FAAS fréttir

2. tbl. 11. árg. október 2013

FAAS Félag áhugafólks og aðstandenda Alzheimerssjúklinga og annarra skyldra sjúkdóma

Stjórn FAAS kosin á aðalfundi í mai 2013.
Aftari röð: Guðjón Brjánsson, Svava Aradóttir, framkvæmdastjóri, Árni Sverrisson, Ingibjörg Magnúsdóttir og Friðfinnur Hermannsson.
Fremri röð: Ragnheiður K. Karlsdóttir, varaformaður, Fanney Proppé Eiríksdóttir, formaður og Guðríður Ottadóttir, ritari.

FAAS *fréttir*

2.tbl. 11. árgangur október 2013

FAAS Félag áhugafólks og aðstandenda Alzheimerssjúklinga og annarra skyldra sjúkdóma

Stjórn og starfsfólk

Stjórn FAAS

Fanney Proppé Eiríksdóttir, formaður
fanney@alzheimer.is
Ragnheiður K. Karlsdóttir, varaformaður
Guðríður Ottadóttir, ritari
Guðjón Brjánsson
Árni Sverrisson
Ingibjörg Magnúsdóttir, varamaður
Friðfinnur Hermannsson, varamaður

Rekstur og starfsemi FAAS

Skrifstofa FAAS, Hátúni 10b, 105 Reykjavík
Sími: 533 1088, faas@alzheimer.is
Svava Aradóttir, framkvæmdastjóri FAAS
svava@alzheimer.is
Ráðgjafarþjónusta
Sími: 533 1088, radgjof@alzheimer.is
Minningarkort og sala bóka
Sími: 533 1088, alzheimer@alzheimer.is

Fríðuhús

Austurbrún 31, 104 Reykjavík
Sími: 533 1084, friduhus@alzheimer.is
Sigríður Lóa Rúnarsdóttir, forstöðumaður

Drafnarhús

Strandgötu 75, 220 Hafnarfirði
Sími: 534 1080, drafnarhus@alzheimer.is
Erla Einarsdóttir, forstöðumaður

Maríuhús

Blesugróf 27, 108 Reykjavík
Sími: 534 7100, mariuhus@alzheimer.is
Ólína K. Jónsdóttir, forstöðumaður

Ritstjóri og ábyrgðarmaður:
Svava Aradóttir
Prentun: Prentmet
Umbrot: Kristján Ingi, Stilla slf.

Forsíðumynd: Haustlauf í Laugardalnum:
Kristján Ingi Einarsson, www.kristjaningi.is

Frá formanni **4**

***Umönnunar**leiðangur*
Ragnheiður K. Karlsdóttir **6**

***Starf** félagsráðgjafa*
Rakel Ósk Axelsdóttir, Thelma Rut Guðmundsdóttir **8**

***Minningar** hlýar* **10**
Guðmunda Kristjánsdóttir

***Veik** og sjónlítil* **12**
Anna Dóra Antonsdóttir

***Námsferð L-4** til Stokkhólms* **16**
Ingibjörg Björgvinsdóttir

***Lok** bókmenntasmiðjunnar* **17**
Svava Aradóttir

***Fjótum við sofandi** að feigðarósi?* **18**
Birgir Óli Sigmundsson

***Kaffi** með bros á vör* **21**
Guðmunda, Kolbrún og Pálína

***Þetta** brennur á* **22**
Svava Aradóttir

Matráður mælir með **25**
Guðný S. Þorleifsdóttir

Viðgerð á Fríðuhúsi **25**

***Upptaka** heilarita* **27**

Krossgátan **30**

Gjafir og stuðningur **31**

Frá formanni

Kæru félagar.

Langt er liðið á viðburðarríkt, annasamt ár. Enn styrktum við tenglanet FAAS og heimsóttum bæði suður- og norðurfirði Vestfjarðarkjálkans í sumar og erum nú með tengla á 9 stöðum á landinu. Það er mjög mikilvægt að fólk utan höfuðborgarsvæðisins geti leitað sér upplýsinga í sinni heimabyggð.

Eins og áður hefur komið fram er á stefnuskrá félagsins að snúa kröftum félagsins enn meira að kynningu, fræðslu og ráðgjöf. Félagatala eykst stöðugt og við nýtum hvert tækifæri sem gefst til að koma að kynningu og upplýsingum frá FAAS.

Sótt var ráðstefna Norrænu Alzheimersfélaganna sem haldin var í Lundi í Svíþjóð í byrjun júní. Sænsku samtökin *Alzheimerföreningen* voru gestgjafar í þetta skiptið, en löndin skipta með sér að sjá um ráðstefnuna annað hvert ár. Mörg mjög fróðleg erindi um m.a. Lewy Body, arfgengi og greiningu voru flutt, erindi sem vonandi verður hægt að gera betri skil í FAAS fréttum síðar. Við heimsóttum minnismóttökuna í Malmö *(Minneskliniken)* sem var afar fróðlegt og komumst að því að Svíar eru að þýða á tíu tungumál, fyrstu upplýsingar til fólks um

Þátttakendur á Norrænum fundi Alzheimersfélaganna í Lundi 2013.

Alzheimerssjúkdóminn, þar sem mörg þjóðarbrot búa í Svíþjóð og ekki allir sem skilja sænsku eða ensku. Ráðstefnan var öll mjög fróðleg og alltaf gefandi að geta skipts á upplýsingum og segja frá hvað er að gerast í hverju landi fyrir sig. Þarna kom líka svo glöggt fram, að þeim þykir við á litla Íslandi alveg ótrúlega athafnasöm.

Í tilefni af alþjóðardegi Alzheimers-sjúkdómsins sem er hinn 21. september ár hvert, ákvað stjórn félagsins að vera með kynningar- og fræðsluviku. Í upphafi stóð til að fleiri aðilar tækju þátt í þessu verkefni en þeir hurfu allir frá og báru við manneklu og tímahraki, þannig að vinnan varð margföld á félagið, en við vonumst eftir samvinnu í næsta átaki. En það bar margt við þessa viku, sem ég vona að skili félaginu enn meiri og betri kynningu um land allt.

Bókmenntasmiðjunni, sem haldin var fyrir tveimur árum lauk formlega þann 19. október með því að sett var upp listsýning í Þjóðarbókhlöðunni í tengslum við útgáfu bókarinnar "Frásagnir minninganna„ þar sem tíundað er í máli og myndum þessi hugmynd, sem er samvinna sjúklinga og listnema að því að draga fram minningarnar. Upphafið var að rithöfundurinn Þórarinn Eldjárn las smásögu sína "Hvaðefsaga„ og út frá þeirri sögu, þar sem allt getur skeð varð kveikjan að minningunum. Ég vona að sem flest ykkar hafi séð sér fært að skoða þessa sýningu, sem er mjög sérstök og er opin til 25. nóvember.

Þá var ráðist í það að gefa út sérstakt aukablað með Fréttatímanum til kynningar á félaginu og sjúkdómnum með viðtölum við aðstandendur, sjúkling, lækni, Mentis Cura og heilsuhagfræðing.

Einnig birtist viðtal við ungar mæðgur, þar sem móðirin greindist mjög ung. Þetta viðtal átti að vera í upphaflega blaðinu en var fyrir mistök fellt niður, og því birt viku síðar. Það er svo nauðsynlegt að

Lykilpersónur á málstofu 21. september 2013.
Ásrún Eva Harðardóttir, frá sýslumanni Reykjavíkur, Árdís Antonsdóttir, félagsráðgjafi á þjónustumiðstöð Grafarvogs og Kjalarness, Þorgerður Ragnarsdóttir, frá Tryggingarstofnun ríkisins, Ragnheiður K. Karlsdóttir, aðstandandi og varaformaður FAAS, Fanney Proppé Eiríksdóttir, formaður FAAS og Guðlaugur Þór Þórðarson, málstofustjóri.

koma því til skila að þó það séu miklu fleiri eldri sem veikjast, þá er þetta ekki bara sjúkdómur eldra fólks. Það eru til ungir sjúklingar, ekki mjög margir, en alltof margir samt, og þeir þurfa annað umhverfi og öðruvísi hjálp.

Þar þarf t.d. að tryggja fólki tekjur og viðurkenna þann vanda og þá aukavinnu sem umönnunaraðili verður fyrir alls óundirbúinn. Við lestur greinar heilsuhagfræðingsins Birgis Óla Sigmundssonar má glöggt sjá að við fljótum sofandi að feigðarósi ef heilbrigðisyfirvöld fara ekki að vakna til vitundar og viðukenna þann mikla vanda sem fylgir heilabilunarsjúkdómum. Þjóðin eldist, lifir lengur og þar með greinast fleiri með heilabilunarsjúkdóma og þurfa umönnun.

Alzheimersdagurinn hófst snemma morguns með því að 12 tenglar víðsvegar af á landinu mættu í Hátúnið kl.08:30. þaðan var farið upp í Mosfellsbæ þar sem nýja hjúkrunarheimilið Hamrar var skoðað hátt og lágt. Þarna eru herbergin eins og stúdíó íbúðir, stór og góð og aðstaðan öll til fyrirmyndar og ekki skemmir hið fallega umhverfi Mosfellsbæjar sem blasti við úr öllum gluggum.
Að lokinni heimsókn í Hamar var aftur haldið í Hátúnið og þar mættu aðstandendur Alzheimers kaffis og kynntu starfssemi sína og svöruðu fyrirspurnum. Eftir léttan hádegisverð kom Dr.Jón Snædal með fræðslu fyrir tenglana um Lewy Body, sem er einn af mörgum heilabilunarsjúkdómum. Tenglarnir fengu svo smá lausa stund í höfuðborginni og tóku síðan þátt í málstofunni sem hófst á Grand hóteli kl.17:00.

Málstofan Réttindi og lögræði í heilabilun var að sjálfsögðu haldin á sjálfum Alzheimersdeginum á Grand hóteli, og þrátt fyrir laugardag þá mættu þar um 110 manns . Erindin voru fróðleg og töluverðar fyrirspurnir og umræður urðu. Hver eru t.d. réttindi fólks með heilabilun inni á hjúkrunarheimilum?

Fanney formaður hvetur hlaupara í Reykjavíkurmaraþoninu 24. ágúst sl.

Áfram þarf að reka heimili þegar fólk undir lífeyrisaldri greinist, það er ekki verið að biðja um aumingjastimpil, heldur þau sjálfsögðu mannréttindi að eiga rétt á einhverjum tekjum.

Ég vil nota tækifærið hér og þakka öllum þeim sem hlupu fyrir FAAS í Reykjavíkurmaraþoninu og einnig þeim sem hétu á okkar hlaupara. Einnig ber að þakka þeim fjölmörgu sem hafa látið fé og verk af hendi rakna til félagsins. Það er okkur ómetanlegt. Við göngum aldrei að neinu fjárframlagi vísu og félagið stendur nú í mjög dýrum og miklum viðgerðum á Fríðuhúsi.

Eins og áður minni ég ykkur á minningarkort félagsins, falleg kort þegar andlát ber að höndum. Allar tekjur minningarsjóðsins eru nýttar til að styrkja hina ýmsu aðila til að afla sér frekari fræðslu og þá um leið til kynningar fyrir okkar félagsmenn.

Kæru félagar allt er breytingum háð og félagið er á fleygiferð inn í nýja og spennandi tíma. Það þarf mikinn kraft og áræði til að vera skipstjóri í þeirri brú og tel ég að nú sé kominn tími til að nýr aðili taki við. Að mínu mati á enginn einn aðili að sitja of lengi í svona starfi.

Ég var ritari félagsins í rúm þrjú ár með fyrrverandi formanni og lýk mínu fjórða ári sem formaður í maí nk. Heilsan er dýrmæt og hana ber að vernda og mun ég því ekki gefa kost á mér í formannsstólinn á aðalfundinum næsta vor, en ég mun ávallt vera viðbúin að veita aðstoð ef á þarf að halda.

Framundan er tími breytinga, við höfum náð langt en höfum ætíð í huga að þetta er langhlaup.

Fanney Proppé Eiríksdóttir, formaður FAAS

Ragnheiður K. Karlsdóttir

Umönnunarleiðangur

Hvaða stuðning fá fjölskyldur sem sjá um Alzheimersjúka og aðra minnisveika?

Hér, hjá okkur á Íslandi, verður fátt um svör þegar þessa spurningu ber á góma. Þeir sem eru heppnir fá inni á dagþjálfunum fyrir ástvini sína sem greinst hafa með slíka sjúkdóma þegar sjúkdómurinn fer að ágerast. En það eru ekki allir svo lánsamir að fá inni á dagþjálfun, því nærri 100 manna biðlisti er á flestum stöðum á höfuðborgarsvæðinu og lítið er um slíkar þjálfanir úti á landsbyggðinni.

Lítill skilningur hefur fram að þessu verið á Alzheimerssjúkdómnum hjá almenningi og hann gjarnan flokkaður sem elliglöp. Goðsögnin er að fólk sem er orðið gamalt, gleymi bara eðlilega öllu og sé hálfpartinn út úr heiminum. Sú er bara alls ekki raunin. Auðvitað er eðlilegra að þeir sem ná háum aldri gleymi einhverju en fjandans "þýski karlinn" Alzheimer grefur ekki síður um sig hjá ungu fólki, allt niður í 45 ára aldur, og það geta ekki talist elliglöp! Því miður sýna rannsóknir alls staðar í heiminum að við megum búast við mikilli aukningu á Alzheimerstilfellum á næstu 20-30 árum og þá ekki síst hjá yngra fólkinu. Þeir sem greinast með sjúkdóminn eru gjarnan settir til hliðar, eins og ljótu börnin hennar Evu, því vinir og þeir sem hafa átt samskipti við þá treysta sér illa til að umgangast viðkomandi og hætta að sjást. Þetta einangrar ekki bara þann sjúka heldur líka maka hans og fjölskyldu. Vonandi breytist þetta með bættri upplýsingagjöf og opnari umræðu.

Alzheimerssjúkdómur leggst þungt á þann veika, en hann gerir líka annað. Hann veikir alla fjölskyldu viðkomandi og þá ekki síst þann sem næst honum stendur og annast hann allan sólarhringinn.

Sá aðili tekur að sér að sinna starfi sem samsvarar 4 vöktum á sjúkrahúsi, þ.e. morgunvakt, kvöldvakt og næturvakt, auk þess að vera alltaf á bakvakt, því ef um starfsmann sjúkrahúss væri að ræða þá þyrfti að manna þessar 4 vaktir því upp geta komið veikindi eða annað sem kemur í veg fyrir að starfsmenn á öðrum vöktum geti mætt. Slík skipting er ekki í boði hjá umönnunaraðila, hann er bundinn 24-7 við að sinna þeim sjúka.

