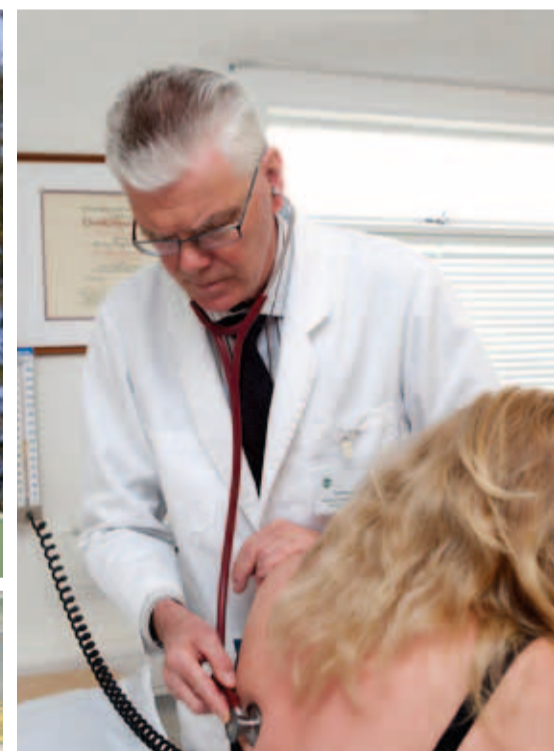




Heilsustofnun NLFÍ

Ómissandi hlekkur í heilbrigðiskerfi Íslendinga



Frekari niðurskurður er upphafið að endalokum HNLFÍ

Rætt við Ólaf Sigurðsson framkvæmdastjóra HNLFÍ

Skrifstofa framkvæmdastjóra Heilsustofnunar NLFÍ lætur ekki mikið yfir sér þar sem hún kúrir inn af æfinga- og leikfimisálfnum í elsta hluta stofnunarinnar. Ekki er íbúðin fyrir að fara, en þó er þarna það nauðsynlegasta, skrifborð, stólar og fundarborð. „Ég er ekki viss um þessi aðstaða standist samanburð við fínu skrifstofurnar hjá sumum forstjórum en þetta dugar mér alveg,“ segir Ólafur Sigurðsson brosandí þegar hann tekur á móti blaðamanni.

Fjölbætt starfsemi

Í þau 56 ár sem Heilsustofnun Náttúruvæðingafélags Íslands í Hveragerði hefur tekið þátt í að bæta heilsu og lína þjáningar landsmanna hefur stofnunin sannað gildi sitt sem nauðsynlegur og ómissandi hlekkur í heilbrigðiskerfi Íslendinga. Heilsustofnun hefur þróast frá því að leggja fyrst og fremst áherslu á forvarnir og heilsuefingu yfir í að verða meira lækningamiðað og að sinna hefðbundinni endurhæfingu innan heilbrigðiskerfisins. „Þó við séum ekki í eins krefjandi endurhæfingu og til dæmis Grensás og Reykjalundur þá tökum ákveðna hópa sem þessar stofnanir sinna lítið eða ekki. Þar má meðal annars nefna endurhæfingu aldraðra, endurhæfingu á geðsviði, sem tengist áföllum eða streitu. Við höfum einnig sérhæft okkur í endurhæfingu sjúklinga sem farið hafa í liðskipti, offitu- og krabbameinssjúklinga auk þess að bjóða hjarta-, gígta- og verkjaendurhæfingu.“ Ólafur segir að auk þess að sé enn mikil áhersla á forvarnir og heilsuefingu.

Stór vinnustaður

Heilsustofnun er stór vinnustaður með 104 starfsmenn og eins og oft vill verða með störf á heilbrigðis- og umönnunarstofnunum þá er mikil meirihluti starfsmanna konur eða um 80%. Flestir starfsmenn eru úr Hveragerði og annars staðar af Suðurlandi og er Heilsustofnun meðal stærstu vinnustaða á Suðurlandi. Að sögn Ólafs njóta um 1750 sjúklingar meðferðar á stofnuninni á hverju ári og er meðal dvalartími 25 dagar sem þýðir um 43 þúsund gistinætur á ári. Um 2/3 hlutar sjúklinga eru konur en 1/3 hluti karlar og meðalaldur þeirra sem njóta þjónustunnar er 65 ár. Rekstur Heilsustofnunar kostar um 780 milljónir króna á ári, þar af greiðir ríkið 65%, sjúklingar greiða 25% en 10% rekstrarkostnaðar er fjármagnaður með sjálfsafalálf stofnunarinnar. „Við lítum svo á að 25% framlag sjúklinga sé eingöngu greiðsla fyrir herbergið sem þeir dvelja í en ríkisframlagið stendur undir allri fagþjónustu og fæðiskostnaði. Það er alveg sama hver þú ert eða hvaðan þú kemur, það stendur öllum til e faglega þjónustan. Hins vegar velja dvalargestir sjálfir hvað þeir leigja dýrt herbergi.“

Það er mjög eftirsótt að komast til dvalar á Heilsustofnun og í dag eru um 750 manns á biðlista eftir pláss. Biðtíminn er mislangur



„Það er alveg sama hver þú ert eða hvaðan þú kemur, það stendur öllum til boða sama faglega þjónustan,“ segir Ólafur Sigurðsson, framkvæmdastjóri Heilsustofnunar.



