



Samtök um líknarmeðferð
2. tölublað 23. árg. 2021



Nú ljóma aftur ljósin skær

Nú ljóma aftur ljósin skær
um lönd og höf í nótt
og húmið lífsins ljóma fær
er leiftrar stjarna gnótt

Þá flutt er mönnum fregnin sú
að fæddur oss sé hann
er færir birtu, frið og trú
og fró í sérhvern rann

Ó, stjarna lát þú lýsa enn
þitt ljós með von og trú
svo öðlist frið þann allir menn
er ætíð boðar þú

Í sorgmædd hjörtu sendu inn
þín signuð ljósin blíð
og hugga hvern er harma sinn
á helgri jólatíð

Gunnlaugur V. Snævarr

Snertilaust líf

Á tímum heimsfaraldurs hefur verið lögð mikil áhersla á sóttvarnir og ein leið til að varna útbreiðslu hans er að draga úr snertingu. Því má segja að markvisst höfum við verið að lifa lífinu snertilausu á þessum tímum.

Snerting er í mínum huga mikilvæg í starfi mínu sem hjúkrunarfræðingur og ég sakna þess að geta ekki notað hana í daglegu starfi eins og áður. Ég má ekki lengur taka í höndina á skjólstæðingi mínum þegar ég kynni mig. Að snerta blíðlega á öxlina á manneskju til að sýna umhyggju er á hættusvæði. Það að halda í höndina á sjúklingi þegar við tölum saman um tilveruna getur borið út smit. Að taka utan um manneskju til að sýna samúð er óábyrg hegðun. Allt þetta hefur verið tekið af okkur undanfarin misseri, í snertilausu lífi. Ég velti oft fyrir mér hvort eitthvað eins hversdagslegt og handabandið muni nokkurn tíma koma til með að verða viðtekin venja aftur? Verður faðmlag leyfilegt, eða verðum við sífellt óttaslegin að taka utan um fólk því það getur breitt út smit? Faðmlagið, sem er sagt vera svo heilandi fyrir okkur mannfólkið, getur virkilega verið að það sé banvænt?

Faðmlag og snerting eru í raun undrameðul því þau er þekkt fyrir að leysa úr læðingi hormónið oxytocin sem eykur vellíðan og dregur úr streitu. Þetta sama hormón leysist úr læðingi þegar við klöppum gæludýrunum.

Það er skrýtin tilfinning að hjúkra fólki sem er með kransveirusjúkdóminn sem við þekkjum undir nafninu Covid-19. Klæðnaðurinn er heitur og óþægilegur og maður reynir að halda snertingu við þann sýkta í lágmarki. Fólkið með sjúkdóminn liggur fárveikt, fjarri fjölskyldu sinni í snertilausu umhverfi. Fjölskylda þess veika getur ekki faðmað hann til að

sýna umhyggju sína. Þessir sjúklingar geta jafnvel verið án snertingar í 2-4 vikur.

En snerting er ekki bara líkamleg, fólk snertir oft líf annarra með gjörðum sínum og orðum án þess að hafa vitneskju um það. Þegar ég var 20 ára nýstúdent vann ég við aðhlyningu á sjúkrahúsi óviss hvert ég vildi stefna í framtíðinni. Þar átti ég samtalið við gamlan mann sem var dauðvona. Ég spurði hann um fjölskylduhagi en hann svaraði mér að hann væri ókvæntur og barnlaus. Hann bætti við að það sem hann sæi mest eftir í lífinu væri að hafa ekki eignast fjölskyldu. Það var þarna sem ég tók þá ákvörðun að fara í hjúkrun. Ég áttaði mig á því að hjúkrun væri ekki bara að sinna líkamlegum þörfum heldur væri viðfangsefnið líka tilvistin, það að vera manneskja og eiga samskipti við alls konar fólk. Þessi gamli maður snerti mig einnig á annan hátt þegar hann benti á mikilvægi þess að eignast fjölskyldu.

Við getum með gjörðum okkar snert líf annars fólks. Nú er jólahátíðin í nánd, hátíð kærleika og friðar. Þá er ýmislegt sem við getum gert til að snerta líf náungans til góðs. Eitt af því er að taka þátt í verkefninu Jól í skókassa, sem felur í sér að senda jólagjöf til barna sem búa við fátækt, sjúkdóma og erfiðleika. Hjálparstarf kirkjunnar býður upp á gjafabréf sem kallast Gjöf sem gefur, en ágóði af þeim renna til fátæks fólks í Afríku. Einnig hefur það verið hefð að Hjálpræðisherinn hér á landi bjóði einstæðingum upp á jólamáltíð.

Það að eiga fjölskyldu til að halda jólin með er mikilvægt og ég held að sú hugsun snerti okkur flest. Oft hef ég verið spurð að því hvort það sé ekki erfitt að vinna á jólunum? Svarið mitt er nei, því á jólunum reynum við að skapa hátíðleika inni á sjúkrahúsum og andrúmsloftið er kærleiksríkt. Ég kemst heim eftir vaktina en sjúklingurinn er fjarri sinni fjölskyldu. Ég hef

upplifað að eiga aðstandanda inniliggjandi á sjúkrahúsi um jólin tvisvar sinnum og það var erfitt. Það var tómlegt hjá okkur þau jól.

