



**Samtök um líknarmeðferð**  
**1. tölublað 25. árg. 2023**



## *Sumargestur*

Fuglinn minn úr fjarska ber  
Fögnuð vorsins handa mér.  
Yfir höfin ægibreið,  
ævinlega – flýgur rétta leið.

Tyllir sér á græna grein,  
Gott að hvíla lúin bein.  
Ómar söngur hjartahlýr.  
Hlusta ég á – lífsins ævintýr.

Fús ég þakka fuglinn minn  
Fyrir gleðiboðskapinn;  
Þessa ljúfu tæru tóna, tóna

Þegar haustar aftur að,  
Af einlægni ég bið um það,  
Að mega syngja sönginn þinn,  
Sumargestur, – litli fuglinn minn.

Fús ég þakka fuglinn minn  
Fyrir gleðiboðskapinn;  
Þessa ljúfu tæru tóna, tóna.

Þú átt athvarf innst í sál,  
ó, að ég kynni fuglamál,  
Skyldi ég lag á líftgítarinn þrjóna.

Einar Georg Einarsson

## *Að njóta birtu*

Aðalsumarfrístíminn er að hefjast nú í júlímánuði og við höfum vafalítið allflest undirbúið og lagt drög að einhverri tilbreytingu inn í daglegt líf okkar sem hefur það að markmiði að næra okkur, byggja okkur upp og færa með sér gleði og ánægju. Maí og júní hafa runnið sitt skeið og eru þegar að baki. Mánuðir þar sem mörg okkar hafa hugsanlega verið að fagna unga fólkinu í fjölskyldunum á sérstakan hátt þar sem útskriftir hafa verið bæði úr framhaldsskólum landsins sem og háskólum. Eki má heldur gleyma leikskólum og grunnskólum landsins þar sem börnin okkar fara frá einu skólastigi í annað og halda glöð út í lífið.

Það er dásamlegt og mikið þakkarefni að fá að gleðjast með útskriftarnemum fagna því að settum markmiðum hafi verið náð og að fá að fylgjast með þeim halda á vit nýrra ævintýra. Það er eitthvað svo uppbyggilegt og fallett við útskriftarathafnir skólanna og að skynja þá miklu eftirvæntingu, gleði og stolt sem liggur í loftinu. Um er að ræða ákveðin tímamót, þar sem horft er um öxl og glaðst yfir öllum smærri áföngunum sem hafa skilað tilsettum árangri. Á slíkum stundum er mikilvægt að njóta og gleðjast um leið og horft er björtum augum til framtíðar.

Í þessu samhengi kemur mér í huga lítið vers sem ég lærði á bernskuárum mínum en það fjallar um mikilvægi þess að halda sér sólarmegin í lífinu. Versið eins og mér var kennt það er á þessa leið en ekki er mér kunnugt um uppruna þess:

*Sól úti,  
sól inni,  
sól í hjarta,  
sól í sinni,  
sól bara sól.*

Lengi vel í mínum uppvexti var þetta vers sem ákveðin töfraformúla í huga mínum og þegar ég fór með það fann ég að

Það færði með sér ákveðna vellíðan. Þó það væri kannski alls ekki sól úti þá fann ég glögggt að ég vildi að minnsta kosti hafa sól inni og ekki síst sól í mínu hjarta. Ég gerði mér algjörlega grein fyrir því að ef það væri birta í huga mínum og hjarta þá liði mér betur og að lífið yrði margfalt innihaldsríkara og skemmtilegra.

Eftir því sem árin hafa liðið, aldur og þroski færst yfir hefur mér lærst enn frekar hversu mikilvægt það er að sækja í birtuna jafnvel þó aðstæður geti verið þess eðlis að manni geti á stundum fundist birtan vera langt undan. Leyfum okkur að njóta, dvelja í birtunni og sækja í hana kraft, styrk, gleði og alla þá uppbyggingu sem við þurfum á að halda. Það er ósk mín þér til handa að þú megir eiga góða sumardaga með þeim sem standa þér næst.

Guðlaug Helga Ásgeirsdóttir, formaður Lífsins



## *Námsstefna Lífins 9. mars 2023*

Eftir fjögurra ára hlé vegna Covid var loksins unnt að halda námsstefnu að nýju og fór hún fram í safnaðarheimili Háteigskirkju þann 9. mars.

Í þetta sinn var yfirskriftin *Líknarmeðferð aldraðra*. Mikill áhugi var á námsstefnunni sem 100 þátttakendur víða af landinu sóttu.

Efnistöð voru fjölbreytt; Valgerður Sigurðardóttir fyrrum yfirlæknir Líknardeildar flutti erindið Framtíðarsýn í líknarþjónustu. Öldurnarlæknarnir Ólafur Samúelsson og Helga Hansdóttir fjölluðu annars vegar um framtíðarsýn á hjúkrunarheimilum og hins vegar um heilabilun og líknarmeðferð. Þá fjallaði Þórhildur Kristinsdóttir, öldrunar- og líknarlæknir um einkenameðferð aldraða.

Anna Guðbjörg Gunnarsdóttir teymisstjóri í SELMU teymi heimaþjónustu Reykjavíkurborgar og Kristín Sigurðardóttir frá velferðartæknisviði Reykjavíkurborgar fjölluð um líknarmeðferð í heimahúsum og nýtingu velferðartækni í þjónustu við aldraða.

