

# Markmiðið er að hafa ítök og áhrif

Linda Björk Ólafsdóttir doktorsnemi vinnur að einkar spennandi rannsóknarverkefni á vegum Háskóla Íslands og er markmiðið að hafa áhrif á lífsgæði og þátttöku fatlaðra barna og unglunga.

Rannsóknarverkefnið nefnist Lífsgæði og þátttaka fatlaðra barna og unglunga: Umbreytingarannsókn eða LIFE-DCY. Aþyrgðarmaður verkefnisins er Snæfríður Þóra Egilson, prófessor í fötlunarfræði við Háskóla Íslands, og fyrir áhugasama má finna allar helstu upplýsingar, sem og útgæfið efni, á heimasíðunni lífsgæðarannsókn.is," segir Linda.

Linda útskrifaðist árið 2012 sem iðjuþjálfari og með MS árið 2014. „Iðjuþjálfar gegna mikilvægu hlutverki þegar kemur að lífsgæðum og þátttöku fólks með iðjuvanda. Þeir beina sjónum að samspieli einstaklings, umhverfis og þess sem viðkomandi tekur þátt í. Í tilfalli fatlaðra barna og unglunga er hlutverk iðjuþjálfara sérlega mikilvægt því þeir eru í lykilstöðu til að bregðast við hindrunum í lífi barnanna,

til dæmis hvað varðar aðgengi og stuðning, og styðja þannig við lífsgæði þeirra," segir Linda.

Eftir að hafa bæði unnið sem iðjuþjálfari og sinnt samhliða rannsóknarvinnu, varð úr að rannsóknirnar heilluðu meira og Linda fór í doktorsnám. „Ég stunda nú rannsóknir í fötlunarfræði. Einnig starfa ég við Háskólann á Akureyri og kenni þar við iðjuþjálfunarfræðideildina.“

## Kortlagning og viðtöl

Rannsóknin er yfirgripsmikil og skiptist í tvo hluta. „Fyrst fór fram eins konar kortlagning á lífsgæðum, þátttöku og umhverfi fatlaðra og ófatlaðra barna þar sem tölfræðilegum gögnum var safnað. Í seinni hlutanum voru tekin viðtöl við fötluð börn og unglunga, foreldra þeirra og aðra lykilaðila. Þá fórum við í ýmsar vettvangs-



Linda Björk segir að sjónarmið fatlaðra barna og foreldra þeirra séu ólík en bæði mikilvæg.

„Í tilfalli fatlaðra barna og unglunga er hlutverk iðjuþjálfara sérlega mikilvægt því þeir eru í lykilstöðu til að bregðast við.“

heimsóknir. Rannsóknarverkefnið hófst formlega árið 2017 en þar á undan höfðum við Snæfríður Þóra og samstarfsfólk unnið að kortlagningunni frá árinu 2013.“

Faraldurinn sem skekur heimsbyggðina hefur sett strík í reikninginn eins og hjá mörgum öðrum. „Við ætludum að halda ráðstefnu síðastliðið vor en urðum því miður að aflýsa henni. Í staðinn verðum við með tvær málstofur á Þjóðarspeglum, sem fer fram rafrænt þann 30. október.“

## Hverju hafið þið komist að?

Linda segir að fötluð börn séu almennt sátt við stöðu sína í lífinu þótt erfiðleikar séu til staðar. „Aftur á móti eru foreldrar ekki eins ánægðir með lífsgæði barna sinna og tilgreina fleiri þætti sem draga úr heilsu og líðan. Þetta eru ólík sjónarmið, en bæði mikilvæg. Meginskilaboðin eru þau að ef við viljum vita hvernig börnunum líður, þá verðum við að spyrja þau sjálf. Þau kalla eftir að hlustað sé á raddir þeirra og reynslu.“

Okkar markmið með rannsókninni er í raun að hafa áhrif. Við viljum skilgreina leiðir til að stuðla að aukinni velsæld og samfélagsþátttöku fatlaðra barna og vonum að niðurstöðurnar verði nýttar til að rýna í og bæta þjónustu og stuðning við fötluð börn og fjölskyldur þeirra.“

# Fjölbreytt og virkilega gefandi starf

Valgerður Þ. Snæbjarnardóttir hefur starfað sem iðjuþjálfari hjá Landspítala Fossvogi í þrjú ár, eða frá útskrift. Hún segir að verkefnið á spítalanum séu fjölbreytt og enginn dagur sé eins í vinnunni.

