



Samtök um líknarmeðferð
1. tölublað 21. árg. 2019



Nálægð þín

Nálægð þín vakti bjartar sveiflur:
andrúmsloft hetju
með fagrahvel undir brámána
sem skoraði sjálfa þjáninguna á hólmi.

Fingur þínir voru heitir líknstafir
er slævðu svaleggjar Dauðans
í krafti þess æðruleysis
sem helst veitir buguðum styrk og fró.

Nú glóir skyndilega ný fastastjarna
í bládjúpi næturhiminsins:
ástgjöf liðinna stunda
sem geislar frá sér lífi minninga.

Jólahugleiðing í amstri dagsins á Líknardeild

Jólin eru hátíð gleði og friðar en hjá mörgum kallar þau fram sorg og trega. Ef grannt er skoðað er jólasagan um Jesúbarnið heldur ekki nein glansmynd þó að kjarni boðskaparins feli í sér mikla gleði eins og kemur fram í orðum englanna við hirðana: „Verið óhræddir, því, sjá, ég boða yður mikinn fögnuð sem veitast mun öllum lýðnum.“ (Lúk 2,10) Sagan um jólabarnið er samtvinnuð ýmsum hliðum þjáningarinnar eins og kúgun, hjálparleysi, fátækt, höfnun og flóttu frá ofbeldi.

„Er ekki erfitt að vinna á Líknardeild“ er spurning sem margir spyrja mig og svarið er bæði já og nei. Þegar ég fór heim af síðustu vakt þráði ég að komast heim í sófanum að hvíla lúin bein en á sama tíma var ég andlega endurnærð. En hvað var það í amstri dagsins á Líknardeild sem veitti þessa aukna orku? Ég hafði unnið í teymi með sjúkraliða og ég tók eftir hennar einstaklega fallega nærveru og ummönnun sem hún veitti þjáðum einstaklingum. Ég varð vitni að því að aðstandandi sem var orðin langþreytt og buguð af sorg fann hjá henni traustan faðm þar sem óhætt var að sleppa tilfinningunum lausum og leyfa sér að hágráta. „Það væri gott að eiga upptöku af röddinni þinni sem ég gæti hlustað á til að ná slökun,“ sagði þessi sami aðstandandi í hálfgerðu gríni við sjúkraliðann. Ég tók einmitt eftir því hvernig sjúkraliðinn var í stöðugum, ljúfum samtölum

við hvern og einn af skjólstæðingum okkar meðan hún sinni líkamlegum þörfum af natni. Samtalið létti lund, færði bros yfir þjáð andlit og gerðu stundirnar bærilegri. Með óskertri athygli hugaði sjúkraliðinn að líðan skjólstæðinganna, reyndi að lina þjáningu og gleðja með ýmsu móti. Á vaktinni tók ég eftir því að deildarstjórinn hafði skipt yfir í vinnufatnað og stuttu síðar var hún komin til mín og spurði hvernig hún gæti hjálpað okkur. Það var gott að finna að hún væri tilbúin að koma við hlið mér ef ég þyrfti. Læknirinn sem hafði átt að vera mættur á fund gleymdi stað og stund við sjúkrarúmið hjá einum af mínum skjólstæðingum til að hlusta og finna lausn sem gæti bætt líðan. Við unnum sem samhent teymi við það að skilja líðan skjólstæðinganna og veita þeim samfylgd þá klukkutíma sem vaktin entist þó að við getum aldrei tekið sorgina og þjáninguna í burtu. Allt þetta fyllti mig orku og þó að ég fyndi fyrir þreytu í lok vaktar fór ég samt uppörvuð heim.

Jólin eru fagnaðarhátíð yfir því að Guð steig inn í okkar þjáða heim, inn í kjör hins hjálparlausa. „Hann svipti sig öllu, tók á sig þjóns mynd og varð mönnum líkur.“ (Fil 2,7) Hann fór í vinnufatnaðinn, kom niður á okkar plan til að veita okkur samfylgd við það að gleðja, líkna, lækna og gefa af okkur. Sjálfur gaf hann allt. „Hann kom fram sem maður, lægði sjálfan sig og varð hlýðinn allt til dauða, já, dauðans á krossi.“ (Fil 2,7-

8) Sönn jólagleði er fólgin í því að taka við þessari gjöf sem er hann sjálfur, hann sem mun að lokum taka alla sorg og þjáningu í burtu og færa heiminum frið. Friðaryfirlýsing Guðs barst út í söng englanna: „Dýrð sé Guði í upphæðum og friður á jörðu og velþóknun Guðs yfir mönnum.“ (Lúk 2,14)

Margrét Jóhannsdóttir hjúkrunarfræðingur líknardeild.

Námstefna Lífsins maí 2019

Árlegt námskeið á vegum Lífsins var haldið í safnaðarheimili Háteigskirkju þann 14. maí síðastliðinn. Námskeiðið var þetta árið námstefna sem bar yfirskriftina: Menning, trú og siðir í tengslum við líkn og dauða. Aðalfyrirlesari námstefnunnar var dr. Magnús Þorkell Bernharðsson, prófessor í nútímasögu Miðausturlanda við Williams College í Massachusetts og gestaprófesor við Guðfræði- og trúarbragðafræðideild Háskóla Íslands. Magnús Þorkell var með dagskrá frá morgni og fram að hádegi, flutti samantekt í upphafi panelumræðna og var jafnframt þátttakandi í þeim umræðum.

