt væri að nýta krafta hans sem best. Í stað þess að markaðssetja vöru eða þjónustu eins og hann var vanur innti

hún hann eftir því hvort hann væri ekki til í að markaðssetja geðsjúka á vinnumarkinn og aðstoða fyrirtæki við að axla samfélagslega ábyrgð. Hlynur hefur reynst dýrmætur starfskraftur og þær stöllur hrósuðu honum í hástert: „Það er afar gefandi að vinna með einstaklingi eins og Hlyni sem þrífst á áskorunum.“ Hans tengsl, reynsla, nálgun og þekking á vinnumarkaði gerði það að verkum að hægt var að taka næsta skref. Verkefnið fékk nafnið Útrás og nafnið var engin tilviljun. Geð var neikvætt hugtak, ætlað fáum, en hefur síðasta áratuginn náð almennri notkun með meiri jákvæðni. Útrás var kynnt formlega í byrjun júní 2013 fyrir fulltrúum helstu hagsmunaaðila. Í framhaldinu fékkst styrkur frá Virk starfsendurhæfingarsjóði og

Hlynur var ráðinn sem starfsmaður. Formlegur samstarfssamningur var gerður við AMS „Atvinna með stuðningi“ á vegum Vinnuálastofnunar og Útrásar í nóvember sama ár.

Flestir sem leita til Útrásar eru búnir að máta sig við launuð störf eða verkefni innan eða utan Hlutverkaseturs. Þeir hafa tekið þátt í verkefnum sem fela í sér ábyrgð og skuldbindingu. Þeir eiga það sameiginlegt að hafa vilja og löngun til að vinna en þurfa sértæka aðstoð. Sylviane metur starfshæfni viðkomandi og hvers konar undirbúnings sé þörf. Hún sinnir eftirfylgd á vinnustaðnum og hægt er að hafa samband við hana eins lengi og þörf er til að ræða t.d. upplifun, óöryggi, túlkun og úrvinnslu í tengslum við vinnuumhverfið. Ekkert vandamál er of smátt né stórt. Hlynur vinnur með væntingar atvinnuleitanda og vinnuveitanda. Lítið er á vinnustaðinn, samstarfsfólk og vinnuveitandann sem skjólstaðing sem þarf ekki síður stuðning og ráðgjöf.

Það hefur komið að óvart hve vinnuveitendur hafa verið tilbúnir að taka við einstaklingum með geðraskanir. Fræðsla og upplýsingar sem oftast reynir á, tengjast fordómum, hlutastörfum, ranghugmyndum um geðræn veikindi, efasemdir um úthald og sveigjanlegum vinnutíma. Atvinnuleitandinn getur einnig haft efasemdir um eigin heilsu

þar sem eðlilegri streitu við að takast á við nýtt starf er ruglað saman við sjúkdómseinkenni. Hindranir við að fara á vinnumarkaðinn geta einnig tengst auknum kostnaði sem fylgir því að vera útí vinnandi, t.d. fatnaður, ferðir, nesti og félagsleg samskipti. Síðan þarf að skoða með hverjum og einum á hvaða hátt atvinnuþátttaka hefur áhrif á bætur.

Sylviane og Ebba vilja vera góðar fyrirmyndir og eiga gott samstarf við sérfræðinga á geðsviði, endurhæfingaraðila, atvinnulífið, trygginga- og bótakerfið. Þær telja ferlið við að leita réttar síns fyrir notendur þjónustunnar of flókið. Mörg góð úrræði séu til sem aðstoða fólk við að fóta sig á ný á vinnumarkaði. Skjólstaðingar falla hins vegar oft á milli kerfa þar sem engin einn aðili hefur heildarsýn eða fylgir málum í höfn.