Iðjuþjálfun á Landspítala í Fossvogi, þar sem Valgerður starfar, sinnir jöfnum höndum sjúklingum sem liggja á spítalanum sem og á göngudeildum. „Þegar sjúklingar útskrifast af spítalanum reynum við að koma þeim í úrræði í nálægð við heimili þeirra sé þess þörf,“ segir hún.

Mikil forvarnastarf gegn byltum hefur verið unnið á Landspítalanum undanfarin ár og hefur Valgerður meðal annars komið að því verkefni. „Það starf hófst árið 2017. Byltur á stofnunum geta haft alvarlegar afleiðingar og því brýnt að reyna að fyrirbyggja þær eftir fremsta megni. Iðjuþjálfar hafa gert umhverfisúttektir á deildum spítalans með það markmið að leiðarljósi að draga úr byltu-hættum. Vitaskuld er ekki hægt að koma alveg í veg fyrir byltur en rannsóknir sýna að hægt er að draga úr þeim með breytingum á



Valgerður Snæbjarnardóttir, iðjuþjálfari á Landspítala, segir starfið ánægjulegt. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

verklagi og nýtingu á tæknilausnum. Í september síðastliðnum var byltuvarnavika á Landspítalanum þar sem opnuð var vefsíðan landspítali.is/byltur en þar má finna fróðlegt efni um byltuvarnir. Áhættuþættir fyrir byltum eru margir eins og aldur einstaklinga, hreyfing, næringarástand, lyfjanotkun og veikindi. Þess vegna koma mismunandi fagaðilar að verkefninu,“ útskýrir Valgerður.

## Heimilisathuganir

Annað mikilvægt starf iðjuþjálfara þegar kemur að byltuvörnum eru heimilisathuganir. Iðjuþjálfar ásamt sjúkrálfurum Landspítalans fara í heimilisathuganir til að meta umhverfið heima með tilliti til færni skjólstaðinganna og hvort hægt sé að bæta umhverfið til að draga úr líkum á byltum og efla sjálfsbjargargetu þeirra. „Við veitum ráðgjöf og metum

þörf á hjálpartækjum og sækjum um þau fyrir skjólstaðingana. Dæmi um hjálpartæki sem sótt er um í kjölfar heimilisathugana eru salernisupphækkningar, stoðir við rúm eða salerni, sturtustólar og öryggishnappar. Rannsóknir hafa sýnt að heimilisathuganir draga meðal annars úr byltum og endurinnlögnum á spítala. En byltur geta haft mikil áhrif á líðan einstaklinga, trú þeirra á eigin getu, félagslega einangrun og á bataferlið,“ segir hún.

## Leita úrræða

Iðjuþjálfar sinna öllum deildum spítalans með margvíslegum hætti. „Í Fossvogi vinnum við með einstaklingum sem eru í bráðafasa, metum færni þeirra og veitum þjálfun, metum hjálpartækjapörf og hvaða úrræði henta í kjölfar veikinda eða slysa en það er unnið í þverfaglegum teyminum. Að

auki sé ég um að sérsmíða handar-spelkur fyrir einstaklinga sem hafa orðið fyrir áverka á höndum í samvinnu við sjúkrálfarfara og handarskurðlækna en í dag eru þessar tegundir spelkna eingöngu smíðaðar á spítalanum. Það er því óhætt að segja að starfið sé mjög fjölbreytt.“

Valgerður segist sjálf hafa glímt við veikindi sem vakti áhuga hennar á starfi iðjuþjálfara. „Ég fór í fjarnám á Akureyri og sé alls ekki eftir því. Í náminu fengum við góðan grunn til að byggja starfsferil okkar á og í starfi dýpkar svo þekkingin á því sviði sem maður kys að starfa á. Starfið á Landspítalanum er mjög fjölbreytt og því dýrmæt reynslan sem ég hef fengið þar. Ómetanlegt að fá tækifæri til að sjá árangur starfsins þegar vel gengur hjá skjólstaðingum okkar og finna fyrir þakklætinu,“ segir hún.