Að lokum langar mig að óska ykkur og fjölskyldum ykkar gleðilegra jóla, með von um að þið getið notið þess að eiga hátíðlega stund með þeim sem ykkur eru nær og umvafið þau. Því hvað er líf án faðmlags og snertingar?

Katrín Edda Snjólaugsdóttir hjúkrunarfræðingur í líknarráðgjafarteymi Landspítala



Nýtt hús fyrir líknar- og lífslokameðferð á Akureyri.

Það er ánægjulegt að geta greint frá því að Minningar- og styrktarsjóður Heimahlynningar Sjúkrahússins á Akureyri keypti í haust hús á Akureyri og afhenti Sjúkrahúsinu á Akureyri (SAk) og Heilbrigðisstofnun Norðurlands (HSN) það til reksturs. Húsið er ætlað fólki sem óskar eftir að fá líknar- og/eða lífslokameðferð utan sjúkrahúss. Fjármögnun hússins var gerð möguleg með rausnarlegum gjöfum, frá annars vegar Laufeyju Pálmadóttur og hins vegar Jónasi Jónassyni, en bæði ánöfnuðu þau sjóðnum hluta eigna sinna eftir sinn dag. Blessuð sé minning þeirra og hugsjóna þeirra.

Tilgangur með húsinu er að skapa aðstöðu til að veita fólki með lífsógnandi eða langt gengna sjúkdóma sérhæfða fagþjónustu utan sjúkrahúss. Húsið er staðsett í fallegu og grónu hverfi við Götu sólarinnar við Kjarnaskóg og góð aðstaða er jafnt innan sem utan dyra fyrir þann veika og fjölskyldu hans. Í húsinu eru tvö rúmgóð herbergi og eitt minna, auk þess opið rými með eldhúsi og stofu, tvö baðherbergi og geymsla/þvottahús. Við húsið er stór verönd með heitum potti og aðgengi út á veröndina er bæði úr stofu og beint út úr öðru baðherberginu.

Lengi hefur verið beðið eftir líknardeild á SAK og enn um sinn verður einhverra ára bið eftir henni. Það má líta á það sem nokkurs konar „milliveg“ að hafa hér hús með góðri aðstöðu, útbúið öllum helstu hjálpartækjum og öðru sem til þarf. Vitjanir og bakvakt mun verða á höndum sérhæfðs teymis hjúkrunarfræðinga og lækna Heimahlynningar SAK, auk þess sem heimahjúkrun frá HSN stendur einnig til boða eftir þörfum.

Um er að ræða viðbót við þá líknarþjónustu sem Heimahlynning hefur nú veitt í tæpa þrjá áratugi í heimahúsum

á Akureyri og nágrenni. Í sumum tilvikum hefur fólk ekki aðstöðu til að geta dvalið heima en húsið er einnig ætlað fólki sem kemur lengra frá, af hinu umfangsmikla upptökusvæði SAK. Fólk kemur meðal annars í krabbameinsmeðferð eða eftirlit á SAK og getur svo staldrað hér við og fengið sérhæfða einkenameðferð og sálgæslu eftir þörfum á vegum Heimahlynningar áður en haldið er heim á ný. Nú er einmitt hafið samvinnuverkefni HSN og SAK um eflingu líknarþjónustu á upptökusvæði SAK, undir heitinu *Samþætting líknar- og lífslokameðferðar: Norðlenska líkanið*. Með húsinu við Götu sólarinnar er verið að styrkja það verkefni.

Það er von okkar í stjórn Styrktar- og minningarsjóðs Heimahlynningar SAK að húsið eigi eftir að koma að góðum notum og að því fylgi gæfa og góð sérhæfð líknarþjónusta um ókomna tíð.

F.h. stjórnarinnar,
Kristín S. Bjarnadóttir, formaður

Myndir frá opnun hússins við Götu sólarinnar:





Frá vinstri: Guðmunda Ólöf Guðmundsdóttir, Auðbjörg Geirsdóttir, Þórdís Rósa Sigurðardóttir, Hugrún Ásta Halldórsdóttir, Rannveig Birna Hansen, Dóra Björk Jóhannsdóttir og Kristín S. Bjarnadóttir.