Starfsfólk Heilsustofnunar NLFÍ vorið 2011.

eða frá einni viku og upp í sex mánuði. „Nánast allir sem hingað koma eru með beiðni frá lækni og við mat á þeim er stuðst við mjög vel skilgreinda forgangsröðun sem tekur mið af því hve brýn þörf viðkomandi sjúklings er. Einnig er hægt að sækja um að komast hingað án milligöngu lækna og þá þurfa menn að greiða fyrir dvölinu úr eigin vasa og miðað við margt annað er það ekki dýrt, aðeins um 19 þús. kr. á dag.“ Ólafur segir fólk einnig geta komið á göngudeild í stakar meðferðir auk þess sem boðið er upp á svokallaðar SPA íbúðir þar sem fólk getur dvalið í stuttan tíma og keypt sér mat í matsalnum og notið annarrar aðstöðu sem fyrir hendi er.

Góður árangur

Spurningalistar sem lagðir eru fyrir fólk í lok dvalar leiða, að sögn Ólafs, í ljós mikla og almenna ánægju gesta með dvölinu. Þá sýni árangursmælingar sem gerðar eru samkvæmt þekktum endurhæfingarviðmiðum í heilbrigðiskerfinu mikla framför á andlegri og líkamlegri færni sjúklinga. „Það er mjög áhugavert að fylgjast með þeirri ótrúlegu breytingu sem verður á fólki á meðan á dvölinni hér stendur. Sjúklingar, sem hingað koma þreyttir og lúnir, fara héðan hnarreistir og það geislar af þeim þegar þeir kveðja okkur eftir allt frá tveggja til sex vikna dvöl.“

Dvalargestirnir á Heilsustofnun koma allsstaðar að af landinu og er varla nokkurt bæjarfélag þar undan skilið. Stofnunin er

mikilvægt úrræði, ekki síst fyrir fólk úr dreifbýlinu, sem margt á ekki kost á að fá þá þjónustu heima fyrir sem veitt er á Heilsustofnun. Ólafur segir að með ráðdeild og aðhaldssemi hafi tekist að reka Heilsustofnun farsællaga í þau 56 ár sem liðin eru frá því hún hóf starfsemi. Menn hafi hvorki safnað digrum sjóðum né skuldum. „Þetta hefur verið mikill línudans þar sem ekkert hefur mátt út af bregða. Það er hins vegar ekkert launungarmál að stofnunin má ekki við miklum niðurskurði umfram það sem þegar er búið að grípa til.“

100 milljóna króna niðurskurður

Undanfarin um 20 ár hefur Heilsustofnun NLFÍ verið með þjónustusamning við ríkið, eins og aðrar stofnanir í svipaðri stöðu. Slíkir samningar eru yfirleitt gerðir til nokkurra ára en í þeim er skilgreint það magn af þjónustu sem ríkið kaupir af viðkomandi stofnun á hverju ári og sá árangur sem miðað er við að ná. Síðasti samningur Heilsustofnunar við ríkið var gerður fyrir fimm árum og rennur hann út á þessu ári. Ólafur segir að ríkið hafa skert samninginn einhliða á síðustu árum án þess að dregið hafi verið úr þjónustu þar til árið nú í ár en þá verður stofnuninni lokað í tvo mánuði og umsömdum fjölda sjúklinga á ári fækkað úr 1680 í 1400. Í dag nemur skerðingin frá upphaflegum samningi samanlagt um 100 milljónum króna eða um 17,2%.

„Lengst af hreyfðum við ekki andmælum enda gerðum við okkur grein fyrir því að staða ríkissjóðs var mjög erfið eftir efnahagshrunið og skerðingin sem við fengum var svipuð og gekk yfir aðra í heilbrigðisþjónustunni. Við mættum þessu með enn frekara aðhaldi og með því að skera niður allan kostnað sem hægt var.“