Þegar maðurinn minn greindist með Alzheimer var ekki mikla fræðslu að fá eða stuðning varðandi hvað væri framundan. Það hefur nú, sem betur fer, breyst til betri vegar þó alltaf megi gera betur. Ég brá því á það ráð að leita svara á netinu og komst inn á Mayo Clinic og gerðist áskrifandi að fréttabréfi þeirra, sem sent er út í tölvupósti. Þetta varð mín biblía og létti mér mikið lífið fyrstu skrefin og gerir í raun ennþá. Í lok júní fékk ég póst og þar var á ferðinni bloggsíða sem Angela Lunde hafði sett inn en hún hefur starfað við ráðgjöf til aðstandenda s.l.12 ár.

Ég ætla að deila með ykkur hluta af því, sem Angela setti fram í blogginu sínu og á erindi við okkur öll sem störfum í þágu minnissjúkra og/eða eigum veikan ástvin. Angela byrjar bloggið sitt svona:

Í síðustu viku var lengsti dagur ársins og opinberlega fyrsti sumardagur, 21.júní. Á þessum degi tekur fólk í Bandaríkjunum sig saman og skipuleggur hópastörf frá sólarupprás til sólarlags við að safna peningum og vekja athygli á Alzheimer og til að sýna stuðning við þá fjölskyldumeðlimi, sem annast slíka sjúklinga.

Mörgum umönnunaraðilum finnst hver dagur ársins vera sá lengsti. Vinsæl bók, sem ber heitið „The 36-Hour Day", lýsir vel þeirri tilfinningu. Í annarri góðri bók, eftir Gail Sheehy, sem heitir „Passages in Caregiving", segir Gail frá því að miklum meirihluta umönnunaraðila í fjölskyldum sé kastað inn í það hlutverk án nokkurs undirbúnings eða þjálfunar í því sem þeim er ætlað að takast á hendur og þeim breytingum sem þeir standa frammi fyrir.

Þeir séu gjörsamlega óundirbúnir þeim tilfinningaátökum, sem fylgja slíkum leiðangri.

Kyrrðarinnar notið. Ljósm. Kristján Ingi

Hún telur að ef auglýst yrði eftir aðila í þessa vinnu þá gæti auglýsingin litið út eitthvað á þessa leið:

AÐSTOÐ ÓSKAST

Óundirbúinn fjölskyldumeðlimur óskast til að vera talsmaður, leiðsögumaður, umönnunaraðili og tilfinningalegur stuðningur fyrir maka, foreldri, systkini eða sambýling.

Starfið felur í sér:

Að sjá um alla persónulega umhirðu.

Að sjá um lyf og lyfjagjöf.

Að annast samskipti við lækna og heilbrigðisstarfsfólk.

Að fylgja eftir réttindum viðkomandi.

Að greiða reikninga og sjá um öll fjármál.

Að annast samskipti við hið opinbera.

Að sjá um tómstundir og hreyfingu.

Að uppfræða aðra fjölskyldumeðlimi.

Að takast á við samskiptaörðugleika og læra nýjar aðferðir í tjáskiptum.

Vinnutími: Eftir þörfum og kröfum hins sjúka.

Laun: Engin

Hlunnindi: Verulega takmörkuð.

Það að annast einstakling með Alzheimer eða aðra skylda minnissjúkdóma getur verið það erfiðasta sem nokkur tekur að sér. Eftir birtingu greinar Angelu Lunde urðu margir til að blogga og láta í ljós skoðun sína. Þar kom skýrt fram að allir voru sammála um að það sem þar ytra vantaði helst væri að alvarlega yrði litið til þess að styðja þyrfti kröftuglega við fjölskyldur hinna sjúku.

- Hér á landi er nákvæmlega það sama uppi á tengingnum.

En hvaða úrbætur er hægt að gera sem sannarlega myndu skipta máli til hins betra? Hverjar eru þarfir þessara fjölskyldna? Angela hefur sinnt stuðningi við fjölskyldur Alzheimerssjúkra s.l.12 ár. Hún tók saman lista yfir það sem hún taldi að umönnunaraðilarnir þörfnuðust og ættu rétt á að fá. Þetta setti hún á listann:

Það þarf að spyrja viðkomandi hvers hann þarfnist, hverjar væntingar hans séu og hvað komi honum best, þ.e.persónubundin þjónusta.

Að hann viti fyrir víst hvert hann getur sótt sér aðstoð og úrræði sem mæti væntingum hans, verðmætamati og fjárhagslegri getu.

Að hann viti hvert hann á að snúa sér til að fá hvíld fyrir sig og fjárhagslega og opinbera aðstoð til að geta nýtt slíka hvíld.

Að honum standi til boða upplýsingar, aðstoð og hagnýtar aðferðir um hvernig hann á að takast á við erfiðar tilfinningar, s.s. sekt, reiði, gremju, áhyggjur, vonleysi og einangrun.

Að geta tjáð sig við aðila, einstakling eða hóp, þar sem skilningur er á ástandi og líðan, og stuðningur er veittur án þess að dæma.

Að samfélagið opni augun fyrir því að styðja frekar en að einangra.

Að ríkið viðurkenni að Alzheimerssjúkdómurinn og aðrir minnissjúkdómar eru verulega stór hluti af veikindum í heilbrigðiskerfi okkar, og með því að viðurkenna það, móti ríkið stefnu í þessum málum og komi fram með áætlun sem styðji umönnunaraðila og meti að verðleikum framlag þeirra.

Allt eins gæti þessi listi verið útbúinn fyrir umönnunaraðila á Íslandi. Nákvæmlega sömu atriði brenna á okkur hér.

Í augnablikinu virðumst við vera óralangt frá þessu öllu, en við þurfum stefnu og sýn til að ná fram breytingum. Nokkuð hefur miðað á Íslandi á síðustu 5 árum en þegar við höfum sótt ráðstefnur erlendis kemur í ljós að við stöndum nánast ennþá á byrjunarreit. Í sumum löndum hafa miklar breytingar átt sér stað og er það fyrst og fremst því að þakka að ríkisstjórnir þessara landa hafa tekið höndum saman við Alzheimersfélögin og heilbrigðis-starfsfólk sem vinnur með þennan sjúkdóm og mótað stefnu í málinu.

Ef ég mætti forgangsraða því sem ég tel að þurfi að gera sem allra fyrst fyrir umönnunaraðila Alzheimerssjúkra og annarra minnissjúkra þá liti listinn út svona:

Móta sem allra fyrst stefnu í málum þessara sjúklinga og umönnunaraðila þeirra.

Setja nú þegar í gang vinnu við að koma upp gagnagrunni hjá landlækni yfir fjölda greindra einstaklinga á landinu.

Opna húsnæði þar sem hægt væri að sinna umönnunaraðilum, styrkja þá og leiðbeina þeim í gegnum verkefnið framundan, líkt og Ljósið er fyrir krabbameinsfjölskyldur.

Í byrjun þessarar greinar vísaði ég í bloggskrif Angelu Lunde, sem hefjast á því að segja frá því að í Bandaríkjunum nýta menn lengsta dag ársins, 21.júní, ár hvert til að safna peningum til styrktar Alzheimerssjúkum og umönnunaraðila þeirra. - Við hjá FAAS höfum átt og eigum marga og góða stuðningsvini, sem hafa létt okkur baráttuna gegnum árin, og við fáum öðru hvoru góðar gjafir í Minningarsjóðinn okkar. Væri nú ekki frábært ef við gætum átt einn dag á ári og safnað fé til að koma á laggirnar og reka húsnæði sem væri griðastaður fyrir umönnunaraðila, þar sem m.a. væri hægt að fylla þá orku til að takast á við þeirra erfiða umönnunarleiðangur?

Með baráttukveðjum,
Ragnheiður K.Karlsdóttir
umönnunaraðili og varaformaður FAAS

Rakel Ósk Axelsdóttir
Thelma Rut Guðmundsdóttir

Starf félagsráðgjafa

með aðstandendum Alzheimerssjúklinga

Vegna hækkandi lífaldurs og fjölgunar aldraðra einstaklinga á komandi árum er líklegt að einstaklingum með Alzheimer muni fjölga. Þar af leiðandi má búast við því að sífellt fleiri aðstandendur komi til með að þurfa að sinna nákomnum einstaklingum með Alzheimer. Tímabilið eftir greiningu er talið sérstaklega erfitt fyrir aðstandendur vegna nýja ábyrgðarhlutverksins sem þeir þurfa að takast á við.

Í þessari grein er leitast við að varpa ljósi á þau áhrif sem aðstandendur verða fyrir þegar þeir annast einstaklinga með Alzheimer ásamt því að fjalla um hvaða stuðningsúrræði standa þeim til boða hér á landi og með hvaða hætti félagsráðgjafar geta stutt aðstandendur. Greinin byggir á lokaritgerð okkar til BA gráðu í félagsráðgjöf sem fjallaði um aðstæður og úrræði fyrir aðstandendur Alzheimerssjúklinga.

Álagsþættir sem aðstandendur upplifa

Þegar einstaklingur greinist með Alzheimer verða aðstandendur fyrir miklu álagi þar sem þeir eru mikilvægir umönnunaraðilar sem koma til móts við þjónustuúrræði hér á landi. Leggja þarf áherslu á að styðja við aðstandendur en álagið sem fylgir umönnuninni getur haft tilfinningaleg, líkamleg, fjárhagsleg og félagsleg áhrif á viðkomandi. Það er mismunandi hvernig tilfinningar aðstandendur upplifa þegar þeir annast einstakling með Alzheimerssjúkdóm. Þessar tilfinningar geta verið flóknar og er mismunandi hvernig einstaklingar bregðast við þessum tilfinningum. Þeim getur fundist tilfinningar sínar óásættanlegar og að þeim ætti ekki að líða eins og þeim líður eða fundist tilfinningar sína óskiljanlegar fyrir öðrum og að þeir séu einir um að upplifa tilfinningar sem þessar (Mace og Rabins, 2011).

Aðstandendur Alzheimerssjúklinga lifa yfirleitt við verri heilsu en almennt gerist og upplifa oftar neikvæðar tilfinningar svo sem kvíða og streitu. Einnig upplifa þeir oft sorg vegna þeirra breytinga sem verða á sjúklingnum og kemur fram í hegðun og persónuleika hans. Þessi sorg getur verið aðstandendum erfiðari en sorg af völdum andláts, því þeir þurfa að horfa upp á ástvin sinn þjást. Sorg aðstandenda er ekki eingöngu vegna þess að einstaklingurinn er veikur heldur geta þeir upplifað missi á ákveðnum tengslum eða sambandi sem þeir áður áttu við einstaklinginn.

Öryggi er forsenda vellíðunar

Að annast einstakling með Alzheimerssjúkdóm getur einnig valdið ýmsum líkamlegum áhrifum. Ástæðan fyrir því er yfirleitt sú mikla vinna sem lögð er í umönnunina ásamt því að vinna fyrir heimilinu.

Aðstandendur finna oft fyrir mikilli þreytu vegna álagsins sem fylgir umönnuninni sem getur ýtt undir að þeir þrói með sér þunglyndi. Talið er að um helmingur aðstandenda upplifi þunglyndi einhvern tíma í umönnunarferlinu (Skinner, 2009).

Aðstandendur Alzheimerssjúklinga geta einnig orðið fyrir skaða á ónæmiskerfi og eru í áhættuhópi varðandi það að verða fyrir alvarlegum sjúkdómum. Fjárhagsstaða aðstandenda og einstaklingsins getur breyst í kjölfar sjúkdómsins því þeir þurfa jafnvel að hætta störfum ásamt því að standa undir auknum kostnaði. Félagsleg einangrun hjá aðstandendum og erfiðleikar í

hjónabandi eru einnig þættir sem geta komið fram meðan á umönnuninni stendur. Allt eru þetta einkenni sem koma þarf til móts við með stuðningi og viðeigandi úrræðum til að sporna gegn alvarlegum álagsþáttum sem umönnun getur haft á aðstandendur.

Mikilvægt er að styðja við bakið á aðstandendum einstaklinga með Alzheimer til þess að tryggja velferð þeirra. Aðstandendur þurfa oft á persónulegum stuðningi að halda vegna erfiðleika sem þeir upplifa við umönnun einstaklings. Rannsóknir benda til þess að snemmtæk íhlutun við upphaf umönnunarferlis sé mikilvæg til þess að hlúa að aðstandendum og aðlaga þá að þeim nýju verkefnum sem bíða þeirra.

Auk þess hafa rannsóknir sýnt fram á að persónuleg og fjölþætt íhlutun og fjölbreytt þjónusta fyrir einstaklinginn og aðstandendur hans geta orðið til þess að auka lífsgæði aðstandenda og minnka þá byrði sem fylgir því að annast einstakling með Alzheimer.

Þar af leiðandi gerir það aðstandendum kleift að annast einstaklinginn lengur heima. Ef aðstandendur finna fyrir mikilli byrði við umönnunina getur það haft neikvæð áhrif á velferð og lífsgæði einstaklinga með Alzheimer. Með viðeigandi íhlutun er hægt að hafa jákvæð áhrif á heilsu og velferð bæði einstaklinga og aðstandendaþeirra.

Stuðningur félagsráðgjafa, úrræði fyrir aðstandendur

Félagsráðgjafar hafa lagt sitt af mörkum við þróun nýrra úrræða sem veita aðstandendum Alzheimerssjúklinga stuðning (Sigurveig H. Sigurðardóttir, 2006)því aðstandendur eru undir miklu álagi vegna þess að þeir veita ástvinum sínum margþætta umönnun. Þess vegna eru úrræði mikilvæg til þess að efla þekkingu og skilning aðstandenda á aðstæðum sínum. Með réttum úrræðum má létta á því álagi sem þeir verða fyrir við umönnun sjúklings og geta þeir þar með tekist betur á við umönnunarhlutverkið, sem skilar sér einnig í bættum lífsgæðum ástvina þeirra. Þau úrræði sem standa til boða hér á landi beinast flest að einstaklingunum sjálfum sem greinst hafa með Alzheimer en nýtast þó einnig aðstandendum.

Landakot og minnismóttakan eru oft fyrstu staðirnir sem fólk leitar til þegar grunur vaknar um að einstaklingur sé með Alzheimer. Sú þjónusta sem þar er að finna nýtist þó aðstandendum vel í gegnum allt sjúkdómsferlið því þar fá þeir ráðgjöf og stuðning frá félagsráðgjafa ásamt upplýsingum um sjúkdóminn. Markmiðið er að tryggja aðstandendum og einstaklingunum betri lífsgæði.