Þá fjallaði Kristín Lára Ólafsdóttir sérfræðingur í líknarhjúkrun um samtal um meðferðarmarkmið og lokaerindi dagsins var frá Örnun D. Einarsdóttur yfirlækni líknardeildar undir yfirskriftinni *Hvar viljum við deyja?*

Í könnun sem send var til þátttakenda eftir námsstefnuna kom fram mikil ánægja með efnistöð hennar og afar ánægjulegt hve vel sótt hún var.



Fyrirlesar á námsstefnunni frá vinstri: Arna, Anna Guðbjörg, Helga, Ólafur, Þórhildur og Kristín Lára. Á myndina vantar Valgerði og Kristínu.

## ***Mannabreytingar í líknarþjónustu Landspítala***

Þann 1. apríl sl. lét Ásdís Ingvarsdóttir af störfum sem deildarstjóri í HERU sérhæfðri líknarheimaþjónstu en hún hafði gegnt því starfi frá stofnun HERU árið 2018 og þar áður verið deildarstjóri Heimahlynningar. Við starfinu tók Halldóra Hálfánardóttir hjúkrunarfræðingur.

Þá hefur Ólöf Ásdís Ólafsdóttir hjúkrunarfræðingur tekið við starfi hjúkrunardeildarstjóra á líknardeild af Þuríði Jónsdóttur settum deildarstjóra. Fyrrum deildarstjóri líknardeildar, Kristín J. Þorbergsdóttir hefur fært sig um set yfir í líknarráðgjafarteymi Landspítala.

## ***EAPC heimsráðstefna 2023***

Eftir tveggja ára hlé og þrjár rafrænar ráðstefnur var loks hægt að halda alþjóða ráðstefnu EAPC, en hún fór fram í Rotterdam í Hollandi dagana 15.-17. júní síðastliðinn undir yfirskriftinni *Equity and diversity in palliative care*. Fyrsti dagur ráðstefnunnar var jafnfram fyrsti Evrópudagur líknarmedferðar sem ætlað er að vekja athygli á mikilvægi líknarmedferðar og aðgengi fyrir alla að líknarmedferð. Við setningarathöfn ráðstefnunnar vou flögg merkt deginum í hverju sæti og var það áhrifaríkt að sjá fullan sal þátttakenda veifa flöggum og fagna þannig þessum fyrsta Evrópuþegi.

Alls sóttu 10 íslenskir hjúkrunarfræðingar ráðstefnuna.



Fáni Evrópuþagsins og setningarathöfn EAPC í Rotterdam



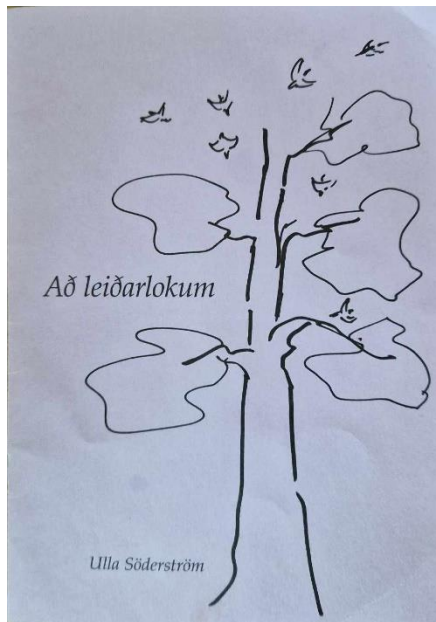
## *Aðalfundur 2023*

Aðalfundur Lífsins fór fram 22. maí síðastliðinn. Á fundinum var ný stjórn kosin. Úr stjórn gengu þær Guðrún Björg Guðmundsdóttir og Guðrún Eygló Guðmundsdóttir og voru þeim færðar þakkir fyrir góð störf í þágu Lífsins. Arna Dögg Einarsdóttir, Haflína Ingibjörg Hafliðadóttir og Ólöf Ásdís Ólafsdóttir gáfu allar kost á sér til endurkjörs til tveggja ára. Þá gáfu kost á sér í stjórn Jóhanna Ósk Eiríksdóttir sérfræðingur í hjúkrun hjá HERU til eins árs og Freyja Dís Karlsdóttir hjúkrunarfræðingur á líknardeild til tveggja ára. Allar voru þær kjörnar einróma

Stjórn Lífsins 2023-2024 skipa:  
Guðlaug Helga Ásgeirsdóttir, formaður  
Arna Dögg Einarsdóttir, varformaður  
Haflína Ingibjörg Hafliðadóttir, gjaldkeri  
Ólöf Ásdís Ólafsdóttir, ritari  
Kristín Lára Ólafsdóttir  
Freyja Dís Karlsdóttir  
Jóhanna Ósk Eiríksdóttir.

## ***Bæklingurinn Að leiðarlokum endurútgefinn***

Á liðnu starfsári var ákveðið að endurútgefa bæklinginn *Að leiðarlokum*. Þórunn Marselía Lárusdóttir sem þýddi hann upphaflega úr sænsku tók að sér að lesa yfir að nýju og gerðar voru lítilsháttar breytingar á málfari. Færir stjórn Lífsins Þórunni bestu þakkir fyrir.





*Stjórn Lífsins óskar ykkur ánægjulegs og  
nærandi sumars.*

**Lífið, samtök um líknarmeðferð  
Kópavogsgærði 6 d  
200 Kópavogi  
Heimasíða: [www.lsl.is](http://www.lsl.is)**