# Batinn er hægur í heimsfaraldrinum

Geðheilsuteymi Heilbrigðisstofnunar Norðurlands veitir einstaklingum með geðræn vandamál þverfaglegan stuðning. Teymið mótast af þörfum skjólstaðinga og í því er einn iðjuþjálfari.

Erna Kristín Sigmundsdóttir iðjuþjálfari er hluti af geðheilsuteymi Heilbrigðisstofnunar Norðurlands á Akureyri. Teymið veitir fullorðnum einstaklingum sem hafa greinst með geðræn vandamál stuðning, en Erna segir að í faraldrinum nái skjólstaðingarnir hægari bata.

„Geðheilsuteymið hér er árs-gamalt, en það er búið að setja upp þrjú slík teymi á höfuðborgarsvæðinu og eitt á Austurlandi. Teymin eru ólík, en þau mótast af þörfum skjólstaðinga á hverjum stað,“ segir Erna.

„Þjónustan er fyrir þá sem eru 18 ára og eldri og hafa verið greindir með geðsjúkdóma eða geðraskanir og þurfa á þéttri þverfaglegri aðstoð að halda.

Flestir skjólstaðingar eru á aldrinum 18-30 ára.

Við vinnum eftir gagnreyndum aðferðum og samkvæmt klíniskum leiðbeiningum og þjónustan byggist á valdeflingu og batahugmyndafræði,“ útskýrir Erna. „Hér er þverfaglegt teymi sem samanstendur af hjúkrunarfræðingum sem eru jafnframt málstjórar, sálfræðingum, iðjuþjálfara og geðlækni. Málstjóri heldur utan um þjónustuna og dregur hinar starfsstéttirnar inn eftir þörfum.“

Við reynum að mæta þörfum skjólstaðinga eins fljótt og auðið er og í upphafi gerum við meðferðaráætlun þar sem við setjum fram skýr og mælanleg markmið sem við vinnum svo að með skjólstaðingum,“ segir Erna.



Erna Kristín Sigmundsdóttir, iðjuþjálfari. MYND/ADSEND

## Gott utanumhald um alla

„Iðjuþjálfari metur iðjuvanda skjólstaðinga,“ segir Erna. „Við metum það sem hann langar og þarf að gera en getur ekki gert af einhverjum orsökum, yfirleitt vegna geðrænna vandamála. Það getur verið allt frá því að fara á fætur á morgnana yfir í flókin verkefni en yfirleitt er virknin aðalvandi hópsins. Síðan vinnum við með skjólstaðingnum að þeim markmiðum sem hann setur sér.“

Af því að teymið hefur ólíka sérfræðinga innanborðs er þétt og gott utanumhald um alla, þannig að ef lyf eru í ólestri er hjúkrunarfræðingur og geðlæknir til staðar til að laga það, sálfræðingurinn sér um áfallameðferð og iðjuþjálfinn eykur virkni einstaklinga,“ útskýr-

ir Erna. „Við í teyminu gefum hvert öðru líka klapp á bakið og gagnrýni, sem er gullsgildi.“

## Ólík viðbrögð við COVID

„COVID hefur haft gífurleg áhrif á starf okkar. Flestir skjólstaðingar glíma við þunglyndi og kvíða ásamt áfallastreituröskun og þegar svona hvellur kemur fer fólk í tvær áttir,“ segir Erna. „Þetta passar inn í lífsmynstur hjá sumum, þeim líkar að vera út af fyrir sig og þurfa ekki að fara út. Hinir verða aftur á móti enn kvíðnari og líður verr og við höfum aukið þjónustuna við þá sem líður verst. Við höfum tekið eftir því að fólki batnar hægar í svona ástandi. Það verður lítil sem engin framþróun og sumum fer aftur.“