Dagþjálfanir og hvíldarinnlagnir eru einnig úrræði sem snúa að vissu leyti að aðstandendum því þá gefst þeim kostur á að hvíla sig frá umönnuninni, hugsa um sjálfa sig og sinna öðrum erindum. Auk þess getur stuðningur inni á heimili skipt sköpum fyrir aðstandendur til þess að minnka álag og þar gegnir félagsleg heimaþjónusta mikilvægu hlutverki. Aðstandendur þurfa því ekki að hugsa um heimilið og geta einbeitt sér betur að umönnun einstaklings. Stuðningshópar eru sérúrræði fyrir aðstandendur, þar sem þeir fá stuðning hver frá öðrum og fagaðilum. Þeir fá einnig fræðslu um hvernig best sé að takast á við breytingarnar sem fylgja sjúkdómnum og hvernig á að annast bæði sjúklinginn og sjálfan sig (Steinunn K. Jónsdóttir, 2011).

„Alzheimer kaffi“ er úrræði fyrir bæði aðstandendur og einstaklinga með Alzheimer og þjónar þeim tilgangi að veita þeim fræðslu og tækifæri á að koma saman og njóta stuðnings hver frá öðrum. Félag áhugafólks og aðstandenda Alzheimerssjúklinga og annarra skyldra sjúkdóma sér um að tryggja og gæta hagsmuna aðstandenda og einstaklinga með Alzheimer og gefa út fræðsluefni.

Lokaorð

Vegna þess hversu útbreiddur Alzheimerssjúkdómurinn er eru úrræði og stuðningur fyrir aðstandendur mjög mikilvæg þar sem þeir koma til móts við þjónustuúrræði og þá stefnu stjórnvalda að aldraðir einstaklingar búi sem lengst í heimahúsum. Vegna þeirrar óformlegu umönnunar sem aðstandendur veita er hægt að framfylgja þessari stefnu. Þessi stefna er jákvæð þróun fyrir einstaklinga með Alzheimer þar sem flestir vilja búa sem lengst heima. Úrræðin hér á landi sem snúa að einstaklingum með Alzheimer þurfa að mæta þörfum aðstandenda betur. Nauðsynlegt er að kanna aðstæður aðstandenda og hvernig þau úrræði sem standa þeim til boða hafa nýst þeim. Þar að auki þarf að fjölga stuðningsúrræðum sem ætluð eru aðstandendum þar sem þeir gegna mikilvægu hlutverki í samfélaginu við að bæta lífskjör einstaklinga með Alzheimer. Einnig er mikilvægt að einstaklingar með Alzheimer hafi aðgang að þeim stuðningi sem þeir þurfa á að halda. Ef sá stuðningur stendur ekki til boða er hætt við að aðstandendur verði bundnari einstaklingnum og þurfi að veita honum meiri umönnun. Þar með eykur það líkur á alvarlegum álagsþáttum á aðstandendur. Þess vegna teljum við að mikilvægt sé að vekja þjóðfélagsumræðu um þetta málefni.

Rakel Ósk Axelsdóttir, félagsráðgjafi
Thelma Rut Guðmundsdóttir, félagsráðgjafi

Heimildir

Mace, N. L. og Rabins, P. V. (2011). The 36 hour day: A family guide to caring for persons with Alzheimer´s disease, related dementing illnesses and memory loss later in life. New York: Grand central life and style, Hachette book group.

Sigurveig H. Sigurðardóttir. (2006). Aldraðir: Fræðin og framtíðin. Sigrún Júlíusdóttir og Halldór Sig. Guðmundsson (ritstjórar), Heilbrigði og heildarsýn: Félagsráðgjöf í heilbrigðisþjónustu (bls. 259-269). Reykjavík: Háskólaútgáfan.

Skinner, K. (2009). Nursing interventions to assist in decreasing stress in caregivers of Alzheimer´s patients. ABNF Journal, 20(1), 22-24.

Steinunn K. Jónsdóttir. (2011). Stuðningshópar: Fyrir aðstandendur fólks með heilabilun. Reykjavík: Landspítali.

Guðmunda Kristjánsdóttir

Minningar hlýjar

Tímabil hugsana 4. febrúar 2013- 22. ágúst 2013

Er sárasta sorg okkur mætir,
og söknuður huga vorn grætir
þá líður sem leiftur af skýjum,
ljósgeisli af minningum hlýjum.

Við bregðumst við á ýmsan hátt þegar við missum einhvern nákominn. Pétur Hafsteinn Pálsson mágur minn skrifaði bók sem hann nefnir „Sjá himins opnast hlið“ í minningu móður sinnar sem lést fyrr tæpum tveimur árum. Bókin er listilega skrifuð og myndskreytt blýantsteikningum eftir móður hans.

Pétur lýsir heimilismönnum og starfsfólki af mikilli næmni og nærgætni en hér á eftir fer, með leyfi höfundar, stuttur kafli úr bókinni sem er mér kær.

„Þarna býr líka hún Agnes. Ég þekki hana eðlilega minna en mömmu en ég held að hún hafi stjórnað stóru heimili. Henni hefur örugglega líkað það vel þar sem hún er í raun enn að stjórna því. Hún passar vel upp á það að allir hafi öruggan náttstað, húsinu sé læst á kvöldin áður en haldið er til náða og allir fái þar þær trakteringar sem gott heimili býður upp á. Hún er stolt af sér og sínum og hvort sem hún situr eða stendur ber fas hennar vott um það. Hún er bein í baki, gætir þess að hárið sé slegið aftur og augnaráðið er öruggt og ekki anað að neinu. Stundum ferðast hún reyndar aftur í tímann um stund og dvelst kannski lengur þar en til stóð upphaflega og eðlilega læðast þá á stolta andlitið átök þeirra tíma sem hún upplifir að nýju. Það getur nú bara verið gott að vera ekkert alltof fastur í núinu þegar það á við og geta endurgert minningar sem berast úr nýopnuðum geymslum framtíðarinnar. Þó henni takist ekki alltaf að stilla andlitsdrættina af á þessum ferðalögum sínum þá helst líkamsstaðan óbreytt í flestum tilvikum en ekki þó alltaf því stundum skekkist hún örlítið í stöðunni, þó ekkert sem ókunnugir ættu að taka eftir“.

Pétur Hafsteinn Pálsson (2012)
Sjá himins opnast hlið.

Guðmunda Kristjánsdóttir og móðir hennar, Ágústa Sigurðardóttir

Hún stóð í sólstofunni hjá mér einn fagran sólríkan morgun eins og svo oft áður og horfði út nesið á sjóinn og fuglana sem flögruðu yfir og horfðu niður til okkar. ,,Mér finnst eins og það sé svartur kassi inni í höfðinu á mér“, sagði hún og þrýsti höndunum á höfuðið,„og hvað sem ég reyni þá get ég ekki séð neitt fyrir mér. Allt er svart, ég skil þetta bara ekki.“

Þannig lýsir mamma líðan sinni og reynir að útskýra fyrir mér hvað það er sem plagar hana. Ég reyni að hvetja hana til þess að segja mér betur frá líðan sinni en hún verður döpur og vonlaus í andliti og allri framkomu, neitar að tala meira um þessa hluti. Sumir dagar á þessum tíma voru leiðir og erfiðir en aðrir nokkuð jákvæðir og góðir hjá þessari annars kjarkmiklu, kjarnakonu sem alla tíð hafði staðið af sér storma og öldur lífsins, oft ein með stórt, barnmargt heimili.
Á þessum tímapunkti var nýbúið að greina sjúkdóminn, konan bjó ennþá heima og ók sínum bíl. Fljótlega fór sjálfstraust hennar og framkoma að breytast og hún varð öryggislaus og hætti að hugsa um sig og umhverfi sitt eins og hún hafði alltaf gert svo vel. Ferli fer af stað og í framhaldinu flutti hún á hjúkrunarheimilið Víðihlíð.
Upplifun aðstandenda þegar þeir þurfa að taka á hlutum eins og heilabilun hjá ástvinum sínum er eitthvað sem maður óskar engum að ganga í gegnum. Að horfa í dapurleg augu og segja eins varlega og maður getur að hún þurfi að búa á hjúkrunarheimili í einu herbergi og með annarri konu er vond tilfinning.

Maður er að svíkja þann sem manni finnst svo vænt um og vildi svo innilega geta snúið blaðinu við, taka hana heim eins og litla barnið af leikskólanum sem líður illa í aðlöguninni.

Að fara heim var þó ekki í boði og áfram var haldið. Það tók tíma að finna réttu lyfin og konan mjög ósátt í þessu óafturkræfa ástandi sínu og skildi ekki hvers vegna hún mátti ekki bara fara

heim til sín eða allavega heim með mér, dótturinni sem hafði fengið hlutverk móðurinnar og sagði núna til um hvað mátti og hvað ekki. Aldeilis undarleg staða hjá okkur báðum og sem hvorug vildi vera stödd í.

Þegar hér var komið og alla leiðina sem við þurftum að ganga saman, skipti mestu máli nærveran við manneskjuna.

Láta hana finna væntumþykju og viðleitni til að upplifa gleði. Lítil snerting, blíðlegt klapp á kinn og söngur sem hafði alltaf

skipað stóran sess í lífinu og verið gleðigjafi. Allir lögðu sig fram um að leyfa henni að njóta þess áfram. Stutt í húmorinn og ótrúlegt hvað hann varði lengi og læknaði líðan. Þegar upp kom hræðsla og einmanaleiki mátti líka lækna með Ellý Vilhjálms og „Heyr mína bæn“ en barnatrúin og traust til Guðs fylgdi henni alltaf.

Mamma hét Ágústa Sigurðardóttir, f. 17. júní 1933, en í bók Péturs Hafsteins er hún Agnes. Móðir Péturs og tengdamóðir mín hét Margrét Sighvatsdóttir, f. 23. maí 1930. Þessar sómakonur voru saman á Víðihlíð, hjúkrunarheimili í Grindavík, í eitt ár og börðust báðar við Alzheimerssjúkdóminn.

Móðir mín náði að vera í þrjú ár á heimilinu þar til hún lést 7. nóvember 2012. Tengdamóðir mín lést 3. febrúar sama ár. Blessuð sé minning þeirra.

Söknuðurinn mun áfram græta huga okkar vegna mæðranna en ljósgeisli minninganna hlýja hjarta okkar og lækna hjartasárin með tímanum.

Guðmunda Kristjánsdóttir

Anna Dóra Antonsdóttir

Veik og sjónlítil

Þáttur um Þórunni á Grund (1509-1593)

"Annað hvort verða fullorðin börn sjálf að sinna öldruðum foreldrum sínum í framtíðinni eða kaupa þjónustuna fyrir þá". Þetta er mat dansks prófessors og heilsuhagfræðings, Kjeld Møller Pedersen. Hann segir að stjórnmálamenn verði að búa Dani undir það að þeir þurfi í meiri mæli að annast foreldra sína sjálfir heldur en þeir gera nú.

Pedersen segir að ekki verði til nægir fjármunir á komandi áratug til þess að fjármagna umönnun aldraðra. Eftir 10 ár verða áttræðir og eldri 30 prósentum fleiri en þeir eru í dag og heilabilun mun hrjá stóran hluta þessarra einstaklinga. Gera má ráð fyrir að sambærileg staða verði uppi á Íslandi á næsta og næstu áratugum og sem fyrr lýsir FAAS eftir stefnumótun í málaflokknum. Löngu tímabært er að marka stefnu til framtíðar um það hvernig samfélagið ætlar að takast á við stóraukinn fjölda eldra folks sem þarf á aðstoð og umönnun að halda. Anna Dóra Antonsdóttir segir hér frá því hvernig þessi mál voru leyst á 16. öldinni, ef til vill er þetta það sem koma skal!

Svava Aradóttir

(fréttaheimild: Fréttablaðið 17.sept. 2013 og Jyllands Posten 16.sept. 2013)

Þórunn Jónsdóttir á Grund í Eyjafirði var fædd á Hrafnagili árið 1509. Foreldrar hennar voru Jón Arason, síðar Hólabiskup og Helga Sigurðardóttir fylgikona hans. Þórunn dó á Grund og var grafin þar 22. desember árið 1593. Hún hefur því andast háöldruð á þeirrar tíðar mælikvarða, eða 84 ára gömul. Þórunn átti merkilegt lífshlaup og lifði stormasömu lífi. Hún lifði þrjá eiginmenn og eignaðist eitt barn sem dó í frumbernsku. Hún lifði umbrot siðaskiptanna og hörmulegt líflát föður síns og Björns og Ara bræðra sinna í Skálholti árið 1550.

Þórunn var stórauðug kona og fékkst við helstu viðskipti þeirra tíma, jarðabrask. Meðal annarra eigna hennar var hæst metna höfuðból landsins, Grund í Eyjafirði. Hún var ekki höll undir lúterskan sið og hélt sínum kaþólsku venjum meðal annars með því að axla samfélagslega ábyrgð. Um það vitna afskipti hennar af ættingjum og samtímaheimildir greina frá gjöfum til óskyldra manna. Þórunn var gegnsýrð af kaþólskum hugsunarhætti og svo hefur hún verið örlát í eðli sínu þótt hörð væri í viðskiptum. Gamalt félagsmálakerfi var á hverfanda hveli og nægilega öflugt ríkisvald ekki komið til sögunnar þannig að framfærslumál voru í uppnámi við siðaskiptin.

Framfærslumál voru í kaþólskri tíð með nokkuð öðrum hætti hér en nú tíðkast. Vilborg Auður Ísleifsdóttir telur að siðbreytingin hafi haft mikil áhrif á framfærslumál og ekki til hins betra: „Siðbreytingin lagði hefðbundið skipulag og fjárhagsgrundvöll kirkjulegrar fátækraframfærslu í rúst. Öll umönnun fátækra og sjúkra lagðist nú á bændaheimilin." (Vilborg Auður Ísleifsdóttir, 1997) Ætla má að hið sama hafi gilt um framfærslu aldraðra. Sumir áttu samt nóg fyrir sig þótt aldraðir væru. Gátu gefið með sér próventu sem var nokkurs konar lífeyrir og tíðkuðust slíkar próventugjafir fram á 20. öld.

Grund í Eyjafirði

Varðveist hefur merkilegt próventubréf Helgu Sigurðardóttur við Þórunni dóttur sína. Helga lætur Þórunni hafa tilskilda fjárhæð en á móti skyldi Helga hafa þjónustukonu á kostnað Þórunnar, öl hvenær sem hún vildi og þrjá rétti á borð daglega. Hún átti ennfremur að hafa yfir tveimur húsum að ráða þar sem hún gæti tekið sæmilega á móti vinum og frændum.

