

GEÐHJÚKRUN OG GEÐORÐIN 10

Geðorð nr. 8

„Gefstu ekki upp, velgengni í lífinu er langhlaup“



Öll dreymir okkur um velgengi í lífinu. En hvað er velgengi? Eðlilega er skilgreiningin mjög einstaklingsbundin og fer auk þess eftir menningar- og samfélagslegu samhengi hvers og eins. Að vera ungur, fallegur, grannur og ríkur er í augum margra dæmi um mikla velgengi. Annars staðar er velgengi mæld í kílóum og aldri. Töfralæknar sums staðar ná fyrst velgengi eftir tvö tímabil

með ofskynjunum og ranghugmyndum, hér á landi þykir það ástand ekki merki um mikla velgengi eða glæsta framtíð. Jafnvel að vinna við geðhjúkrun var á tímabili talið mjög hallærislegt til lengdar og nokkuð sem maður þurfti að vaxa upp úr eða gerði að ævistarfi vegna þess að maður dugði ekki til annars. Þetta hefur sem betur fer breyst en leiðin hefur oft verið ansi grýtt fyrir marga. Þegar maður er ungur og óþolinmóður er erfitt að bíða eftir velgenginni, ég tala nú ekki um þegar maður er nýkominn úr námi og vill breyta heiminum og geðheilbrigðisþjónustunni. Þá er eðlilegt að þolið sé ekki mikið, maður rekist á ýmsar hindranir og gefist jafnvel upp. Gefist upp á hugmyndafræðinni, áherslunum, laununum og starfsaðstöðunni sem manni fannst bara alveg út í hött. En í uppgjöfinni geta líka falist tækifæri til að skoða aðrar leiðir og ná árangri á öðrum vettvangi. Við ráðleggjum oft öðrum að horfast í augu við ástandið, skoða aðra möguleika og viðbrögð. Ýmsar leiðir eru

til velgengi og við þurfum að vera opin og sveigjanleg gagnvart þeim, fyrir okkar hönd og sjúklinganna. Kannski felst velgengi okkar sem fagfólks ekki í stærri lyfjaherbergjum eða tæknilegri hjúkrunargreiningu. Velgengnin felst að mínu mati í að við verðum sýnilegrí, bæði gagnvart njótendum þjónustunnar og út á við, þorum að taka afstöðu, tökum uppbyggilegri gagnrýni en séum ekki hrædd við að hrósa hvert öðru þegar vel er gert. Við skulum vera með í þeim breytingum sem fara í hönd í heilbrigðiskerfinu, fræðast og vera með í umræðunni um nýjar leiðir, sjálfsefningu og aukið val njótenda og aðstandenda. Þar leikur sjálfsmat okkar sem meðferðaraðila stórt hlutverk og er kannski lyklatríði í velgengi okkar.

Guðbjörg Sveinsdóttir, geðhjúkrunarfræðingur og forstöðukona í Vin, athvarfi Rauða kross Íslands fyrir geðfatlaða.

Leiðbeiningar til að fyrirbyggja mismunun gefnar úr af Dansk sygeplejeråd, (DSR).

Danska hjúkrunarfélagið hefur gefið út bækling með leiðbeiningum um hvernig koma megi í veg fyrir mismunun á vinnustað. Það er stefna danska félagsins að í heilbrigðiskerfinu sé pláss fyrir alla og því ekki hægt að líða mismunun sökum ólíks menningarlegs bakgrunns, kynþáttar, húðlitar, trúarbragða og fleira. Þess vegna telur félagið mikilvægt að vinna markvisst að því að fyrirbyggja mismunun. Félagið hefur einnig gefið út bækling um fjölbreytileika starfsfólks í heilbrigðiskerfinu. Þar er komið inn á rétt hvers einstaklings til að vera sá sem hann er og að vinnustaðurinn og samfélagið geti lært að nýta sér þennan fjölbreytileika. Bæklingana má fá á heimasíðu DSR, www.dsr.dk.

V.H.

FRÉTTAPUNKTUR



Geðorð nr. 9

„Finndu og ræktaðu hæfileika þína“



Það er eitt af erfiðari verkefnum sem nokkur tekur sér fyrir hendur að kynnst sjálfum sér og sjaldnast endist ævin til að ljúka því. Líklega er þetta verkefni strembnara okkur sem nú lifum en fyrri kynslóðum. Hraði nútímans býður ekki upp á það að fólk staldri við, líti inn á við og skoði hvað leynist í viðjum eigin sálarlífs. Þannig missa margir af hæfileikum sínum sem þeir gætu annars ræktað sér og öðrum til góðs. Sókrates sagði að hin raunverulega þekking yrði að koma að innan, sú þekking er raunverulegt innsæi. „Þekktu sjálfan þig“ er því ein af elstu setningum forngrískrar heimspeki og á enn fullt erindi til okkar.