Frá því að Útrás fór af stað sl. sumar og fram að áramótum hafa þrjátíu einstaklingar óskað eftir stuðningi við að komast í vinnu. Tólf af þessum einstaklingum eru komnir í vinnu, fimm vildu frekari undirbúning s.s. með námi eða frekari starfsþjálfun, en þeir sem eftir stóðu hættu við. Hlynur var í sambandi við 39 fyrirtæki, fimm fyrirtæki hafa ráðið einstaklinga frá Útrás í vinnu og helmingurinn af þessum fyrirtækjum er tilbúinn að ráða fólk með skerta starfshæfni þegar stöður losna hjá þeim. Bændasamtökin vilja samstarf, LSH og Reykjavíkurborg gáfu grænt ljós á að ráða fólk í vinnu árið 2014 og nú hafa tveir einstaklingar hafið störf hjá Geðheilsu miðstöð Breiðholts.

Þær stöllur eru sposkar á svip í lok viðtalsins og segja að margar hugmyndir bíði í ofvæni eftir að fá líf strax og tími gefst til að sinna þeim. Við kveðjum Ebbu, Sylviane og Hlutverkasetur fullar af orku og bjartsýni. Það er gefandi að hitta frumkvöðla og hugsjónamanneskjur. Þessar konur hafa unnið við iðjuþjálfafagið í meira en þrjá áratugi og eru enn fullar af eldmóði, sjá tækifæri í hverju horni og finna nýjar lendar á hverjum degi. Það er augljóst að iðjuþjálfastarfið hefur verið stór hluti af lífi þeirra, mótað sjálfsmynd þeirra og sjálfstraust. Sylviane kvaddi sinn vinnustað, geðsvið LSH, fyrr í mánuðinum. Nú ætlar hún eingöngu að sinna hugðarefni sínu, þ.e. atvinnuálag geðsjúkra.

Erla Alfreðsdóttir og Inga Guðrún Sveinsdóttir

Í stað þess að markaðssetja vöru eða þjónustu eins og hann var vanur innti hún hann eftir því hvort hann væri ekki til í að markaðssetja geðsjúka á vinnumarkinn og aðstoða fyrirtæki við að axla samfélagslega ábyrgð.

Einfaldar lausnir geta stóraukið öryggið á heimilinu

Í tilefni átaksins Glögg er gests augað er nú tilboð á viðurkenndum öryggisvörum sem auka öryggi fólks á þeim stöðum í heimahúsum sem því er hættast við slysum.

STAKAR VÖRUR

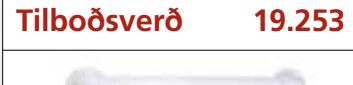
HANDFANG	
Færanlegt handfang á baðkar. 60 cm hátt.	
Listaverð	12.129
Tilboðsverð	9.703
	

STURTUSTÓLL	
Gott sæti og hæðarstilling. Rennur ekki til þökk sé töppum á fótum.	
Listaverð	16.984
Tilboðsverð	13.587
	

ELDVARNARTEPPI	
Inniheldur tvö lög með ofnum glertrefjum auk eld-tefjandi millilags. 1,1x1,1 m.	
Listaverð	4.169
Tilboðsverð	2.590
	

TILBOÐSPAKKAR

ÖRYGGI Í STURTUNNI	
Handfang með sogskálum	
Baðmotta	
Sturtustóll frá Rebotec	
Listaverð	29.814
Tilboðsverð	20.870
	
	
	

ÖRYGGI Í BAÐKARINU	
Handfang skrúfað á vegg	
Baðmotta	
Prep	
Handfang sett á baðkarið	
Listaverð	27.504
Tilboðsverð	19.253
	
	
	

ELDVARNARPAKKI	
Léttvatnsslökkvitæki 6 l	
Eldvarnarteppi 110x110 cm	
2x optískir reykskynjarar	
Jónískur reykskynjari	
Listaverð	22.741
Tilboðsverð	13.900
	
	

Hafðu samband við ráðgjafa okkar í síma 570 2400 eða skoðaðu úrvalið á www.oryggi.is. Verslun okkar í Askalind 1 er einnig opin frá kl. 9–17.