Í lok bréfsins lýsir Helga því yfir að Þórunn hefði minnsta peninga fengið frá

sér af börnunum en veitt sér þó mestan styrk og manndóm á þeim árum sem liðin voru frá aftöku Jóns Arasonar.

Á efri árum Þórunnar hallar undan fæti fyrir henni og lenti hún í deilum við tvo bróðursyni sína, Jón og Magnús Björnssyni. Að sjálfsögðu voru þær deilur um peninga, um sjálfan Grundarauðinn. Menn voru farnir að huga að arfaskiptum eftir hana löngu áður en hún dó. Heimildir greina frá samskiptum bræðranna og Þórunnar áður en verulega sló í brýnu. Ef til vill tók Þórunn sérstaklega utan um þessa frændur sína eftir að faðir þeirra var hálshöggvinn. Kannski voru þeir á Grund annar eða báðir skemmri eða lengri tíma í uppvextinum og hugsanlega voru gerð bréf eða gjörningar um erfðamál Þórunnar sem glatast hafa. Báðir bjuggu þeir á Grund um tíma meðan Þórunn var enn á lífi.

Árið 1591 kom fyrst til kasta Alþingis í deilumálinu. Ráða má af heimildinni að Þórunn hafi látið þá bræður Jón og Magnús hafa umboð yfir eignum sínum en annað hvort viljað draga það til baka eða umboðið hefur verið orðin tóm.

Samkvæmt umboðinu skyldi Þórunn vera vel haldin til matar og drykkjar og klæða til dags og nætur, og hafa eina konu sér til þjónustu. Þar að auki átti hún að hafa lausafé til umráða. Þeir Jón og Magnús reifuðu mál sitt með þeim orðum að hún væri meira en áttræð, veik og sjónlítil og ófær um að hafa umboð sitt sjálf. Ennfremur tóku þeir fram að lausafé hennar væri stórlega eytt og ekki meira eftir en rétt fyrir skuldum.

Samkvæmt beiðni Jóns og Magnúsar skyldi dæmt um hvort það umboð sem Þórunn Jónsdóttir, föðursystir þeirra hafði gefið þeim skyldi haldast eða ekki, og svo hversu mikil ráð hún skyldi hafa til að gefa frá sér fé og eignir. Dómur féll í málinu þess efnis að Þórunn skyldi svo sem umboðið sagði til um vera vel haldin til matar, drykkjar og klæða, hafa eina þjónustukonu og ráða fimm hundruðum á hverju ári í lausafé.

Þórunn hefur verið óánægð með niðurstöðu dómsins, eða túlkun bræðranna á honum. Í bréfi frá Magnúsi kemur fram að Þórunn hafi aldrei verið krappari og flestir yrðu þreyttir á því til lengdar að líða læti hennar, forbænir og ófrægð. Einhver hefur heiftin verið og Magnús lætur að því liggja í öðru bréfi til bróður síns haustið 1592 að Þórunn ráði nú ekki lengur fé sínu, en álítur að dalirnir fjúki hjá henni þótt hann viti minnst um það.
Hægt er að gera sér í hugarlund að ekki hefur verið friðvænlegt á Grund þessi árin. Þórunn hefur orðið afar reið þegar fjárráðin voru tekin af henni. Þess var raunar skammt að bíða að Þórunn dæi, en hún lést í desember árið 1593. Á móti kemur að Magnús og Jón hafa fylgt kröfum sínum fast og staðið sterkt lagalega séð og haft yfirburði þar. Ekki lauk málinu þótt Þórunn burtkallaðist. Fimmtán ár liðu frá andláti hennar þar til síðasti dómur féll í eiginlegri erfðadeilu um eignir hennar sem oft eru í málsskjölum nefndar Grundareignir eða Grundararfur.

Nú má velta því upp hvers vegna þeir bræður Jón og Magnús lögðu svo mikið kapp á að ná yfirráðum yfir eignum Þórunnar áður en hún dæi. Þeir eru erfingjarnir og þess má geta sér til, að Þórunn hafi ekki gengið alveg heil til skógar þegar hér er komið sögu hennar. Skapsmunir hennar hafa versnað, hún er svarri í skapi a.m.k. við frændur sína. Álykta má að hún hafi verið farin að sýna einkenni heilabilunar, sem ef til vill er ekki að undra miðað við þann aldur sem hún náði.

Fátt þykir erfingjum óþægilegra en að vita til þess að væntanlegum arfi sé sóað, hvað þá ef grunur er um elliglöp.

Anna Dóra Antonsdóttir, rithöfundur

FASTEIGNASALAN TORG
KRAFTUR - TRAUST - ÁRANGUR
Ertu í söluhugleiðingum?

Dórothea E. Jóhannsdóttir
Sölufulltrúi
• Verðmet eign þína án endurgjalds
• Nota eingöngu fagljósmyndara
• Sýni alltaf eignina fyrir þig
• Held opin hús
• Afhendi vandaðar eignamöppur
• Traust og örugg þjónustu alla leið !
Hringdu í síma 898-3326

Sigurður
Lögg. fasteignasali
Garðatorgi 5 - 210 Garðabær - www.fasttorg.is - dorothea@fasttorg.is

Vinun
Ráðgjafar- & þjónustumiðstöð

Námsferð L-4 til Stokkhólms

Deild L-4 á LSH

Deildin er staðsett á fjórðu hæð á Landakoti. Deildin sérhæfir sig í greiningu, meðferð og endurhæfingu einstaklinga með heilabilunarsjúkdóma. Á deildinni er unnið öflugt teymisstarf, en í teymi deildarinnar eru læknar, hjúkrunarfræðingar, sjúkraþjálfari, iðjuþjálfi og félagsráðgjafi. Að auki starfa á deildinni reyndir sjúkraliðar og starfsfólk í umönnun. Fjórtán legurými eru á deildinni, en skjólstæðingar koma bæði frá öðrum deildum spítalans og að heiman. Þeir útskrifast ýmist aftur heim með viðeigandi aðstoð eða á hjúkrunarheimili.

Námsferðin til Stokkhólms

Þann 26. apríl síðastliðinn lagði hópur starfsfólks L-4 af stað til hinnar fallegu borgar Stokkhólms. Markmið ferðarinnar var að kynna okkur starfsemi þriggja heilbrigðisstofnana sem fást við lík viðfangsefni og við fáumst við á L-4. Hér á eftir greinum við í stuttu máli frá þessum þremur stofnunum sem við heimsóttum og starfsemi þeirra.

Solakrabyen í Jerna

Fyrsta heimsókn okkar var til Solakrabyen rétt fyrir utan Stokkhólm. Á brautar-stöðinni tóku á móti okkur Ljótur Magnússon og Þórunn Larsson. Síðan var ekið til Solakrabyen þar sem okkur var boðið upp á kaffi og fyrirlestur um starfsemina í Solaakrabyen.

Um Solakrabyen í Jerna (SBJ)

SBJ er einkastofnun sem var opnuð 1970. Starfsemin er byggð á ákveðinni hugmyndafræði, mannspeki sem grundvallast á virðingu fyrir þeim heilbrigða kjarna sem býr í hverri manneskju. Umönnunin er byggð á því að mæta einstaklingnum þar sem hann er staddur, þekkja styrkleika einstaklingsins, möguleika hans og grunngildi.Til gamans má geta að Sólheimar í Grímsnesi er vinabær Solakrabyen og þessir staðir vinna eftir sömu hugmyndafræði.

Skjólstæðingar SBJ eru flestir með einhverfu og eru á aldrinum 21 til 92 ára. Það eru um 100 skjólstæðingar og 150 starfsmenn á SBJ. Skjólstæðingarnir búa ýmist í Jerna eða á litlum sambýlum í nærliggjandi bæjarfélögum, en einnig er rekin þar dagdeild.

Ferðafélagar frá L-4

SBJ samanstendur af mörgum byggingum sem mynda lítið þorp í skóginum. Þar eru nokkrar deildir sem eru í sérhúsum. Húsin hafa verið byggð til að mæta misjöfnum þörfum einstaklinganna sem þar búa. Við fórum í skoðunarferð um þennan fallega stað, fórum á dagdeildina og á tvær aðrar deildir.

Dagdeildin

Dagdeildin er í stórum og björtum sal. Myndir og aðrir munir sem skjólstæðingarnir hafa unnið prýða þar veggi. Einnig er píanó þar, en tónlist er ríkur þáttur í starfinu auk handavinnu og lesturs. Margir sækja vinnu á dagdeildina, en aðrir koma bara til að spjalla við vini sína. Þar er staðsett kertasmiðja þar sem framleidd eru umhverfisvæn kerti. SBJ hefur gert samning við kirkjur í Svíþjóð um sölu á kertunum og er þetta vaxandi starfsemi, en einnig er rekin verslun á SBJ þar sem kerti og handavinna heimilismanna eru til sölu.

Hús nr. 1

Hér búa einstaklingar með Downs heilkenni sem eru mjög félagslyndir og tóku vel á móti okkur. Húsið samanstendur af nokkrum 40m2 íbúðum en þar er líka stór matsalur og sjónvarpsstofa. Hver íbúð samanstendur af stofu, baðherbergi og svefnherbergi. Íbúðirnar voru mjög heimilislegar, skreyttar með persónulegum munum íbúanna, en það vakti athygli okkar að í stofunni var eldhúsinnrétting á einum vegg. Með einföldum hætti var hægt að loka fyrir eldhúsið með því að draga fyrir það hvítar rennihurðir. Ef getu einstaklinganna hrakaði þannig þeir höfðu ekki lengur gagn af eldhúsinu var það ekki sjáanlegt lengur. Mikið er lagt upp úr samveru, matmálstímar eru sameiginlegir og haldin eru skemmtikvöld. Einnig fara margir íbúanna á dagdeildina til að spjalla við vini sína.

Hlustað af athygli

Hús nr. 2 - hús inni í húsi

Hér búa 5 einstaklingar, sem hentar ekki að vera í miklum félagslegum samskiptum. Eftir húsinu endilöngu er göngugata með götuljósum og frá götunni er gengið inn í lítil hús. Hver eining samanstendur af stofu, herbergi og baðherbergi auk þess sem lítill garður er baka til. Þetta fyrirkomulag líkir eftir sjálfstæðri búsetu en allir íbúarnir þarna þurfa á mikilli umönnun að halda.

Starfsfólk

Starfsfólk á SBJ hefur flest starfað mjög lengi hjá stofnuninni. Ekki er leitað sérstaklega að starfsfólki með hefðbundna menntun á heilbrigðissviði en stofnunin hefur í gegnum árin aðstoðað og styrkt starfsfólk sitt við að afla sér menntunar. Starfsfólkið þarf að hafa getu til að sjá það sem er heilbrigt í fólki og möguleika þeirra.

Það þarf einnig að læra að nálgast einstaklingana með viðeigandi tækni því þeir eiga margir erfitt með að tjá sig með orðum. Þeir þurfa að hafa hlutina einfalda, því þá finna skjólstæðingarnir betur hvað þeir geta.

Hvert förum við næst?

Frá Stokkhólmi

Á stofnuninni vinnur hegðunarsérfræðingur (sálfræðingur með sérnám) til að minnka notkun geðlyfja.

Karólínska sjúkrahúsið

Önnur heimsóknin var á Karólínska sjúkrahúsið, sem margir íslendingar þekkja. Þetta er mjög stórt sjúkrahús og fer starfsemin að mestu fram á tveimur stöðum í Solna og Huddinge. Komur á sjúkrahúsið eru um 1 milljón á ári og innlagnir um 100 þúsund. Við heimsóttum sjúkrahúsið í Huddinge.Í byrjun þyrmdi aðeins yfir okkur yfir stærð sjúkrahússins en það var vel tekið á móti okkur. Við byrjuðum ferðina í fyrirlestarasal þar sem deildarstjórar á minnismóttöku og heilabilunardeildunum kynntu okkur starfsemi deildanna. Einnig fengum við fræðslu um helstu rannsóknarverkefni sem verið er að vinna að og tengjast heilabilunarsjúkdómum. Á heilabilunareiningu sjúkrahússins eru tvær legudeildir og minnismóttaka.

Á minnismóttökunni eru helstu viðfangsefnin greining og eftirlit. Á deildina eru 4100 komur á ári og er tilvísunum á deildina svarað innan við viku. Fyrir komu á deildina þurfa að liggja fyrir niðurstöður úr ýmsum rannsóknum ásamt minnisprófi og mati á þunglyndi, en stefnt er að því að einstaklingurinn fái tíma á deildinni innan 30 daga.

Einn liður í þessu skipulagi er að senda spurningalista til að greina þunglyndi heim til skjólstæðinganna þannig að þeim sé unnt að koma með þá útfyllta við fyrstu komu.

Á deildinni starfa, auk lækna og hjúkrunarfræðinga, sérfræðingar við að kortleggja fjölskyldutengsl. Það er liður í rannsóknum á erfðaþáttum sem tengjast heilabilunarsjúkdómum, en á sjúkrahúsinu er unnið öflugt rannsóknarstarf. Í tengslum við deildina er sér teymi sem sér um mat á ökuhæfni. Við deildina er einnig sér teymi sem sér um sjúklinga yngri en 65 ára, en yngsti sjúklingurinn á deildinni þegar við heimsóttum hana var aðeins 33 ára.

Heimsókn á heilabilunardeild (eins og okkar L-4)

Deildin er á löngum gangi þar sem eru legurými fyrir 16 sjúklinga, en deildarstjórinn taldi æskilegt að sjúklingarnir á deildinni væru færri. Baðherbergi eru við öll herbergin og því geta sjúklingarnir farið í sturtu daglega eða eftir þörfum. Á deildinni er aðallega fengist við hegðunarvandamál sem tengjast heilabilunarsjúkdómum. Á deildinni er meðferð alltaf einstaklingsmiðuð og markvisst reynt að draga úr lyfjanotkun. Árásargjarnir sjúklingar eru ekki vistaðir á deildinni heldur á geðdeild. Eftir að læknir sjúklings metur hann útskriftarhæfann er það á ábyrgð viðkomandi sveitafélags að sjúklingurinn fái viðeigandi úrræði, hvort sem það er útskift heim, í skammtímainnlögn eða á hjúkrunarheimili.

Á sjúkrahúsinu er einnig sérdeild fyrir einstaklinga í bráðarugls ástandi. Þetta er lokuð deild með 20 legurými. Ekki stóð til að við skoðuðum þá deild en deildarstjórinn þar sagði okkur frá starfseminni.

Það vakti athygli okkar að þeir sjúklingar sem eru mjög órólegir og eiga það til að detta úr rúmum sofa annað hvort í lágum rúmum með dýnu (leikfimisdýnu) fyrir framan rúmið eða á dýnu á gólfinu. Þetta er gert til að draga úr áverkum sem hljótast af byltum.