Að sögn Ólafs leit út fyrir að það yrði svipuð skerðing á þessu ári en það breyttist skyndilega fyrir síðustu jól þegar ríkisstjórnin ákvað eftir mikil mótmæli að draga til baka boðaðar sparnaðaraðgerðir í heilbrigðisþjónustu víða um land. Í staðinn var aukinn til muna niðurskurður á samningum við Heilsustofnun NLFÍ og eflaust fleiri stofnanir í svipaðri stöðu. „Rúmlega fimm prósent niðurskurður, sem okkur hafði verið boðaður, var skyndilega aukinn í átján prósent. Með viðræðum við ráðuneytið og þingnefndir, þar sem við kynntum fyrir þeim þjónustu okkar, tókst okkur hins vegar að milda höggið og að fá niðurskurðinn lækkadán í tíu prósent. Það er gott að vera vitur eftirá en kannski hefði okkur gengið enn betur ef við hefðum farið fyrr af stað og mætt í hvítum sloppnum við þinghúsið og mótmælt með gjallarhornum.“ Ólafur segist hins vegar óttast að vandanum, sem var kominn upp á borðið í byrjun árs, hafi einfaldlega verið velt áfram og að hann muni skjóta upp kollinum aftur og aftur við fjárlagagerð næstu ára. „Ég óttast m.a. að stofnanir, sem eru með þjónustusamninga við ríkið, verði látnar líða fyrir þetta umfram aðra enda skilst mér að það sé m.a. hugsunin á bak við þjónustusamninga að skapa svigrúm fyrir ríkið þegar harðnar á dalnum. Því ætti enginn að fara í miklar fjárfestingar sem byggja á slíkum samningum.“

Tímamót í rekstrinum

Ólafur segir stofnunina standa á ákveðnum tímamótum og að ekki verði gengið lengra í niðurskurði án þess að grípa til verulegs uppskurðar á starfsemi. „Þó það hljómi klisjukennt, þá er það nú staðreynd að ég get ekki boðið fólkinu mínu meiri launaniðurskurð á tímum þar sem allur kostnaður heimila ásamt sköttum hafa hækkað mikið. Við höfum nú þegar skorið niður laun starfsmanna um 14,2% sem hefur verið mjög erfið. Allt sem heitir óunnin yfirvinna, bílastyrkir og greiðslur sem ekki eru kjarasambundnar hafa verið aflagðar. Til viðbótar förum við nú fram á að fólk taki sér 2ja vikna launalaust leyfi í sumar.“ Ólafur segir að reynt hafi verið að hlífa láglaunafólkinu í þessum aðgerðum og því hafi launaskerðingin miðast við laun yfir 300 þúsund krónum á mánuði.

Aðspurður um viðbrögð starfsfólks við þessum aðgerðum segir Ólafur að vissulega hafi þetta komið illa við marga og stofnunin hafi misst starfsfólk sem lét ekki bjóða sér þetta og fékk sér vinnu annars staðar, m.a. fluttu nokkrir úr landi. „Margir starfsmanna bera hins vegar miklar taugar til staðarinnar og þeirrar starfsemi sem hér fer fram. Fólk hefur trú á því sem við erum að gera og er tilbúið að leggja ýmislegt á sig til að tryggja framtíð Heilsustofnunarinnar.“ Til að bregðast við niðurskurði ríkisins hefur verið ákveðið að loka Heilsustofnun í tvo mánuði í sumar og nýta aðstöðuna fyrir hótellrekstur þann tíma. Ólafur segir að með þessari aðgerð vonist menn til að geta stoppað að hluta í það gat sem nú blasir við. Hann segir að verði það hins vegar niðurstaða heilbrigðisráðherra að að skera niður samninginn við Heilsustofnun enn frekar en þegar hefur verið gert óttist hann að það verði upphafið að endalokum Heilsustofnunar Náttúruvæðingafélags Íslands.

Heilsustofnun NLFÍ Kynningarblað Júní 2011

Útgefandi: Heilsustofnun NLFÍ.

Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Ólafur Sigurðsson.

Umsjón, textagerð og umbrot: Athygli ehf.

Auglýsingar: Augljós miðlun ehf.

Ljósmyndir: Úr myndasafni Heilsustofnunar NLFÍ og fl.

Prentun: Landsprent.

Dreift til áskrifenda
Morgunblaðsins
um land allt
fimmtudaginn 9. júní 2011.



Öruggari öryggishnappur

Hjúkrunarfræðingar alltaf á vakt

ÖRYGGI  VELFERÐ

PPAKTBYMVA • SÍA • 111021



Öryggismiðstöðin er eini þjónustuaðili öryggishnappa sem er með hjúkrunarfræðinga í stjórnstöð á símvakt allan sólarhringinn. Hjúkrunarfræðingar eru til ráðgjafar fyrir hnapphafa auk þess að vera stuðningur við öryggisverði í útköllum. Auk þess fylgir hverjum nýjum hnappi reykskynjari sem er beintengdur stjórnstöð Öryggismiðstöðvarinnar.

Ef þú ert með hnapp frá öðrum þjónustuaðila, er einfalt að skipta. Hringdu í síma 570 2400 og kynntu þér málið.