Fræðsla Magnúsar Þorkels tók á þáttum sem varða dauðann, sorgina og sorgarviðbrögð í helstu trúarbrögðum heims. Helstu áherslur Magnúsar Þorkels voru þær að vekja þátttakendur til vitundar um mikilvægi þess að hafa innsýn inn í ólíkar trúarhefðir og menningarheima. Í þessu samhengi ítrekaði hann gildi þess að afla sér upplýsinga frá skjólstæðingum um þessa þætti þar sem þeir skipta máli í tengslum við meðferð og umönnun innan heilbrigðisþjónustunnar. Jafnframt talaði hann um nauðsyn þess að fagaðilar væru með menningarlegt læsi eða færni þ.e. „cultural competency”. Hann undirstrikaði mikilvægi hógværðarinnar í allri nálgun í tengslum við andlega,

menningarlega og trúarlega þætti ekki síst þegar verið er að veita fólki þjónustu á viðkvæmum tímum í lífi þess.

Varðandi dauðann og hugmyndir um hann þá gegna trúarbrögðin miklu hlutverki og fjallaði Magnús sérstaklega um eingyðistrúarbrögðin þrjú, islam, gyðingdóm og kristni. Magnús lagði í erindi sínu mikla áherslu á samtal við þátttakendur á námstefnunni og að skapa umræður.

Aðrir fyrirlesarar voru: Shubash Shannon John, læknir á Landspítala sem fjallaði um líknarmeðferð á Indlandi, Ida Bronislawo Cedrych, læknir á Landspítala sem talaði um líknarmeðferð í Póllandi og auk þess um samfélag Pólverja á Íslandi og Raul Andre Mar Nacaytuna sem ræddi um menningu, hefðir og trúarbrögð í tengslum við líkn og dauða á Filippseyjum.

Námstefnan tókst afar vel og voru gæði hennar mjög mikil.

Ásdís Ingvarsdóttir og Guðlaug Helga Ásgeirsdóttir

Kynning á rannsókninni „Ég lifi“. Gott líf – Góður dauðdagi

Líknardeild Landspítala í Kópavogi er aðili að samtökum sem nefnast „International Collaborative for the Best Care of the Dying Person, sem voru stofnuð árið 2014.

Markmið þessara samtaka er að byggja upp gagnreynda þekkingu sem lýtur að bestu mögulegu umönnun og meðferð fyrir deyjandi fólk. Þetta er gert m.a. með því að stuðla að aukinni þekkingu, efla klíníska færni, með rannsóknum og nýjum leiðum til að bæði veita og meta þjónustuna við lok lífs. Mörg lönd innan samtakanna hafa einnig tekið sig saman og unnið að skipulagningu og gerð rannsókna. Á síðasta ári fékkst styrkur frá Evrópusambandinu til fjögurra ára fyrir rannsókninni „iLIVE – Live Well – Dying Well“. Ísland er þátttakandi í þeirri rannsókn ásamt 10 öðrum löndum. Rannsóknin heitir á íslensku „Ég lifi. Gott líf – Góður dauðdagi“.

Megintilgangur rannsóknarinnar er að veita innsýn í áhyggjur, væntingar og óskir sjúklinga sem eru á síðustu mánuðum lífs og aðstandenda þeirra. Rannsóknin er blönduð rannsókn þ.e. byggir bæði á megindlegum og eigindlegum rannsóknaraðferðum. Í rannsóknarhópi Íslands eru Svandís Íris Hálfánardóttir, sérfræðingur í hjúkrun sem er verkefnisstjóri,

dr. Valgerður Sigurðardóttir, yfirlæknir sem er ábyrgðarmaður rannsóknarinnar og dr. Guðlaug Helga Ásgeirsdóttir, sjúkrahúsprestur.

Í nóvembermánuði síðastliðnum tóku Valgerður, Svandís Íris og Guðlaug Helga þátt í vinnufundi rannsóknarhópsins sem haldinn var rétt fyrir utan Bergen í Noregi. Á þeim fundi var m.a. farið yfir helstu atriði í tengslum við „Ég lifi“ rannsóknina og frekari ákvarðanir teknar varðandi framkvæmd hennar.

Ætlunin er að gagnasöfnun hefjist í byrjun næsta árs og verði gerð á nokkrum deildum Landspítala og á hjúkrunarheimilunum Grund, Mörk og Hrafnistu.

Nánari upplýsingar um verkefnið má finna á

<https://www.iliveproject.eu/>

Guðlaug Helga Ásgeirsdóttir og Svandís Íris Hálfánardóttir



Styrkur úr styrktarsjóði Lífsins 2019

Ég var þeirra gæfu aðnjótandi að fá úthlutum styrk frá Lífinu sem rann upp í skólagjöld hjá Endurmenntun Háskóla Íslands þar sem ég nam sálgæslu. Veitti námið mér dýpri innsýn í sálgæslu með einstaklingum, fjölskyldum og hópum auk þess að greina, vinna með trúar- og tilvistar þarfir, upplifanir og úrvinnslu reynslu.

Ég útskrifaðist sl vor með diplómu sem er kærkomin viðbót við það nám sem ég hef fyrir og nýttist mér og skjólstæðingum mínum afskaplega vel.

Kærar þakkir fyrir mig!

Svala Berglind Robertson,

Ms hjúkrunarfræðingur hjá Hera, sérhæfðri líknarmeðferð og ráðgjafi hjá Krabbameinsfélagi Suðurnesja.



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

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