Bromma öldrunarsjúkrahúsið

Þriðja heimsóknin var á Bromma sjúkrahúsið, en það er annað stærsta sjúkrahúsið í Stokkhólmi sem sérhæfir sig í öldrunarlækningum. Á sjúkrahúsinu eru 139 legurými í bráðaöldrunarlækningum. Þar eru fimm sérhæfðar legudeildir. Sérhæfingin er í bæklunarlækningum, krabbameinslækningum, hjarta- og lungnasjúkdómum og endurhæfingu eftir heilablóðafall. Að auki er ein almenn bráðaöldrunarlækningadeild. Einnig er minnismóttaka rekin við sjúkrahúsið auk enduhæfingardeildar og heimahlynningar fyrir krabbameinsjúklinga og aðra langveika.

Við kynntum okkur og skoðuðum minnismóttökuna og endurhæfingardeildina. Minnismóttakan var á litlum gangi og það vakti athygli okkar hvað umhverfið var hlýlegt. Húsgögn í biðstofu voru í glaðlegum litum og fallegir litir voru á veggjum. Minnismótakan tekur á móti sjúklingum sem eru eldri en 65 ára og tilvísanir þangað koma bæði frá heimilslæknum og öðrum deildum sjúkrahússins. Í fyrstu komu á deildina fer fram mat á líkamlegri og andlegri heilsu skjólstæðingsins. Síðan er viðkomandi sendur í viðeigandi rannsóknir og jafnvel taugasálfræðilegt mat. Í kjölfarið er þessu oft fylgt eftir með

heimilisathugun frá iðjuþjálfa, sem gerir minnispróf, metur færni viðkomandi og þörf fyrir hjálpartæki. Að þessu matsferli loknu fær skjólstæðingurinn aftur tíma hjá lækni sem hefur þá viðeigandi lyfjameðferð. Á deildinni er einnig boðið upp á stuðningshópa fyrir aðstandendur.

Á deildinni kynntumst við minnisprófi MoCA sem þar er notað ásamt MMSE, en þetta minnispróf tekur meira mið af menntun einstaklingsins.

Við skoðuðum einnig endurhæfingardeildina. Þar fer meðal annars fram framhaldsendurhæfing eftir útskrift af öðrum deildum sjúkrahússins. Þar er stór salur með þjálfunartækjum en einnig hafði verið útbúin aðstaða til að þjálfa einstaklinga við að komast í baðkar og nota baðbretti.

Það var alls staðar tekið mjög vel á móti okkur í þessari ferð. Það er mikill fengur í að fá tækifæri til að kynnast sambærilegri starfsemi annars staðar. Þannig bætist alltaf við ný þekking sem við getum nýtt okkur í starfi okkar til að bæta umönnun skjólstæðinga okkar. Okkur langar til að þakka FAAS veittan stuðning til fararinnar.

Ingibjörg Björgvinsdóttir
Hjúkrunarfræðingur L-4

Lok bókmenntasmiðjunnar

Mikið vatn hefur runnið til sjávar síðan vinna hófst við bókmenntasmiðjuna sem formlega lauk með opnun sýningar á afrakstri smiðjunnar og útgáfu bókar um verkefnið. Það var glaðbeittur hópur, fullur eftirvæntingar sem kom saman í Þjóðarbókhlöðunni í byrjun ágúst 2011, 7 einstaklingar sem greinst höfðu með heilabilun og 14 listnemar í teiknideild Listaskóla Reykjavíkur settust niður og fóru í sameiningu á flug við frásagnir minninganna. Þórarinn Eldjárn rithöfundur gaf tóninn með lestri sögu sinnar „hvaðefsaga“ sem fjallar um hvað gæti gerst ef fjöll væru hol að innan.

Minningar þátttakenda streymdu fram og listnemarnir teiknuðu frásagnirnar jafnóðum. Hið innanhola fjall Þórarins varð kveikja að allskyns frásögnum sem fæstar höfðu nokkuð með fjall að gera og margar hverjar bráðskemmtilegar, enda var mikið hlegið í þessu samstarfi! Góð tengsl mynduðust milli þátttakenda og listnemanna sem kepptust við að túlka minningar þátttakendanna á myndrænan hátt. Afrakstur bókmenntasmiðjunnar, myndirnar sem listnemarnir teiknuðu og máluðu, og bókin „Frásagnir minninganna“ var kynntur við hátíðlega athöfn í Þjóðarbókhlöðunni 19. september sl.

Sett var upp sýning á myndunum og verður hún opin í Þjóðarbókhlöðunni til 25. nóvember nk. Verkefni eins og þetta, er ómetanlegt framlag til jákvæðrar vinnu með fólki með heilabilun og eins og einn aðstandandinn benti á, er mikilvægt að jákvæð umræða skapist um þennan sjúkdóm þannig að einstaklingur sem greinist sé ekki afgreiddur sem óhæfur einstaklingur. „það er alveg hægt að umgangast þau eins og annað fólk og hafa mikla ánægju af samveru með þeim“ sagði eiginkona eins þátttakandans og eru það orð að sönnu.

FAAS þakkar öllum samstarfsaðilum fyrir þá vinnu sem lögð var að mörkum til þess að gera þetta verkefni mögulegt og sérstaklega henni Halldóru Arnardóttur, verkefnastjóra sem hélt saman öllum hinum fjölmörgu þáttum verkefnisins og gerði það að veruleika.

Svava Aradóttir

Verið velkomin á opnun sýningar og kynningar á bókinni

Frá sagnir minning anna”

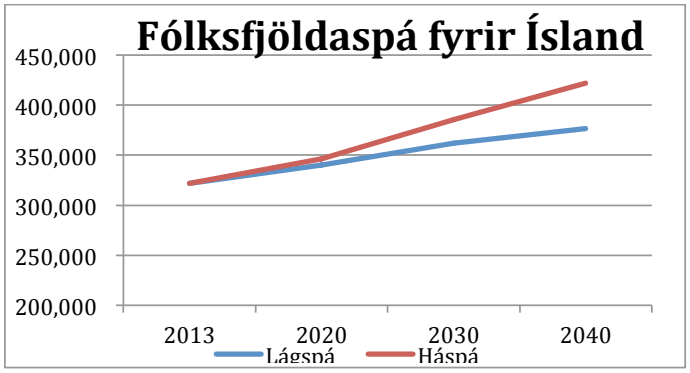
LISTIR OG MENNING
SEM MEÐFERÐ
VIÐ ALZHEIMERS
SJÚKDÓMNUM
MEÐ ÞÓRARNI ELDJÁRN

í Þjóðarbókhlöðunni fimmtudaginn 19. september 2013, kl. 15:00 – 17:00.

Birgir Óli Sigmundsson

Fljótum við sofandi
að feigðarósi?

Heilabilun er samheiti yfir nokkra sjúkdóma sem herja á heilann. Einkenni heilabilunar eru margvísleg en þau helstu eru minnisleysi, ruglingur og erfiðleikar með tal og að skilja mælt mál. Langalgengasta tegund heilabilunar er Alzheimerssjúkdómurinn en vissulega eru til aðrar tegundir heilabilunar, svo sem æðaheilabilun og Lewy Body heilabilun ásamt fleiri tegundum (Alzheimer´s Society, 2013a). Því miður er of lítið til af gögnum á Íslandi til þess að gera ítarlegar greiningar á sjúkdómnum þrátt fyrir fyrirheit frá Landlækni í viðtali frá því á síðasta ári (Svava Aradóttir, 2012). Sökum þess þarf að notast við heimildir frá öðrum löndum þar sem mikil vinna hefur verið lögð í að kortleggja sjúkdóminn.
Á vef Hagstofunnar má finna gögn um mannfjöldaþróun fram til ársins 2061 (Hagstofan, 2013a). Í töflu 1 og mynd 1 má sjá hvernig mannfjöldaspá (lág- og hágildi) kemur til með að þróast fram til ársins 2040. Ljóst er af þessum tölum að Íslendingum kemur til með að fjölga um á bilinu 17-31% frá 2013 til 2040.



Mynd 1: Mannfjöldaspá fyrir Ísland 2013 – 2040. Heimild: Hagstofan

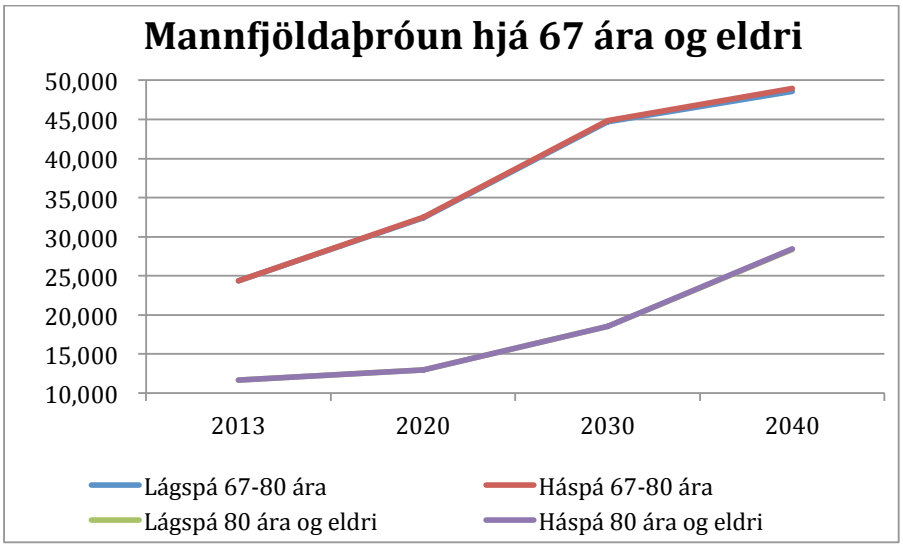
Spá um mannfjölda eftir kyni og aldri 2013-2040		
	Lágspá	Háspá
2013	321.857	321.857
2020	340.418	346.279
2030	361.853	385.405
2040	376.580	422.047

Tafla 1: Spá um mannfjölda eftir kyni og aldri 2013-2040. Heimild: Hagstofan

	67 - 80 ára		80 ára +	
	Lágspá	**Háspá**	**Lágspá**	**Háspá**
2013	24.356	24.356	11.646	11.646
2020	32.441	32.463	12.947	12.947
2030	44.704	44.835	18.493	18.519
2040	48.586	48.975	28.332	28.412

Tafla 1 Há og lágspá um fjölda 67-80 ára og 80 ára og eldri einstaklinga á Íslandi. Heimild: Hagstofan

Heilabilun byrjar að öllu jöfnu ekki að hrjá fólk fyrr en það er komið á seinni ár og er byrjað að tala um algengi heilabilunar hjá þeim einstaklingum sem eldri eru en 65 ára (Í þessari greiningu verður unnið með hópinn 67 – 80 ára og svo 80 ára og eldri). Hægt er að skoða mannfjöldaþróunina eftir aldursbili og liggur því beinast við að skoða þá tvo hópa sem líklegastir eru til þess að verða greindir með heilabilun. Mynd 2 sýnir fjölgunina á einstaklingum annars vegar á aldursbilinu 67-80 ára og hins vegar þeim sem eru eldri en 80 ára frá árinu 2013 til 2040.



Mynd 2: Þróun fólksfjölda í 67-80 ára hóp og hóp eldri en 80 ára. Heimild: Hagstofan

Samkvæmt þessum tölum má sjá að fjölgun einstaklinga frá 2013 - 2040 í hópnum 67-80 ára verður á bilinu 99-101% og 143-144% í hópnum 80 ára og eldri. Til samanburðar má nefna að fjölgun einstaklinga frá 2013 - 2040 í hópnum 50-67 ára verður á bilinu 23-28%. Því er ljóst að íslenska þjóðin er að eldast og er vert að hafa miklar áhyggjur af því í samhengi við heilabilun því eins og kom fram hér að framan eykst algengi þessa sjúkdóms eftir því sem einstaklingurinn er eldri.

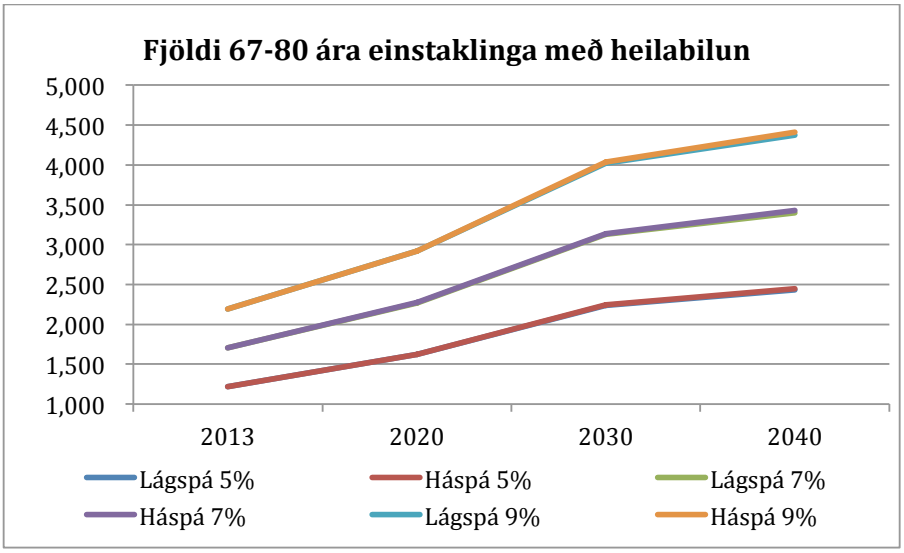
Tölur um algengi heilabilunar eru svolítið á reiki en algengt er að miðað sé við að um 7% einstaklinga á aldursbilinu 67-80 ára þjáist af einhvers konar heilabilun og 20-25% þeirra einstaklinga sem eldri eru en 80 ára (Alzheimer föreningen Sverige, 2012). Eins og áður hefur komið fram er gagnaöflun og skráningu á fjölda fólks með heilabilun ábótavant á Íslandi svo notast verður við gögn frá Hagstofunni ásamt tölum um algengi til þess að áætla fjölda einstaklinga með heilabilun á árunum 2013, 2020, 2030 og 2040.

Í töflu 3 má sjá áætlaðan fjölda heilabilunarsjúklinga á Íslandi (ákveðið var að gera greininguna með algengi á bilinu 5-9% fyrir aldurshópinn 67-79 ára og á bilinu 20-25% fyrir aldurshópinn 80 ára og eldri til þess að fá nokkrar mögulegar niðurstöður). Séu miðtölurnar notaðar (7% og 22,5%) fáum við út að heildarfjöldi heilabilunarsjúklinga er nú, árið 2013 alls 4.325.