Öryggishnappur



Heimaþjónusta



Ferðaþjónusta



Hjálpartæki



Aðlögun húsnæðis

Sími 570 2400 • oryggi.is

Stöndum vaktina allan sólarhringinn



ÖRYGGIS
MIÐSTÖÐIN

Aldís Hafsteinsdóttir bæjarstjóri

Héðan fara stórir hópar endurnærðir og með góðar minningar um Hveragerði

„Heilsustofnun Náttúrulækningafélagsins er samofin Hveragerðisbæ og það eru margir sem eiga erfitt með að ímynda sér annað án hins,“ segir Aldís Hafsteinsdóttir, bæjarstjóri í Hveragerði. Aldís bendir á að Hveragerði er tiltölulega ungt bæjarfélag sem hefur vaxið og dafnað á sama tíma og Heilsustofnun hefur breyst úr litlu heilsuhæli í stóra og rómaða heilbrigðisstofnun sem þjónar öllu landinu. Hún segir að Hveragerðingar hafi í gegnum árin fylgst stoltir með því metnaðarfulla starfi sem fram hefur farið á Heilsustofnun enda skipti hún bæinn og bæjarbúa gríðarmiklu máli.

Burðarás atvinnulífsins

„Þetta er næst stærsti vinnustaður Suðurlands og af þeirri ástæðu einni er hann mjög mikilvægur fyrir Hveragerði sem einn af burðarásum atvinnulífsins. En fyrst og fremst erum við stolt af þeirri frábæru þjónustu sem þarna er veitt.“ Aldís segir fólki líka vel að vinna hjá Heilsustofnun, um það vitni hár starfsaldur og lítil starfsmannavelta. Reyndar segir hún að atvinnurekendur tali um það sem einn af kostum þess að reka fyrirtæki í Hveragerði að vinnuafli sé þar stöðugt og tryggt.

Áhrif Heilsustofnunar á rekstur bæjarfélagsins eru mikil því þorri starfsmanna býr í bænum og hefur það áhrif á stærð skóla, leikskóla og annarra vinnustaða. „Þá má ekki gleyma því að á annað hundrað gestir, sem njóta þjónustu stofnunarinnar á hverjum tíma, eru hluti af bæjarsamfélaginu á meðan þeir dvelja hér. Það eykur veltu í verslun og viðskiptum og er mikilvæg forsenda þess að hér er hægt að reka jafn fjölbreytta þjónustu og raun ber vitni.“

Áhrif á bæjarbraginn

Aldís segir að óneitanlega setji gestir heilsustofnunar mark sitt á bæjarbraginn í Hveragerði. Fjölmennir gönguhópar nýti sér gönguleiðirnar um bæinn og gestirnir eru líka duglegir að sækja sýningar í listasafninu og fleiri menningarviðburði sem boðið er upp á. „Ég hef grun um að margir sem hafa dvalið á Heilsustofnun hafi í kjölfarið litið á Hveragerði sem vænlegan búsetukost og þekki raunar sjálf nokkur dæmi um fólk sem flutti í bæinn eftir dvöl á Heilsustofnun.“

Að sögn Aldísar hefur samstarf Hveragerðisbæjar og Heilsustofnunar ávallt verið með miklum ágætum. Þannig hafi Hveragerðingar notið þess að geta sótt hvers kyns þjónustu til sjúkraþjálfara og annars fagfólks Heilsustofnunar. Í dag er sundlaug stofnunarinnar opin almennum bæjarbúum og félag eldri borgara nýtir innisundlauginu auk þess sem þar hefur fengist aðstaða fyrir ungbarnasund.

Ímynd Hveragerðis

Nú eru hátt í 20 ár síðan byrjað var markvisst að vinna að því að gera Hveragerði að heilsubæ og segir Aldís að allt sem gert hafi verið á þessum árum hafi miðað að því að styrkja þá ímynd. „Það hefði sjálfsagt engum dottið í hug að móta slíkar áherslur ef við hefðum ekki verið undir áhrifum frá Heilsustofnun NLFÍ,“ segir Aldís og nefnir hreinsun Varmár sem dæmi um umhverfisstefnu bæjarins. Eins og gerist víða um land enn þann dag í dag fór allt skólp áður fyrr lítið hreinsað frá bænum og endaði úti í Varmá. Það var hins vegar skoðun bæjaryfirvalda að slíkt samræmdist ekki hugmyndinni um Hveragerði sem heilsubæ. Þess vegna var farið í eina metnaðarfullstu fráveituframkvæmd á landinu. „Í dag erum við eitt af örfáum sveitarfélögum í landinu sem fullhreinsar fráveituvatn áður en því er hleypt



Aldís bæjarstjóri segir Hveragerðinga fylgjast stoltir með því metnaðarfulla starfi sem fram fari á Heilsustofnun.

út í umhverfið. Jákvæð afleiðing þessa er að Varmá er núna ein besta sjóbirtingsveiðiá landsins.“

Matreiðslubók Pálinu

Veigamikill þáttur þeirrar sérstöðu sem Heilsustofnun nýtur er heilsufæðið sem þar er á boðstólum. Bæjarstjórinn er ekki í vafa um að manneldisstefnan, sem hefur verið fylgt á Heilsustofnun, hafi haft áhrif á matargerð margra bæjarbúa í Hveragerði.