Líknarmiðstöð Landspítala

Ákveðin framfaraskref hafa verið stigin varðandi stefnumótun í líknarþjónustu á Íslandi. Að frumkvæði heilbrigðisráðuneytisins voru tvær skýrslur unnar um líknarþjónustuna og settar voru þar fram ýmsar tillögur að bættri þjónustu. Í fyrri skýrslunni (2017) sem ber heitið *Líknar- og lífslokameðferð - Norðlenska líkanið* var horft til skipulagningar líknarþjónustu á Akureyri, á starfssvæði Heilbrigðisstofnunar Vestfjarða, Heilbrigðisstofnunar Norðurlands og Heilbrigðisstofnunar Austurlands. Seinni skýrslan (2019) ber heitið *Framtíðarskipan líknarþjónustu á Íslandi - með sérstakri áherslu á höfuðborgarsvæðið, Suðurnes, Vesturland og Suðurland*. Ýmsar tillögur voru settar fram í skýrslunum m.a. að auka þyrfti aðgengi fagfólks að sérfræðipækkingu um líknarmedferð og stofna miðlægar miðstöðvar þekkingar og fræðslu. Í tillögum vinnuhóps innan Landspítala um bættu líknarþjónustu til aldraðra var síðan hugmyndin um stofnun líknarmiðstöðva tekin áfram og byrjað að vinna að stofnun líknarmiðstöðvar Landspítala.

Með hliðsjón af ofangreindum skýrslum gaf heilbrigðisráðuneytið út, í mars sl., fimm ára áætlun um líknarþjónustu fyrir árin 2021-2025. Í þeirri áætlun kennir ýmissa grasa, sum verkefnið viðameiri og tímafrekari en önnur, en engu að síður fagnaðarefni að slík áætlun sé orðin að veruleika og líknarmedferð þannig gefinn aukinn sess innan heilbrigðisþjónustunnar. Í áætluninni eru lagðar til ýmsar aðgerðir til að efla og byggja upp líknarþjónustu á sérgreinasjúkrahúsum, á hjúkrunarheimilum og í þjónustu við fólk í heimahúsum. Þar er einnig lagt til að líknarmiðstöðvar verði stofnaðar, en samkvæmt skilgreiningu er líknarmiðstöð þekkingareining sem rekin er á sérgreinasjúkrahúsum og starfar í nánnum tengslum við líknardeildir. Líknarmiðstöð er ætlað að

veita ráðgjöf til þjónustuveitenda um allt land, stuðning, fræðslu og þjálfun.

Líknarmiðstöð Landspítala var stofnuð á vormánuðum og verkefnisstjóri ráðinn í 50% starf. Hlutverk líknarmiðstöðvar eru nokkur og má þar nefna að sinna sérhæfðri líknarþjónustu, vera bakhjarl annarrar sérhæfðrar líknarþjónustu í landinu, veita stuðning, fræðslu og ráðgjöf og vinna að þróun almennrar líknarmeðferðar í samstarfi við heimahjúkrun, heilsugæslu, hjúkrunarheimili og aðrar stofnanir. Að auki er það hlutverk líknarmiðstöðvar að vinna að því að tryggja gæði þjónustu með klínískum leiðbeiningum, stöðluðu verklagi og árangursmælikvörðum.

Með stofnun líknarmiðstöðvar Landspítala má segja að með því sé öll sérhæfð líknarþjónusta Landspítala tengd saman þ.e. líknardeild, HERA sérhæfð líknarheimþjónusta og líknarráðgjafarteymi. Einnig sú göngudeild sem bæði líknarlæknar og hjúkrunarfræðingar líknarráðgjafarteymis sinna bæði í Kópavogi og á dag- og göngudeild blóð- og krabbameinslækninga á Hringbraut.

Nú er unnið er að skipulagningu fræðslu fyrir starfsfólk innan og utan spítala, sem boðið verður upp á í húsnaði líknarmiðstöðvar í kjallara líknardeildar í Kópavogi, í fjarkennslu og/eða með myndböndum. Reynt hefur verið að koma til móts við þær stofnanir sem óskað hafa eftir fræðslu á eigin stofnun. Vefsíða líknarmiðstöðvar er í smíðum og mun þar t.d. verða aðgengilegt ýmislegt fræðsluefni sem og tengiliðaupplýsingar vegna aðgengis og ráðgjafar að sérhæfðri líknarþjónustu Landspítala.

Ef sýn okkar er sú að landsmenn, sem í þörf eru, hafi aðgang að gæða líknarmeðferð og viðeigandi þjónustuúræðum er ljóst að

verkefni eru mörg og viðamikil. Allir þurfa að leggjast á eitt og vinna saman að settum markmiðum hvort sem unnið er í heilsugæslu, heimahúsum, á hjúkrunarheimilum eða á sjúkrahúsum. Við viljum að einstaklingsmiðuð gæða meðferð sé veitt öllum þeim einstaklingum sem kljást við alvarlega sjúkdóma sem og þeim sem eru deyjandi.

Með bestu óskum um gleðilega jólahátíð.

Svandís Íris Hálfðánardóttir
Sérfræðingur í líknarhjúkrun og
verkefnisstjóri líknarmiðstöðvar Landspítala
liknarmidstod@landspitali.is



Svandís Íris í aðstöðu líknarmiðstöðvar



*Stjórn Lífsins sendir þér og fjölskyldu þinni
bestu óskir um gleðileg jól og heillaríkt
komandi ár*

**Lífið, samtök um líknarmeðferð
Kópavogsgærði 6 d
200 Kópavogi
Heimasíða: www.lsl.is**