Allir hafa hæfileika. Þess vegna skiptir það miklu máli að hver og einn finni þá hæfileika sem hann eða hún vill rækta hjá sjálfum sér. Það er mikilvægt að maður rækti þá eiginleika sína sem maður er sáttur við sjálfur og treystir sér að lifa

með. Hver og einn þarf að skilgreina sjálfan sig út frá eigin forsendum. Það eru margir áhrifavaldar, m.a. fjölskyldan, vinir og vinnufélagar, sem vilja skilgreina hæfileikana fyrir mann og setja mann á bás. Þarna er hættan. Hver maður þarf nefnilega að finna sjálfan sig. Það er hægt að fá hjálp við það að kynnst sjálfum sér, t.d. hjá hlutlausum aðilum, sálfræðingum, geðhjúkrunarfræðingum, félagsráðgjöfum, geðlæknum eða öðrum fagmönnum sem kunna samtalsmeðferð.

En það er ekki nægjanlegt að læra að þekkja hæfileika sína til að ná árangri, árangri sem hver og einn skilgreinir út frá eigin forsendum. Sjálfsræktin kemur ekki af sjálfu sér. Mikilvægt er að setja sér raunhæf markmið um hvernig maður ætlar að rækta hæfileikana, finna leiðir til að ná þeim markmiðum og hvað maður ætlar að gefa sér langan tíma til að ná þeim. Mörgum okkar sem eru feimin við sjálf okkur finnst svona sjálfsvinna skrytín en flestir sem hafa þorað að takast á við sjálfa sig og kjósa það að reyna að kynnst sjálfum sér betur komast að því að þeir verða hamingjusamari í kjölfarið og sjálfstraustið eykst. Þannig verður til jákvæður hringur sem gerir fólk kleift að takast á við erfiðari verkefni og nýta fleiri og fjölbreyttari hæfileika en áður. Það þarf kjark til að kynnst sjálfum sér.

Eydís K. Sveinbjarnardóttir, geðhjúkrunarfræðingur MSN og sviðsstjóri á geðsviði LSH.

FRÉTTAPUNKTUR



Hjúkrunarfræðingar – munið eftir minningarsjóðunum

Þeir sem gefa í minningarsjóði Kristínar Thoroddsen og Hans Adolfs Hjartarsonar styrkja hjúkrunarfræðinga í framhaldsnámi. Kristín Ólína Thoroddsen, f. 29. apríl 1894, d. 28. febrúar 1961, var forstöðukona Landspítalans 1931-1954 og Hjúkrunarkvinnaskóla Íslands frá stofnun hans 1931 til ársins 1948. Fyrirverandi nemendur skólans og aðrir hjúkrunarfræðingar gengust fyrir stofnun þessa minningarsjóðs við andlát Kristínar í þakklætis- og virðingarskyni við brautryðjendastörf hennar. Minningarsjóður Hans Adolfs Hjartarsonar framkvæmdastjóra var stofnaður í mars 1951 af ættingjum hans og bekkjarsystkinum, en Hans lést í janúar 1951. Sjóðurinn var stofnaður til að styrkja hjúkrunarfræðinga í framhaldsnámi. Var það samkvæmt ósk hins látna og þess jafnramt getið að hann hefði borið þakklæti í huga fyrir góða hjúkrun á Landspítalanum.



Pegar andlát ber að höndum

Önnumst alla þætti útfararinnar.

Við Útfararstofu kirkjugarðanna starfa nú 14 manns með áratuga reynslu við útfararþjónustu. Stærsta útfararþjónusta landsins með þjónustu allan sólarhringinn.

Prestur
Kistulagning
Kirkja
Legstaður
Kistur og krossar
Sálmaskrá
Val á tónlistafólki
Kistuskreytingar
Dánarvottorð
Erfidrykkja

Vesturhlíð 2
Fossvogi
Sími 551 1266
www.utfor.is



ÚTFARARSTOFA
KIRKJUGARÐANNA EHF.