„Við sem búum hér erum mjög meðvituð um að þarna er fylgt ákveðinni línu í matseld og það hefur vafalaust haft áhrif á eldamenskuna í Hveragerði í gegnum þá fjölmörgu starfsmenn sem þarna hafa unnið. Það hafa starfað gríðarlega góðir matreiðslumenn hjá Heilsustofnuninni og matreiðslubók Pálinu, sem er kennd við fyrstu matræðskonuna þar, er til dæmis fræg og til á mörgum heimilum í Hveragerði. Í henni eru fínar og metnaðarfullar uppskriftir sem eru

margreynar á Heilsustofnuninni. „Ég á þessa bók meira að segja sjálf.“

Aldís segir Hveragerðinga skynja að gestum Heilsustofnunar líkar vel við staðinn og þeir eru þakklátir fyrir þá þjónustu sem þar er veitt. „Héðan fer í hverri viku stór hópur sem hefur liðið vel, er endurnærður og fer með góðar minningar um dvölinu í Hveragerði. Það orðspor er okkur sem búum hér mjög dýrmætt,“ segir Aldís Hafsteinsdóttir bæjarstjóri að lokum.

Norbert Muller Húmor á HNLFI

Lífið verður ekki skammtilegt þegar engir erfiðleikar eru til staðar heldur þegar við hættum að æsa okkur upp yfir þessum erfiðleikum!

Sérstakur þáttur í „óhefðbundnum“ meðferðum á HNLFI er regluleg fræðsla um húmor og heilsu. Þetta er bráðskammtilegur tími, sem fær okkur til að sjá heiminn með jákvæðari augum. Aðstæður manna geta verið slæmar (veikindi, þjáning, sorg, dauði) en húmor hjálpar til að örvænta ekki og leyfa þeim ekki að ná tökum á okkur. Þegar við skiptum um sjónarhorn, sjáum hlutina í öðru ljósi og tökum þá ekki of alvarlega þá batnar líðan okkar og kvíði og streita minnka.

Húmor og hlátur hafa jákvæð áhrif t.d. á vöðva, lungu, blóðrás og ónæmiskerfi. Sársauki minnkar og vellíðan eykst. Ef við getum hlegið, þrátt fyrir erfiðar kringumstæður, sjáum við aftur valkosti sem minnka hættuna á að verða andlega veikur. Hugurinn verður hreyfanlegri, sem er hjálplegt þegar við viljum gera breytingar, t.d. í sambandi við lífsstíl.

Það er hægt að gera ýmislegt til að fá meiri húmor inn í líf okkar, allt frá bókum, myndum, hjálpartækjum eins og hárkollum o.fl. og líka beitingu líkamans með látbragðsleik og öðru. Svo er gott að vera vakandi, skoða hlutina og hlusta og missa t.d. ekki af



Norbert Muller hjúkrunarfræðingur.

því þegar barn spyr hvort það megi sitja í handfanginu á okkur! Í fræðslunni eru nefndar mismunandi gerðir af húmor eins og ýkjur, bull og fáránleiki o.m.fl. og komið með

sýnishorn og mörg dæmi. Fyndni, sem kemur frá hjartanu, bætir lífsgæðin og styrkir sambandið við tilfinningar okkar og þarfir. Hún er öflug leið til að bæta heilsuna.

nicorette®

auðveldar þér að hætta að reykja



Mjúkt nikótínlyfjatyggigúmmí með piparmintu- og ávaxtabragði

Val á Nicorette lyfjaformi

1-2	3-5	6-7	8-10
Tyggigúmmí 2 mg	Tyggigúmmí 2 mg	Plástur 25 mg + Tyggigúmmí 2 mg	Plástur 25 mg + Tyggigúmmí 2 mg
Innsogslyf	Innsogslyf	Plástur 25 mg + Innsogslyf	Plástur 25 mg + Innsogslyf
Tungurótartafla /Munnsgostafla 1 stk	Tungurótartafla /Munnsgostafla 1 stk	Tungurótartafla 2 stk	Tungurótartafla 2 stk
	Plástur 15 mg	Tyggigúmmí 4 mg	Tyggigúmmí 4 mg
			Nefúðalyf

Taktu prófið og leggðu saman stigin

1. Hve langur tími liður frá því þú vaknar og þar til þú reykir fyrstu sigarettuna?
 Minna en 5 mín. (3) 6-30 mín. (2) 31-60 mín. (1) Meira en 60 mín. (0) STIG

2. Átt þú erfitt með að reykja ekki þar sem reykingar eru bannaðar?
 Já (1) Nei (0) STIG

