



FRIDJUDAGUR 27. OKTÓBER 2020

## Heimili



Hrekkjavakan hefur verið að ryðja sér til rúms hjá íslenskum fjölskyldum. Ein af þeim sem fara alla leið þegar kemur að hrekkjavökunni er Arna Guðlaug Einarsdóttir köku-skreytingameistari. ➔4



Þóra Leósdóttir er formaður Iðjubjálfafélags Íslands. Hún segir ýmsar áskoranir fylgja starfi iðjubjálfa á COVID-tímum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

# Aðstoða fólk við að láta hversdaginn ganga upp

Í dag er alþjóðlegur dagur iðjubjálfunar. Þemað í ár er „að endurhugsa hversdaginn“ en ljóst er að það hefur sjaldan verið jafn áriðandi og nú að huga vandlega að daglegum venjum og því sem við tökum okkur fyrir hendur.

**Þ**óra Leósdóttir, formaður Iðjubjálfafélags Íslands, segir tengslin á milli manns og iðju örjúfanleg. „Iðja er öllum manneskjum nauðsynleg og frá örófi alda hefur líf okkar einkennst af þörf til að stunda iðju af margvíslegu tagi. Rannsóknir sýna glögg að ef fólk kemst í þær aðstæður að geta ekki sinnt þeim viðfangsefnum sem eru því mikilvæg og hafa jákvæðan tilgang, þá bitnar það á heilsu og líðan.“

Það sé sérstaklega brynt að vera vakandi fyrir þessum mikilvægu

þörfum um þessar mundir. „Á tímum heimsfaraldurs, með tilheyrandi sóttvarnaaðgerðum og efnahagsþrengingum blasir það einmitt við okkur hversu áriðandi er að geta viðhaldið daglegum venjum eins og að stunda vinnu eða skóla, hitta fjölskyldu og vini og sinna tómstundaiðju og áhugamálum. Hætta er á að fólk einangrist félagslega og það hefur neikvæð áhrif á geðheilsu. Á tímum farsóttar þurfum við því öll að „endurhugsa hversdaginn“,“ segir Þóra.

Iðjubjálfar fást við fjölbreytt

verkefni og athafnir er snúa að hversdeginum, mörg hver sem fólk tekur sem sjálfsögðum hlut. „Í iðjubjálfun felst sérþekking á daglegri iðju mannsins. Þá er átt við allt það sem fólk innir af hendi í daglegu lífi í þeim tilgangi að annast sig og sína, vinna ýmis störf er nýtast samfélaginu og njóta þess sem lífið hefur að bjóða. Sem dæmi um iðju má nefna það að klæða sig og snyrta, elda mat, aka bíl, afgreiða í verslun, skrifa ritgerð, fara á skíði, mála mynd eða fara í göngutúr í náttúrunni. Þótt þessi viðfangsefni

virðist sjálfsögð og einföld fyrir flesta, þá geta þau verið erfið og jafnvel óyfirstiganleg fyrir fólk sem glímur við skerta færni hvort heldur sem er af líkamlegum, andlegum eða félagslegum toga eða vegna þess að það býr við hindranir í umhverfi sínu og ójöfn tækifæri til iðju.“

### Umhverfið hefur áhrif

Iðjubjálfar þurfa að huga að mörgum þáttum sem hafa áhrif á

Framhald á síðu 2 ➔

## HVER VANN?

Sportíð á frettablaðið.is færir þér allar nýjustu fréttirnar úr heimi íþróttanna.