Geðhjúkrun og geðorðin 10, framhald

Geðorð nr. 10

„Settu þér markmið og láttu drauma þína rætast“



Þegar ég fór fyrir nokkrum dögum í leikfimi rakst ég á konu sem ég þekki frá fyrri vinnustað þar sem ég vann sem forstöðumaður og geðhjúnarfræðingur. Þegar ég spurði hana hvernig henni liði leit hún á mig og sagði: „Ég er orðin heilbrigð.“ Ég horfði betur á hana og sá að hún leit mun betur út, það einhvern veginn geislaði af henni heilbrigðið. Ég spurði hana hvað hún hefði gert til að sér liði betur og þá sagði hún mér að einn góðan veðurdag hefði hún sett sér markmið. Markmiðið hennar var að ná heilsu á ný og því ákvað hún að hætta að taka inn geðlyf. Hún var farin að taka inn fulla lúku af lyfjum, þrisvar á dag, og orðin sinnulaus og dofin. Það sem var það versta sagði hún, „mér batnaði ekki

þrátt fyrir öll lyfin.“ Ég var ekki alveg viss um hvað ég átti að segja en hugsaði til baka þegar ég sá hana síðast og varð að viðurkenna fyrir sjálfri mér að þá leit hún ekki vel út. Reyndar hafði ég oft áhyggjur af henni á þeim tíma þar sem hún var oft föl og tekin og greinileg vanlíðan kom fram í andliti og öllum hreyfingum. Þessi kona hefur að mínu mati verið mjög dugleg þrátt fyrir mikil veikindi og erfiðleika. Alltaf fór hún út úr húsi til að hreyfa sig og hitta annað fólk, sama hvað henni leið illa. Hún var greind með geðklofa og síðar með geðhvörf. Mér var oft hugsað til þess hvernig hún gæti verið með báða þessa sjúkdóma en samt svona jákvæð. Hvernig gat hún fyrst fengið eina greininguna og svo aðra til viðbótar? Mér fannst einhvern veginn sem hún yrði stjarfari og flatari sem persóna eftir því sem sjúkdómsgreiningarnar bættust við. Þegar ég spurði hana nánar út í markmiðin hennar og hvað væri fram undan sagði hún mér að hún hefði það markmið að vera áfram heilbrigð. Til þess að vera heilbrigð stundaði hún reglulega leikfimi og væri einnig búin að opna vinnustofu til að mála. Að loknu samtali okkar hljóp hún út í bíl til að ná í mynd sem hún hafði málað fyrir mig fyrir rúmu ári. Hún hafði ætlað að gefa mér þessa mynd þegar ég hætti á mínum fyrri vinnustað en aldrei haft sig í það. Myndin átti að minna mig

á fjöllin á Vestfjörðum en þaðan erum við báðar ættaðar. Það gladdi mig mikið að fá þessa mynd. Þegar ég horfi á hana á skrifborðinu mínu í vinnunni hugsa ég til þessarar hugrökku konu og hvað það er mikilvægt að hafa drauma sem manni tekst sjálfum að láta rætast.

Tilgangur minn með því að segja ykkur frá þessari konu er ekki sá að hvetja sjúklingana ykkar til að hætta að taka inn lyf heldur að minna hjúnarfræðinga á hvað markmið og draumar eru mikilvægir. Markmiðin verða að koma frá einstaklingunum sjálfum en ekki frá okkur sem fagfólki. Okkar hlutverk er fyrst og fremst að benda á leiðir og að hlusta á sjúklingana okkar til að geta hjálpað þeim við að setja sér markmið. Lærdómur minn af þessari frásögn er einnig sá að kannski þori ég ekki sem fagmanneskja að hvetja sjúklingana mína til að setja sér háleit markmið og nefna orðið að verða heilbrigður vegna þess að fræðin segja mér frekar að kenna sjúklingnum að lifa með sjúkdómnum. Það er ekki mitt að skilgreina hvað felst í heilbrigði og hamingju heldur sjúklinganna sjálfra.

Sigríður Hrönn Bjarnadóttir, geðhjúnarfræðingur og handleiðari, verkefnastjóri geðteymis heimahjúkrunar.

FRÉTTAPUNKTAR

Nýr fjármálastjóri

Félag íslenskra hjúnarfræðinga hefur nú gengið frá ráðningu Sólveigar Stefánsdóttur í 50% starf fjármálastjóra félagsins og hefur hún þegar hafið störf. Sólveig Stefánsdóttir er viðskiptafræðingur, og löggildur verðbréfamiðlari að mennt. FÍH býður Sólveigu velkomna til starfa. Veffang fjármálastjóra FÍH er solveig@hjukrun.is.



Hjúkrunarnám í Færeyjum

Í febrúar 2003 var hjúkrunarnámi í Færeyjum breytt í fjögurra ára BS-nám. Fyrstu nemarnir með BS-gráðu útskrifast því í febrúar 2007. Hjá Félagi færeyskra hjúnarfræðinga og á meðal hjúkrunarnema er mikil ánægja með nýja námið. Árið 2007 verður sett af stað viðbótarnám sem hjúnarfræðingum með hjúkrunarmenntun samkvæmt eldra kerfinu gefst kostur á að sækja og afla sér þannig BS-gráðu.
v.H.