3. Hvaða sigarettu finnst þér verst að vera án?
 Fyrstu sigarettunnar að morgni (1) Einhverrar annarrar (0) STIG

4. Hve margar sigarettur reykir þú daglega?
 1-10 (0) 11-20 (1) 21-30 (2) 31 eða fleiri (3) STIG

5. Reykir þú meira fyrri hluta dags en seinni hluta?
 Já (1) Nei (0) STIG

6. Reykir þú þegar þú ert veik/veikur eða rúmliggjandi?
 Já (1) Nei (0) STIG

Samanlagður fjöldi stiga

Viðmiðunartafla
 1 pipa = 3 sigarettur
 1 vindill = 4-5 sigarettur
 1 smávindill = 3 sigarettur

nicorette®



Munnsgostöflur

Nikótínlyfjatyggigúmmí

Nefúðalyf

Dagplástur

Innsogslyf

Tungurótartöflur

Nicorette nikótínlyf eru fánleg án lyfseðils og eru notuð til meðferðar á nikótínfinn og til að draga úr fráhrarfseinkennum þegar reykingum er hætt eða þegar dregið er úr þeim. Skammtar eru einstaklingsbundnir eftir því hve mikið er reykt en hámarksdagskammtar eru: Lyfjatyggigúmmí 24 stk, Innsogslyf 12 hylki, Nefúði 80 úðar, Forðaplástur 1 stk, Tungurótartöflur 40 stk, Munnsgostöflur 15 stk. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings ef þörf er á frekari upplýsingum um lyfin. Þeir sem fengið hafa ofnæmi fyrir nikótíni eða öðrum innihaldsefnum lyfsins, nýlegt hjartaáfall, óstöðuga versnandi hjartaöng, alvarlegar hjartsláttartruflanir, ómeðhöndlaðan háþrýsting eða nýlegt heilablóðfall eiga ekki að nota Nicorette. Börn yngri en 15 ára mega ekki nota Nicorette, og munnsgostöflurnar eru ekki ætlaðar yngri en 18 ára nema í samráði við lækni. Pungaðar konur og konur með barn á brjósti skulu eingöngu nota Nicorette í samráði við lækni. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., Hörgatún 2, 210 Garðabæ.



Porkell Garðarsson matreiðslumeistari segir það forréttindi að hafa aðgang að heilli gróðrarstöð sem sjái um að útvega ferskt og lífrænt ræktað grænmeti allt árið.

Heilsu matseld með áherslu á fjölbreyttan mat úr fersku hráefni

„Við rekum þetta eins og hvern annan veitingastað frekar en sem mötuneyti og í mínum huga eru það dvalargestir sem borða hér en ekki sjúklingar,“ segir **Porkell Garðarsson, matreiðslumeistari og yfirmaður matstofunnar á Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði. Það ætti ekki að koma á óvart að veitingahúsin séu Þorkeli hugstæð því frá hann byrjaði að læra matreiðslu fyrir um 30 árum hefur hann starfað á nokkrum helstu veitingahúsum höfuðborgarinnar og nærir þar að nefna Lækjarbrekku, þar sem hann starfaði í áratugi, auk Perlunnar, Hótels Borgar, Manns lifandi og fleiri veitingastaði bæði innan lands og utan.**

Eitt af því sem hefur einkennt Heilsustofnun NLFÍ í gegnum árin er fjölbreytt hollustufæði sem þar er á boðstólum með áherslu á grænmeti og ávexti, fisk, fituskertar mjólkurvörur, gróf brauð og annan kornmat. Kjöt sést hins vegar ekki á borðum Heilsustofnunar og þegar kemur að drykkjarvörum sneiða menn hjá kaffinu. Porkell segir stefnu Heilsustofnunar í matargerð alltaf til endurskoðunar í takt við nýjustu rannsóknir og það sem er efst á baugi hverju sinni án þess að hlaupið sé á eftir tilfallandi tiskustraumum. „Þannig ruku menn ekki til hér og fóru að baka úr spelti þótt það kæmist í tísku, því heilheitið stendur áfram fyrir sínu. Í okkar huga er þetta frekar spurning um að borða nóg af grófu korni hvort sem það heitir spelt að eitthvað annað.“

Hvorki grillað né brasað

Þegar Porkell er spurður hvað átt sé við þegar talað er um að á Heilsustofnun sé stunduð heilsu matseld segir hann að þá sé í raun verið að tala um tvennt. Annars vegar það að við val á hráefnum sé fylgt vel skilgreindri manneldisstefnu og hins vegar sé þetta spurning um hvernig hráefnið sé matreitt. „Við djúpsteikjum matinn ekki né kafssteikjum hann í olíum, heldur eldum við hann varlega og gufusjóðum allt grænmeti. Hér er hvorki grillað né brasað en manneldisráð Lýðheilsustöðvar eru hins vegar í heiðri höfð. Þótt við séum mjög meðvitund og fylgjum ákveðnum hefðum sem hér hafa skapast, þá erum við að mörgu leyti hófsamari en ýmsir nýlegir staðir í Reykjavík sem um