Ljóst er að þetta er umtalsverður fjöldi á íslenskan mælikvarða, til samanburðar má benda á að fólksfjöldinn í Vestmannaeyjum var rúmlega 4.200 manns í febrúar á þessu ári (Hagstofan, 2013b).

	Lágspá 5%	Háspá 5%	Lágspá 7%	Háspá 7%	Lágspá 9%	Háspá 9%
2013	1.218	1.218	1.705	1.705	2.192	2.192
2020	1.622	1.623	2.271	2.272	2.920	2.922
2030	2.235	2.242	3.129	3.138	4.023	4.035
2040	2.429	2.449	3.401	3.428	4.373	4.408

Tafla 3 sýnir að fjöldi einstaklinga með heilabilun í aldurshópnum 67-80 ára árið 2013 er áætlaður á milli 1.218 og 2.192 einstaklingar. Árið 2020 verður áætlaður fjöldi á bilinu 1.622 til 2.922, árið 2030 verður fjöldinn á bilinu 2.235 og 4.035 og loks árið 2040 verður fjöldinn á bilinu 2.429 til 4.408.



Mynd 3: Fjöldi 67-80 ára einstaklinga með heilabilun. Heimild: Hagstofan

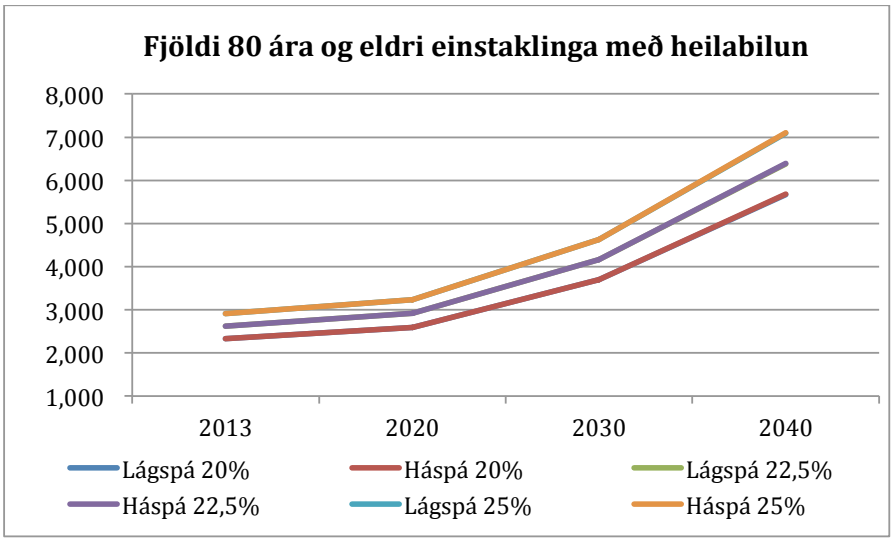
Á mynd 3 má sjá að einstaklingum í þessum hópi kemur til með að fjölga nokkuð snarpt fram til 2030, en eftir það hægir á fjölguninni.

Tafla 4: Fjöldi 80 ára og eldri einstaklinga með heilabilun. Heimild: Hagstofan

	Lágspá 20%	Háspá 20%	Lágspá 22,5%	Háspá 22,5%	Lágspá 25%	Háspá 25%
2013	2.329	2.329	2.620	2.620	2.912	2.912
2020	2.589	2.589	2.913	2.913	3.237	3.237
2030	3.699	3.704	4.161	4.167	4.623	4.630
2040	5.666	5.682	6.375	6.393	7.083	7.103

Tafla 4 sýnir að fjöldi 80 ára og eldri einstaklinga með heilabilun er áætlaður á bilinu 2.329 til 2.912. Árið 2020 verður fjöldinn á milli 2.589 og 3.237. Árið 2030 verður fjöldinn á milli 3.699 og 4.630 og svo loks árið 2040 verður fjöldinn á bilinu 5.666 og 7.103.

Fljótum við sofandi að feigðarósi?



Mynd 4: Fjöldi fólks með heilabilun 80 ára og eldri. Heimild: Hagstofan

Mynd 4 sýnir aftur á móti uggvænlegri þróun því fjölgun einstaklinga 80 ára og eldri hækkar töluvert frá 2020 til 2030 en síðan verður sprenging í fjölguninni frá 2030 til 2040. Þetta er frekari staðfesting á því að fólki með heilabilun á eftir að fjölga mikið á næstu áratugum.

	Heildarfjöldi Íslendinga. (Hagstofan, 2013a) (Miðspá)	Heildarfjöldi heilabilaðra. Lægsta	Heildarfjöldi heilabilaðra Hæsta	Hlutfall af heildarfjöldi Lægsta	Hlutfall af heildarfjöldi Hæsta
2020	342,716	4,211	6,158	1.2%	1.8%
2030	371,796	5,934	8,665	1.6%	2.3%
2040	395,866	8,096	11,511	2.0%	2.9%

Tafla 5: Hlutfall fólks með heilabilun sem hlutfall af fjölda Íslendinga. Heimild: Hagstofan og útreikningar höfundar

Tafla 5 sýnir áætlaðan heildarfjölda fólks með heilabilun sem hlutfall af íslensku þjóðinni. Þessar tölur benda til þess að hlutfall þessa hóps af allri þjóðinni verði á bilinu 1,2-2,9% sem hlýtur að teljast áhyggjuefni sökum þess hve mikla umönnun þeir einstaklingar sem hafa langt gengna heilabilun þurfa. Dönsku Alzheimerssamtökin telja að heildarfjöldi einstaklinga 60 ára og eldri með heilabilun verði 155.000 árið 2040 (Alzheimer foreningen, e.d.). Sé þeirri tölu deilt í heildarfjölda Dana árið 2040 (Statistics Denmark, e.d.) fæst út að 2,5% dönsku þjóðarinnar koma til með að þjást af heilabilunarsjúkdómum. Í Bretlandi er svipaða sögu að segja, en gögn þaðan benda til þess að 2-2,5% bresku þjóðarinnar muni þjást af einhverskonar heilabilun árið 2041 (Alzheimer´s Society, 2013b; Office for National Statistics, 2011). Þessi samanburður við Danmörku og Bretland benda til þess að útreikningar höfundar séu nærri lagi.

Tvenns konar kostnaður kemur til með að falla á samfélagið sökum þessarar miklu fjölgunar sem kemur til með að verða á fólki með heilabilun. Beinn kostnaður sem fellur á heilbrigðiskerfið þegar þessir einstaklingar þurfa varanlega vistun á hjúkrunarheimili eða dagvistun. Óbeini kostnaðurinn kemur síðan til með að falla á íslenska efnahagskerfið í heild sinni með þeim hætti að vinnufærir einstaklingar sem greinast með heilabilun þurfa annaðhvort að hætta að vinna eða stórlega draga úr vinnuframlagi. Jafnframt kemur óbeinn kostnaður til með að falla þegar barn/börn/makar einstaklinga með heilabilun þurfa annaðhvort að draga úr vinnuframlagi eða yfirgefa vinnumarkaðinn til að annast veikan fjölskyldumeðlim. Annar þáttur sem vert er að minnast á er að einstaklingar með heilabilun þurfa mikla umönnun hjá faglærðu fólki. Skortur á þessu faglærða fólki gæti einnig orðið að miklu vandamáli þegar fjölgunar á fólki með heilabilun fer að verða vart.

Sú spurning sem brýnt er að svara er hvað gera á við þetta fólk sem kemur til með að greinast með heilabilun? Lítil sem engin vinna hefur átt sér stað hjá yfirvöldum við að mæta þeim mikla vanda sem þessi fjölgun mun að hafa á íslenskt samfélag, svo siglum við kannski sofandi að feigðarósi?

Birgir Óli Sigmundsson
Heilsuhagfræðingur og ráðgjafi hjá Curo Consulting Ltd, Englandi

Kaffi með bros á vör

„Þið megið ekki gefast upp þótt það verði bara tíu manns sem mæta á fyrsta kaffið" sagði einn hvatningamaður við okkur sem stöndum að verkefninu Alzheimer kaffi.

Tilraunaverkefnið „Alzheimer kaffi" hefur nú sannað gildi sitt, þann17. janúar 2013 héldum við fyrsta kaffikvöldið þar sem um 40 manns mættu.

Um er að ræða tveggja tíma samveru sem felst í spjalli, fræðslu, kaffi og söng.

Margir gestir hafa heimsótt okkur síðan og hefur gestafjöldi verið í kringum 30 manns í hvert skipti. Við höfum átt góðar stundir og spjall yfir kaffibolla og meðlæti. Einnig fengið fræðslu, meðal annars frá fagfólki og aðstandendum til dæmis kynningu á skemmtilegu spili, hreyfingu, minnisforriti, lífssögu og annarri skemmtilegri fræðslu.

Í lok stundarinnar hafa einsöngvarar, kórar, ljóðahópur, píanó-og gítarleikari leikið og sungið og vel hefur verið tekið undir í söngnum. Allir hafa gengið út með bros á vör.

Markmiðið með starfseminni er að rjúfa einangrun og skapa vettvang fyrir fólk með Alzheimer og skylda sjúkdóma og aðstandendur þeirra til að koma saman og skemmta sér. Einnig að vekja athygli á þessum sjúkdómi og gera hann sýnilegan í samfélaginu. Við horfum sérstaklega til þeirra sem eru að greinast um og eftir miðjan aldur og hafa fá eða engin úrræði. Stuðningur víðs vegar að hefur verið mikil hvatning því fyrirtæki og einstaklingar hafa veitt ómetanlega aðstoð í formi veitinga og margvíslegrar aðstoðar. FAAS og Sjúkraliðafélag Íslands hafa stutt verkefnið með fjárframlögum. Reykjavíkurborg hefur lánað húsnæði fyrir kaffihúsið.

Kolbrún Sigurpálsdóttir, Pálína Hrönn Skjaldardóttir og Guðmunda Steingrímsdóttir

Við erum mjög ánægðar og þakklátar með hvernig til hefur tekist og höldum ótrauðar áfram á sömu nótum.Þetta er viðburður sem haldinn er tvisvar í mánuði yfir vetrartímann, tvo tíma í senn kl. 17-19 í félagsmiðstöðinni að Hæðargarði 31.

Guðmunda, Kolbrún og Pálína

Heimildir

Alzheimer foreningen (e.d.). Fakta om demens. Sótt 28.08.2013 frá: http://www.alzheimer.dk/viden/fakta-om-demens

Alzheimer föreningen Sverige (28.08.2012). Alzheimers sjukdom. Sótt 28.08.2013 frá: http://www.alzheimerforeningen.se/alzheimers.php?select=meny2_1

Alzheimer´s Society (2013a). Types of dementia. Sótt 28.08.2013 frá: http://www.alzheimers.org.uk/site/scripts/documents.php?categoryID=200362

Alzheimer´s Society (2013b). Dementia 2013 infographic. Sótt 26.08.2013 frá: http://www.alzheimers.org.uk/infographic

Hagstofan. (22.08.2013a). Spá um mannfjölda eftir kyni og aldri 2013-2061. Sótt 28.08.2013 frá: http://www.hagstofa.is/?PageID=2593&src=https://rannsokn.hagstofa.is/pxis/Dialog/varval.asp?ma=MAN09010%26ti=Sp%E1+um+mannfj%F6lda+eftir+kyni+og+aldri+2013%2D2061%26path=../Database/mannfjoldi/mannfjoldaspa2010/%26lang=3%26units=Fj%F6ldi

Hagstofan. (12.02.2013b). Mannfjöldi eftir þéttbýlisstöðum, kyni og aldri 2011-2013. Sótt 27.08.2013 frá: http://www.hagstofa.is/?PageID=2593&src=https://rannsokn.hagstofa.is/pxis/Dialog/varval.asp?ma=MAN03105%26ti=Mannfj%F6ldi+eftir+%FE%E9ttb%FDlisst%F6%F0um%2C++kyni+og+aldri+2011%2D2013%26path=../Database/mannfjoldi/Byggdakjarnar/%26lang=3%26units=Fj%F6ldi

Office for National Statistics. (26.10.2011). National Population Projections, 2010-Based Projections. Sótt 26.08.2013 frá: http://www.ons.gov.uk/ons/publications/re-reference-tables.html?edition=tcm%3A77-229866

Svava Aradóttir. (2012). Þetta brennur á Geir Gunnlaugssyni, landlækni. FAAS fréttir. 2. tbl. 10. árg. Bls. 24-25.

Statistics Denmark. (e.d.). Population projections. Sótt 28.08.2013 frá: http://www.dst.dk/en/Statistik/emner/befolkning-og-befolkningsfremskrivning/befolkningsfremskrivning.aspx

Eins og fyrri ár komu tenglar FAAS saman í Reykjavík á Alzheimersdaginn, þann 21. september sl. Stefna FAAS er að tenglar félagins verði á sem flestum stöðum á landsbyggðinni og eru nú tenglar á Patreksfirði, Bolungarvík, Sauðárkróki, Akureyri, Seyðisfirði, Höfn, Vestmannaeyjum, Selfossi og í Reykjanesbæ. Þessi föngulegi hópur stillti sér upp þegar nýja hjúkrunarheimilið í Mosfellsbæ var heimsótt.

Þetta brennur á .....

Kristjáni Þór Júlíussyni, Heilbrigðisráðherra

Einhverjum þætti löng leiðin frá æskuheimilinu á Dalvík, þar sem Kristján Þór Júlíusson fæddist og ólst upp, í stól heilbrigðisráðherra á Alþingi Íslendinga. Eftir nokkurra ára störf við sjómennsku og kennslustörf, hóf Kristján Þór pólitískt ferðalag sitt árið 1986, þá 29 ára gamall þegar hann verður bæjarstjóri á Dalvík og í framhaldi af því, bæjarstjóri á Ísafirði og Akureyri. Með mikla reynslu af sveitarstjórnarmálum settist Kristján Þór á þing árið 2007 fyrir Norðurlandskjördæmi eystra og hefur sinnt þingmannsstörfum síðan. Í kjölfar alþingiskosninga sl. vor var Kristján Þór settur heilbrigðisráðherra og fékk þá um leið höfuðábyrgð og yfirumsjón á einum mikilvægasta og flóknasta málaflokki stjórnkerfisins.

„Það er ekkert launungarmál að ég sóttist eftir ráðherrastól“ sagði Kristján Þór, „heilbrigðismálin hugnuðust mér vel, mér hefur alltaf þótt gott að hafa nóg af verkefnum“ bætti hann við. Aðspurður um verkefnin segir Kristján Þór að þetta sé eins og í góðum túr á sjónum; alltaf nóg að gera og móttakan alltaf full!