þessar mundir boða fagnaðarerindið í matargerð.“

Í matstofu Heilsustofnunar eru reiddar fram fimm máltíðir á dag; morgunmat, hádegismatur, síðdegiste, kvöldmatur og kvöldte. Lögð er áherslu á að fólk borði oft en minna í hvert skipti. „Hingað koma oft karlar sem eru vanir því að borða bara einu sinni á dag og þá á kvöldin. Þá belgja þeir sig svo út að þeir þurfa að leggjast fyrir og svo liggja þeir afvelta fyrir framan sjónvarpið þar til þeir fara í háttinn. Það getur vel verið að þeir séu að borða hollan og góðan mat en þeir eru bara ekki að gera það rétt. Menn þurfa að dreifa þessu meira yfir daginn.“ Þorkell segir að þessir karlar séu þeir furðu fljótir að aðlagast breyttum aðstæðum þegar þeir komi á Heilsustofnun og kvarti ekki.

Ferskt lífrænt ræktað grænmeti

Á Heilsustofnun er lögð áhersla á að allt hráefni til matseldar sé fyrsta flokks og segir Porkell að það gangi ágætlega að útvega gott hráefni til matargerðarinnar. Hann segist búa við þau forréttindi að hafa aðgang að heilli gróðrarstöð sem sjái um að útvega ferskt og lífrænt ræktað grænmeti allt árið. „Við kaupum helst ekki unnar vörur því það er stefnan hér að vinna matvælin sem mest á staðnum. Kjöt notum við ekki, en við erum með fiskmáltíðir tvisvar í viku og þá kaupum við fiskinn ferskan og vinnum hann sjálf. Á sunnudögum gerum við smá undantekningu en þá bjóðum við upp á sætabrauð sem við bökkum sjálf samkvæmt uppskriftum sem við höfum aðlagð að okkar þörfum með því að draga úr sykri og auka magn grófarí korntegunda eftir því sem hægt er.“

Bera ábyrgð á eigin heilsu

Aðspurður hvort hann telji að gestirnir sæki aðra veitingastaði í bænum til að verða sér út um kjöt og annað sem ekki er á boðstólum á Heilsustofnun segist hann ekki verða var við það. „Það getur vel verið að einhverjir geri það og kannski þora menn ekki að segja mér frá því þegar þeir eru að spjalla við mig hérna frammi í matsal. Ef einhverjir telja sig þurfa að borða eitthvað annað og meira en það sem er á boðstólum hér er það þeirra mál en ekki okkar. Hér eru allir á eigin vegum og bera sjálfir ábyrgð á eigin heilsu.“

Slökunar-meðferð á Heilsustofnun

Fagfólk hjúkrunarvaktar ber ábyrgð á slökunar-meðferð á Heilsustofnun. Um er að ræða daglega slökun á dýnum í svokallaðri Kapellu en það er stór fjölnota salur. Slökunin er af ýmsum toga svo sem leidd vöðva og hugarslökun, söguslökun og slökun með tónlist. Þeir dvalargestir sem eru of lasburða til að geta nýtt sér slökun á dýnu geta fengið sambærilega slökun tvisvar í viku í hæginda-stól. Fyrir þá dvalargesti sem eru með langvinna verki og eiga í erfiðleikum með svefn er boðið upp á bakstraslökun tvisvar í viku, rétt fyrir svefn eða kl. 21:30. Ætlast er til að þátttakendur komi í náttfötum og fari strax í rúmið eftir meðferðina. Einnig er boðið upp á Yogatíma tvisvar í viku kl. 7:00 á morgnana í samvinnu við sjúkrahjálfun og gjörhyglínám-skeið eru haldin með reglulegu millibili í samvinnu við sálfræðinga stofnunarinnar.



Sálfræðiteymið sem sér um andlegan stuðning við dvalargesti, frá vinstri: Sigrún Ása Þórðardóttir sálfræðingur, Margrét Arnljótsdóttir sálfræðingur og Bridget Ýr McEvoy hjúkrunarfræðingur. Á myndina vantar Norbert Muller.

NÁTTHAGI



Harðgerð tré og runnar fyrir garða og skógrækt

Úrval dekurplantna:
alparósir, klifurplöntur,
rósir, sígrænir runnar,
ávaxtatré og berjarunnar.