Verkefni þau sem heyra undir heilbrigðisráðuneytið eru fjölmörg og eins og Kristján Þór bendir á, eru allir landsmenn viðskiptavinir ráðuneytisins. Auk allrar heilbrigðisþjónustu falla lýðheilsa og forvarnir, lífvísindi og lífsiðferði, auk ýmissa annarra þátta undir verksvið ráðuneytis og gefur því auga leið að margs er að gæta og málefnin eru mörg hver afar vandmeðfarin. Ekki síst á tímum sem nú, þar sem margir eru um hverja krónu sem til aflögu er til velferðarmála.

Kristján Þór hefur í ræðu og riti síðustu mánuðina sagt að nóg sé komið af niðurskurði í heilbrigðiskerfinu og vill setja þann málaflokk í forgang. Allir þekkja umræðuna um ástandið á Landspítala háskólasjúkrahúsi og er ekki á þessari stundu séð fyrir endann á því. En hvað segir ráðherra um þá staðreynd að fólki með heilabilun mun fjölga gífurlega á næstu árum og áratugum?

Kristján Þór Júlíusson

„ Það verður að berja í þá bresti sem komnir eru í kerfið“ segir Kristján Þór og þar á hann bæði við þann fjárskort og það þekkingartap sem hefur einkennt málaflokkinn undanfarin ár. „Við erum að fást við hátt flækjustig og óskýrar boðleiðir“ segir hann og bendir á mikilvægi þess að byggð verði upp skýrari heildarmynd af öllu kerfinu.

Ráðherra er vel kunnugt um hvaða verkefni tengt heilabilun eru framundan. „Við verðum að setja þessi verkefni í samhengi við aðra þjónustu sem verið er að byggja upp“ segir hann. „það verður að greina umfang þessa þáttar og fella að öðrum og þá verður að vera aðgengi að kröftum og þekkingu sem til eru í samfélaginu“.

FAAS hefur ítrekað bent á nauðsyn þess að mörkuð verði stefna til framtíðar, stefnumörkun um heilabilun og áherslur í málefnum fólks með heilabilun á Íslandi. Í byrjun sumars sendi FAAS tillögu þessa efnis til heilbrigðisráðherra og leikur mér hugur á að vita hvar sú tillaga er stödd. „Það er fullur áhugi á að sinna þessu verkefni og það er verið að vinna í því í ráðuneytinu,“ segir Kristján Þór.

Þessu ber að fagna, því að þegar hagsmunaaðilar og aðrir þeir sem að málaflokknum koma setjast saman og með heilum huga sameina krafta sína, þekkingu og útsjónarsemi, getur ekki annað en eitthvað gott komið út úr því. Eftir þessu bíður FAAS og eftir þessu bíða aðstandendur sem bera ugg í brjósti gagnvart framtíðinni. Þegar vinna við stefnumótun til framtíðar er hafin, verður stigið fyrsta skrefið í áttina að heildarsýn í málefnum fólk með heilabilun á Íslandi.

„Vitundarvakning þarf að verða gagnvart heilbrigðiskerfinu," segir Kristján Þór, en honum hefur verið tíðrætt um þörf á slíkri vakningu í samfélaginu, án þess þó að skilgreina það nánar. Aðspurður um hvernig ná megi þeirri vakningu og þá væntanlega um leið nauðsynlegum skilningi svarar hann:

„Tími og fjárhagslegt svigrúm eru forsendur þess að mögulegt sé að vinna að nauðsynlegum kerfisbreytingum á íslenska heilbrigðiskerfinu sem auka skilvirkni þess um leið og þjónustan er efld. Einungis þannig verður unnt að gera íslenskt heilbrigðiskerfi samkeppnisfært við nágrannalönd um tækjakost, aðbúnað sjúklinga og aðstæður starfsmanna.

„Ég hef áður sagt að nauðsynlegt sé að leita allra leiða til að auka áhrif og ábyrgð notenda á eigin heilbrigðisþjónustu með það markmið að leiðbeina og stýra notendum um heilbrigðiskerfið. Þetta er hluti af þjónustustýringu, þar sem aðgengi að heilbrigðisþjónustunni er bætt og tryggt að sjúklingur fái réttar upplýsingar um nauðsynlega þjónustu á réttum stað".

„Grunnþættir kerfisins verða að vera traustir" segir Kristján Þór að lokum og á hann þar sérstaklega við heilsugæsluna sem hann vill sjá styrkta.

Við þökkum heilbrigðisráðherra fyrir spjallið og hlökkum til samstarfs við hann og ráðuneyti hans.

Svava Aradóttir

Metnaðarfull gildi Velferðarráðuneytisins eru virðing, fagmennska, framsýni og árangur.Öfugt við margar stofnanir sem auglýsa gildi sín án nánari skýringa á því hvað í raun liggur í yfirlýstum gildum, hefur Velferðarráðuneytið sett orð á innihald og merkingu gilda ráðuneytisins. Þegar málefni fólks með heilabilun eru höfð í huga, skýra gildi Velferðarráuneytisins og sú merking sem í þau er lögð, nákvæmlega það sem til þarf þannig að betur verði búið að fólki með heilabilun, aðstandendum þeirra og umönnunarfólki.

FAAS

FAAS, félag áhugafólks og aðstandenda Alzheimerssjúklinga og annarra skyldra sjúkdóma heldur fræðslufund þriðjudaginn 26. nóvember nk. Fundurinn sem hefst kl. 20.00 verður haldinn í Sóltúni - hjúkrunarheimili, Sóltúni 2, Reykjavík.

Dagskrá:

- Fréttir af starfi FAAS
- Dr. Jón Snædal flytur erindi um Lewy Body heilabilun
- Umræður og fyrirspurnir

Kaffiveitingar í boði Sóltúns.

Félagsmenn og aðrir velunnarar félagsins eru hvattir til að mæta.

Allir eru velkomnir.

Ertu flutt/ fluttur? Ertu komin/ kominn með nýtt netfang?

Félagsmenn eru hvattir til þess að tilkynna breytingar á heimilisfangi og/eða netfangi til alzheimer@alzheimer.is svo að upplýsingar um fundi og annað sem er á döfinni komist til skila. Við minnum á, að fundarboð eru send út með netpósti en ekki með almennum pósti, auk þess sem allir fundir eru auglýstir í dagblaði.

SÓLSTEINAR
S:HELGASON
Skemmuvegur 48 | 200 Kópavogur

sími: 557 6677 | shelgason.is | solsteinar.is

Olga Gunnarsdóttir

Matráður mælir með....

„Olga Gunnarsdóttir er næringarrekstrarfræðingur og stjórnar eldhúsinu á hjúkrunarheimilinu Skógarbæ í Reykjavík. Eftir að Olga kom heim frá Kaupmannahöfn að námi loknu árið 1984, hóf hún störf í eldhúsi Landspítalans og vann þar í 13 ár. Draumur Olgu rættist þegar henni bauðst að byggja upp nýtt eldhús frá grunni þegar hjúkrunarheimilið Skógarbær var í byggingu og hefur hún rekið eldhúsið þar í 16 ár. Á grundvelli reynslu og þekkingar setur Olga saman matseðil með áherslu á alhliða og næringargóðan mat sem íbúar hússins þekkja frá fyrri tíð. Daglega eru tvær heitar máltíðir og allt kaffibrauð er heimabakað. Margs er að gæta í stóru húsi og sem dæmi eru 15% af íbúunum á einhverskonar sérfæði, ýmist vegna óþols eða persónulegra óska og þarfa. Svikin héri er vinsæll hjá íbúum Skógarbæjar og var sú uppskrift því fyrir valinu hér.

Svikinn héri

250 g hakkað nautakjöt (eða lambakjöt)
240 g hakkað svínakjöt
Ca. 1 dl. brauðrasp
2 msk. rjómi
1 – 2 stk. egg
Ca. 50 g beikon
Pipar og salt
Ca. 500 ml. mjólk
Sósujafningur
Rifsberjahlaup

Svona gerum við:
Skerið helmings beikonsins í litla bita
Kjöthakki, raspi, rjóma, eggi, kryddi og niðurskornu beikoni blandað saman.
Formið eins og brauð og leggið beikonsneiðar yfir
Brúnið í ofni við 225°C í ca. 20 mín.
Hellið mjólkinni yfir hérann og steikið ca. 30 mín. til viðbótar

Notið mjólkursoðið af kjötinu í sósuna, jafnið, kryddið og setjið rifberjahlaup út í.

Olga Gunnarsdóttir

Viðgerðir á Fríðuhúsi.

Eins og áður hefur komið fram í FAAS fréttum á FAAS húseignina við Austurbrún 31, í Reykjavík, þar sem rekstur Fríðuhúss fer fram. Húsið var gjöf Péturs Símonarsonar til minningar um konu hans Fríðu Ólafsdóttur sem lést árið 1985. Þegar FAAS fékk húsið afhent árið 1997, var ákveðið að breyta húsnæðinu þannig að það hentaði fyrir dagþjálfun fyrir fólk með heilabilun. Ráðist var í nauðsynlegar viðgerðir og var Fríðuhús opnað í byrjun árs 2001. Húsið var farið að láta mikið á sjá og þegar ljóst var að töluverðar sprunguskemmdir voru orðnar ákvað stjórn FAAS að fara í allsherjar viðhalds vinnu með það að markmiði að sérkenni hússins fái að njóta sín. Eftir útboð á verkinu var samið við Fasteignaviðhald ehf. Viðar Austmann sér um eftirlit og stjórnun verksins fyrir hönd FAAS. Þrátt fyrir töluvert umstang, hefur starfsemi dagþjálfunarinnar haldist óbreytt og hafa verktakar sýnt mikla tillitssemi og átt gott samstarf við starfsfólk og skjólstæðinga hússins. Þegar verkinu lýkur verður húsið afar fallegt og fær þar með verðskuldaða virðingu.

Húsið var illa farið

Viðgerðin á lokastigi

Þökkum veittan stuðning

Upptaka heilarita og úrvinnsla til greiningar á heilabilunarsjúkdómum

Greiningarmiðstöð Mentis Cura

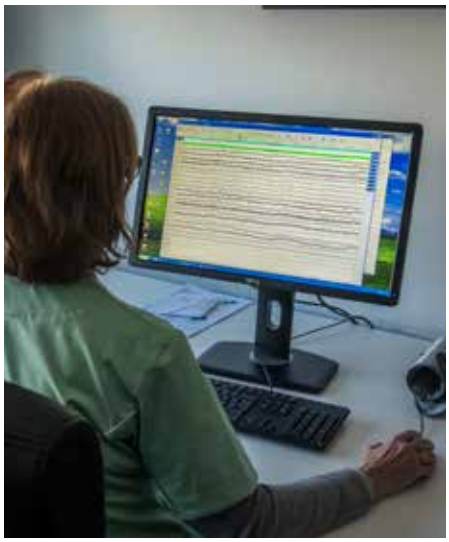
Í febrúar á þessu ári opnaði Mentis Cura greiningarmiðstöð og er hún til húsa í Álftamýri 1-5 í Reykjavík. Þar er boðið upp á upptöku heilarita og úrvinnslu á þeim til greiningar á heilabilunarsjúkdómum. Ný og byltingarkennd aðferð sem hefur verið í þróun hjá Mentis Cura um árabil.

Greining skiptir öllu

Þrátt fyrir að ekki sé hægt að koma í veg fyrir heilabilun þá getur skipt máli að einstaklingar séu greindir snemma og á sem nákvæmastan hátt, bæði fyrir þá sjálfa og aðstandendur.

Þegar einstaklingar upplifa breytingar á minni eða grunur vaknar um byrjandi heilabilun er í flestum tilfellum fyrst leitað til heimilislæknis sem leggur mat á hvort um byrjandi heilabilun er að ræða ásamt því að útiloka aðrar hugsanlegar ástæður fyrir einkennum. Ef ástæða þykir til er viðkomandi vísað til frekara mats á minnismóttöku Landspítalans.

Þau greiningartæki sem standa heilsugæslulæknum til boða við mat á fyrstu stigum heilabilunar eru af skornum skammti og mikil þörf hefur verið á frekari úrræðum.



Fylgst með upptöku heilalínurits.

Upptaka á heilalínuriti er mjög einföld og heildartími vegna mælingar er um 30 mín. Ljósm. Kristján Ingi

Áralöng þróun skilar árangri

Fyrirtækið Mentis Cura hefur um árabil unnið að þróun aðferðar til að meta heilabilunarsjúkdóma út frá heilariti. Á Læknadögum sem haldnir voru í janúar síðastliðnum kynnti félagið í fyrsta skipti afurð sína undir nafninu „Sigla“ sem nýjung í heilsugæslu aldraðra.

Aðferðin hefur nú verið notuð til tveggja ára á minnismóttöku Landspítalans og gefið góða raun. Nú er svo komið að heilarit er orðið hluti af reglubundnu greiningarferli heilabilunar á minnismóttökunni.

Þessi nýja aðferð kemur ekki í stað þeirra rannsókna sem læknir þarf að framkvæma til að komast að niðurstöðu. Hún veitir þó lækni mikilvægan stuðning í greiningarferlinu. Við bindum vonir okkar við að reynslan af þessari nýju tækni og aðgengi að henni leiði til þess að fleiri sem upplifa breytingar á vitrænni getu fái betri og nákvæmari greiningu en áður.

Einföld mæling

Upptaka á heilalínuriti er mjög einföld mæling og felur ekki í sér nein óþægindi eða inngrip í líkamsstarfsemi. Rafnemum er komið fyrir á höfði og viðkomandi situr í þægilegum stól í tíu mínútur á meðan upptaka heilalínuritsins fer fram.

Forsendur þess að koma í heilaritsmælingu er að tilvísun berist frá lækni svo hægt sé að senda honum niðurstöður. Í framhaldi af því mun læknirinn svo skýra frá niðurstöðum til viðkomandi.

Mentiscura

Álftamýri 1-5, 108 Reykjavík.

Opnunartími: mán.- fim. 9-16 og föstudaga 9-12.
Síminn er 511 5099

Þökkum veittan stuðning

Reykjavík

Björnsbakarí ehf
Klapparstíg 3

Ögurvík hf,
Týsgötu 1

Happdrætti HÍ
Tjarnargötu 4

Augasteinn sf
Súðarvogi 7

Bananar ehf
Súðarvogi 2e

Stólpi ehf
Klettagörðum 5

Áskirkja
Vesturbrún 30

Þórunn Guðný Tómasdóttir
Hátúni 21

Kjöthöllin
Skipholti 70

Brauðhúsið ehf
Efstalandi 26

Íslensk endurskoðun ehf
Grensásvegi 16

Lyfjaver
Suðurlandsbraut 22

Matborðið ehf.
Bíldshöfða 18

Bílasmiðurinn hf
Bíldshöfða 16

Félag bókagerðamanna
Stórhöfða 31

Garðabær

IKEA Kauptúni 4

Eiríkur og Einar Valur hf
Norðurbakka 17b

Verkalýðsfélagið Hlíf
Reykjavíkurvegi 64

Reykjanesbær

DMM Lausnir ehf
Hafnargötu 91

Vísir félag sjómanna
Hafnargötu 90

Systrasultur
Drangavöllum 4

Hlíðvangur
Faxabraut 13

Garður

Garðvangur hjúkrunarheimili aldraðra
Garðbraut 85

Akranes

Dvalarheimilið Höfði
Sólmundarhöfða

Sauðárkrókur

Kaupfélag Skagfirðinga

Varmahlíð

Fræðslusetrið / Löngumýrarskóli
Löngumýri

Akrahreppur Skagafirði
Miklabæ 560

Akureyri

Hnýfill ehf.
Brekkugötu 36

Tannlæknastofa Árna Páls
Kaupangi

Sjómannafélag Eyjafjarðar
Skipagötu 14

Baugsbót ehf.
Frostagötu 1b

Dalvík

Dalbær,heimili aldraðra
Kirkjuvegi

Raufarhöfn

Hótel Norðurljós
Aðalbraut 2

Þórshöfn

Ágúst Guðröðarson, bóndi
Sauðanesi

Ferðaþjónusta bænda, Ytra Álandi

Vopnafjörður

Haraldur Jónsson, bóndi
Ásbrandsstöðum

Seyðisfjörður

Seyðisfjarðarkaupstaður
Hafnargötu 44

Neskaupstaður

Síldarvinnslan hf.
Hafnarbraut 6

Höfn í Hornafirði

Bókhaldsstofan ehf
Krosseyjarvegi 17

Þrastarhóll ehf
Kirkjubraut 10

Selfoss

Gesthús gistihús og tjaldsvæði
Engjavegi 56

Björn Harðarson, bóndi
Holti 1 Flóahreppi

Þingborg

Gljásteinn ehf.
Myrkholti

Vestmannaeyjar
Ísfélag Vestmannaeyja
Strandvegi 26

www.oryggi.is

Nýjung

Tímastillt vöktun hurða með öryggishnappi

Tímastilltur skynjari á hurð

Skynjarann er hægt að tímastilla þannig að hann sé eingöngu virkur á þeim tíma sem hann á að „vakta“ hurðina. Ef skynjarinn er t.a.m. stilltur á virkni á milli kl. 23 að kvöldi til 8 árdegis, sendir hann einungis frá sér boð ef umgangur er um viðkomandi hurð á því tímabili. Hægt er að tengja gólfmottu við skynjarann þannig að unnt sé að opna hurðina án þess að skynjarinn sendi frá sér boð. Þannig er t.d. mögulegt að opna fyrir gestum eða skreppa út með ruslið. Skili viðkomandi sér ekki tilbaka á mottuna innan skilgreinds tíma sendir kerfið frá sér boð. Þannig má á einfaldan og öruggan hátt vakta umgang um hurð þegar þess er þörf.

Hreyfiskynjari

með ferlivöktun

Hreyfiskynjarinn sendir boð til vaktmiðstöðvar greini hann ekki hreyfingu í íbúð í tiltekinn tíma.

Öryggishnappur

– armband eða hálsmen

Þegar þrýst er á öryggishnappinn heyrist viðvörunartónn á staðnum og boð berast strax til vaktmiðstöðvar Öryggismiðstöðvarinnar. Um leið og viðvörun birtist á skjá vaktmiðstöðvar opnast talsamband milli viðskiptavinar og öryggisvarðar.

Hljóðneminn á tækinu er mjög næmur til að talsamband náist sem víðast á heimilinu.

Reykskynjari

Boðið er upp á þráðlausan reykskynjara beintengdan vaktmiðstöð Öryggismiðstöðvarinnar. Kannanir sýna að brunavörnum er verulega ábótavant hjá stórum hópi eldri borgara.

Aðrir skynjarar

Einnig er hægt að fá hita-, vatns- og gasskynjara sem eru beintengdir við vaktmiðstöð.

Mottur

– þrjár tegundir

Svefn: Mottan er sett undir dýnu og greinir mjög nákvæmlega andardrátt, hjartslátt og hreyfingar þess sem sefur.

Gólf: Mottan er sett á gólf og þannig er t.d. hægt að greina ef aðili, sem ekki ferðast um án aðstoðar, hefur í hyggju að fara fram úr.

Flog: Sérhönnuð motta sem greinir byrjunareinkenni flogakasta. Mottan er sett undir dýnu og sendir boð án tafar þegar flogakast greinist.

PIPARTBWA • SÍA • 110072

Heimaöryggi eldri borgara

Úthringingar

Við bjóðum upp á þá þjónustu að hringja reglulega í hnapphafa, t.d. einu sinni á sólarhring.

Hjúkrunarfræðingar

á vakt allan sólarhringinn

Í vaktmiðstöð Öryggismiðstöðvarinnar eru hjúkrunarfræðingar alltaf á vakt, allan sólarhringinn, alla daga ársins.

Hringdu í 570 2400 og fáðu öryggi í áskrift

ÖRYGGIS MIÐSTÖÐIN

Krossgátan

Léttar vísbendingar

Lárétt
5. Skán. (4)
6. Vinur Bangsímons (10)
7. Gaf frá sér reiðihljóð eins og hundur. (6)
8. Foringi. (8)
9. Kostnaðarsamari. (6)
10. Sviðslist. (8)
12. Fax. (3)
14. Var búsettur. (3)
15. Híbýli refs. (5)
17. Elskulegur. (8)
19. Handavinna. (6)
20. Tilfinningalítil. (8)
23. Lesandi. (6)
24. Gangandi maður. (10)

Lóðrétt
1. Líflát. (6)
2. Skipting. (8)
3. Himnesk vera. (6)
4. Ekki létt. (4)
5. Ekki alltaf. (7)
6. Gælunafn Geirs. (5)
8. Kveðja. (5)
11. Hús úr spilum. (9)
13. Tónninn. (5)
14. Eldunaraðferð. (7)
16. Trúðu ekki. (7)
18. Trjónan. (6)
19. Töff. (6)
21. Kræklingur. (4)
22. Heyskaparamboð. (3)

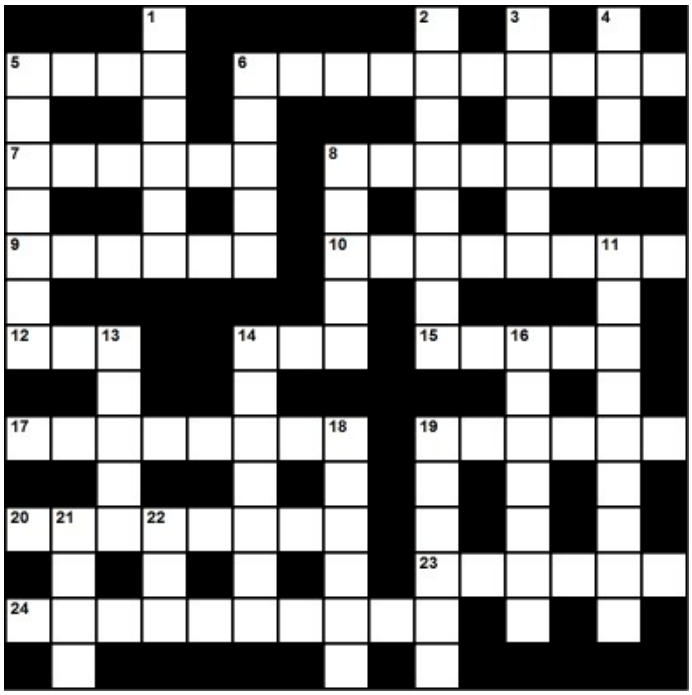
Þungar vísbendingar

Lárétt
5. Skrapaði. (4)
6. Krakki. (10)
7. Hvæsti. (6)
8. Íslenskur ostur. (8)
9. Verðmætari. (6)
10. Listform. (8)
12. Eyja. (3)
14. Lifði. (3)
15. Lélegt húsnæði. (5)
17. Teiknimyndapersóna. (8)
19. Festir saman. (6)
20. Óhreyfð. (8)
23. Tæki sem nemur kort. (6)
24. Sá sem er ekki á farartæki. (10)

Lóðrétt
1. Neita algerlega. (6)
2. Hljóðbreyting. (8)
3. Góð hjálpsöm falleg manneskja. (6)
4. Torveld. (4)
5. Andvörpuðum. (7)
6. Hluti af hring. (5)
8. Ekki flottir. (5)
11. Það sem er ekki byggt á traustum grunni. (9)
13. Reikningurinn. (5)
14. Klæði sett á eymsli. (7)
16. Voru ekki viss. (7)
18. Fjallshryggurinn. (6)
19. Altan. (6)
21. Bátur. (4)
22. Skaft. (3)

Lausn á verðlaunakrossgátu nr. 6

Vinningshafi krossgátu nr. 6
var Valgerður Gunnarsdóttir.



Verðlaunakrossgáta FAAS nr. 7

Sendið lausn á krossgátunni ásamt nafni og heimilisfangi sendanda fyrir 1. desember 2013 til:

FAAS
Hátúni 10b
105 Reykjavík

Dregið verður úr réttum lausnum og fær vinningshafinn veglegan konfektkassa að launum. Lausnin birtist í næsta blaði.

Gjafir og stuðningur
við FAAS og dagþjálfanirnar

80 hraustir einstaklingar, skráðu sig til hlaups og söfnuðu áheitum fyrir FAAS í Reykjavíkurmaraþoninu 24. ágúst sl. Endanlegt uppgjör hefur ekki farið fram, en ljóst er að töluverð aukning hefur orðið á áheitum á milli ára. Til þess að sýna þakklæti sitt í verki, lét FAAS útbúa hlaupaboli með áprentuðu lógói félagsins og slagorði „MUNUM ÞÁ SEM GLEYMA“ og afhenti þeim hlaupurum sem náðist í. Að venju var FAAS með hvatningarstöð á Eiðsgranda þaðan sem hlauparar voru hvattir til dáða. Sú athygli sem hlaupararnir okkar fengu er ómetanlegt lóð á vogarskálina, umræða og kynning á heilabilun leggur grunn að aukinni þekkingu og þar með auknum skilningi á aðstæðum fólks með heilabilun og aðstandenda þeirra. Hjartans þakkir fyrir að leggja þetta á ykkur og hjartans þakkir fyrir áheitin sem koma til með að nýtast vel í starf félagsins.

Árni Þór Eymundsson og Elizabeth M. van Rij voru gefin saman á Íslandi 1973, en Elizabeth hafði kom til Íslands ári áður til þess að vinna sem sjúkraþjálfari á Borgarspítalanum. Þau fluttu til Hollands árið 1977 og hafa búið þar síðan. Þegar þau héldu upp á 40 ára brúðkaupsafmæli sitt í ágúst sl. afþökkuðu þau gjafir, en báðu í þess stað gesti sína að leggja til söfnunar fyrir FAAS. Bæði Elizabeth og Árni þekkja Alzheimerssjúkdóminn frá fjölskyldum sínum og hugsa hlýtt til félagsins og þeirrar starfsemi sem FAAS stendur fyrir. Í veislunni söfnuðust 500 evrur sem FAAS hefur þegar móttekið. Við sendum Elizabeth og Árna bestu kveðjur og þakklæti fyrir hlýhug í garð félagsins.

Vaskir hlauparar í Reykjavíkurmaraþoni

Jónas Brjánsson og börn hans Helga Hrönn, Brjánn og Haukur færðu FAAS 500.000 kr. gjöf til minningar um eiginkonu og móður, Snjólaugu Sveinsdóttur sem lést með Alzheimerssjúkdóminn fyrr á þessu ári. FAAS þakkar fjölskyldunni þessa veglegu gjöf

Vilhjálmur Þorláksson, framkvæmdastjóri Gæðabaksturs styrkti útgáfu aukablaðs sem FAAS sendi út með Fréttablaðinu í tenglsum við Alzheimersdaginn um kr.150.000.- Ómetanlegt framlag sem FAAS þakkar hjartanlega fyrir.

Systkinin Halldóra Aðalsteinsdóttir, Agnes Aðalsteinsdóttir og Guðmundur Aðalsteinsson færðu FAAS kr. 220.000.- í nafni systur sinnar, Pálínu Aðalsteinsdóttur sem lést með Alzheimerssjúkdóminn í febrúar sl. Þeim eru færðar bestu þakkir fyrir.

Ýmsir fleiri hafa fært félaginu gjafir, ónefnd brúðhjón á Suðurnesjum hvöttu gesti sína til að styrkja FAAS í stað þess að gefa þeim brúðargjafir og bárust félaginu kr. 45.000.-. FAAS óskar brúðhjónunum til hamingju og þakkar hugulsemina. Oddfellow stúka gaf félaginu skrifborðsstól og nokkrir þakklátir aðstandendur hafa fært dagþjálfununum peningagjafir.

Öllum velunnurum félagins eru færðar bestu þakkir fyrir framlög þeirra til starfsemi félagsins.

Þorkell Helgason, Kristján Óskarsson, Ragnheiður K. Karlsdóttir, varaformaður FAAS, Fanney Proppé Eiríksdóttir, fomaður FAAS, Gunnar Jóhannesson og Hrafn Magnússon

Lionsklúbbur Reykjavíkur er elsti Lionsklúbburinn á Íslandi og hafa þeir félagar lagt mikið að mörkum til ýmissa samfélagsverkefna þau rúmlega 60 ár sem liðin eru frá stofnun klúbbsins. FAAS naut velvildar klúbbsins þegar nokkrir Lionsmenn færðu á dögunum félaginu kr. 400.000.- FAAS óskar klúbbnum velfarnaðar og þakkar gjafmildi þeirra.

Oddfellowstúkan Baldur stóð fyrir skemmtikvöldi 16. mars sl. og ákvað að ágóðinn skyldi renna til FAAS vegna viðgerðanna í Fríðuhúsi. 25. október sl. afhentu bræðurnir FAAS gjafabréf að upphæð 1.038.380 kr. FAAS þakkar kærlega fyrir veittan stuðning og óskar þeim alls hins besta í störfum sínum.

Dagurinn er bara allt annar

Ota haframjölið er framleitt úr 100% sérvöldum höfrum sem eru flokkaðir, valsaðir og síðan ristaðir til að auka enn á bragðgæðin. Hafragrautur úr Ota Solgryn

er einfaldur og hollur morgunverður með háu hlutfalli af fjölsykrum, trefjaríkur og mettandi og dugar þér langt inn í daginn.

OTA SOLGRYN