Sími 483 4840

GSM 698 4840

Veffang: www.natthagi.is

Netfang: natthagi@centrum.is

Opið alla daga kl. 10-19

Heildræn meðferð fyrir líkama og sál

„Við lítum á endurhæfinguna sem fram fer á Heilsustofnun sem hluta af stærra ferli og sem lið í því fjölbætta verkefni að ná bættri heilsu. Við leitumst við að taka heildrænt á málum og vinnum jöfnum höndum með líkama og sál,“ segir Erla Gerður Sveinsdóttir, yfirlæknir Heilsustofnunar NLFÍ. Erla Gerður, sem er heimilislæknir að mennt, starfaði í fimm ár við heilsugæsluna í Salahverfi og í eitt og hálf ár á Reykjalundi samhliða því að hún stofnaði ásamt fleirum Heilsborg í Faxafeni, en þar sinnir hún sjúklíngum í hlutastarfi meðfram yfirlæknisstarfinu í Hveragerði. Erla Gerður segir að leiðir hennar og yfirmanna Heilsustofnunar hafi legið saman þegar hugsanlegt samstarf þessara tveggja meðferðastofnana var til skoðunar. „Ég hef lengi átt mér þann draum að koma á fót fyrirtæki sem tekur heildrænt á málum sem snerta heilsuefningu sem hluta af daglegu lífi fólks og þess vegna fórum við af stað með Heilsborg en þar blöndum við saman heilbrigðis- og heilsuræktarþjónustu.“

Næði til að ná heilsu

Erla Gerður segir að sérstaða Heilsustofnunar NLFÍ liggja meðal annars í því að þar gefst fólki tækifæri til að komast burt úr sínu daglega umhverfi til að vinna að bættri heilsu. Vissulega sé einstökum þáttum

heilsuefningar sinnt annars staðar, en hvergi nema hjá Heilsustofnun fái menn það andrými og það næði sem þurfi til að vinna með heilsuna á jafn breiðum grunni og þar er gert. Hún segir ýmsa sjúkdóma þess eðlis að til að ná tökum á þeim sé gott að komast úr hringiðu hins daglega lífs. „Hér í Hveragerði er fólk í rólegu umhverfi og í sterkum tengslum við náttúruna. Dvalargestir borða reglulega góðan og hollan mat og fá tíma til að byggja upp þrek og þol um leið og þeir styrkja andlega líðan og hvílast.“ Erla Gerður segir suma kljást við langvarandi verki en hjá öðrum geti það verið andleg mein, offita eða endurhæfing, til dæmis eftir liðskiptaaðgerðir eða þá að fólk er að jafna sig eftir erfið veikindi eins og krabbamein. „Heildstæð umönnun skiptir mjög miklu ef takast á að ná góðri heilsu og slíka umönnun fá allir sem hingað koma.“

Kenningar læknisfræði og náttúrulækninga mætast

Erla Gerður segir að Heilsustofnun NLFÍ hafi á síðustu árum þróast sífellt meira í átt til læknisfræðilegrar endurhæfingar þar sem hvíld og tengsl við náttúruna er fléttuð saman við endurhæfinguna. Hún segir að á sínum tíma hafi áherslan í Hveragerði byggst mun meira á því sem þá voru nefnd óhefðbundin meðferðarúræði svo sem grænmetisfæði og reykleysi en sem í dag eru mörg hver orðin hluti af hefðbundinni meðferð. „Meðal þess sem er viðurkennd hollusta í dag og sem er kjarninn í því sem við köllum heilbriggt líf er áhersla á hollan og lítið unninn mat. Það má segja að þarna hafa kenningar náttúrulækningamanna og læknisfræðinnar mæst því þetta hafa náttúrulækningamenn lagt áherslu á áratugum saman.“

Mikilvægi Heilsustofnunar mun halda áfram að aukast

Erla Gerður telur að mikilvægi Heilsustofnunar muni halda áfram að aukast á næstu árum. Hún bendir á að um leið og lífið verði flóknara verði lífsstílstengd heilbrigðisvandamál sífellt meira áberandi. „Þess vegna verður enn mikilvægara í framtíðinni að hafa aðgang að stofnun fjarrí mesta skarkalanum þar sem hægt er að fá heildræna endurhæfingu í friði og ró.“

Erla Gerður segir í raun ótrúlegt hvað



Erla Gerður Sveinsdóttir, yfirlæknir Heilsustofnunar segir að um leið og lífsstílstengd heilbrigðisvandamál verði sífellt meira aðkallandi sé enn mikilvægara en áður að hafa aðgang að stofnun, fjarrí mesta skarkalanum, þar sem hægt er að fá heildræna endurhæfingu í friði og ró.

hægt hafi verið að veita öflugra meðferð og fagþjónustu hjá Heilsustofnun miðað við þann þrónga fjárhagslega stakk sem stofnuninni hafi verið sniðinn undanfarin ár. „Eftir sparnaðaraðgerðir síðustu ára er mönnun í algjöru lágmarki og það er fyrst og fremst vegna þess frábæra starfsfólks sem hér starfar að hægt hefur verið að veita jafn öflugra þjónustu og raun ber vitni. Auðvitað vildum við hafa fjárhagslegt svigrúm til að veita enn betri faglega þjónustu, því það gætum við gert.“ Aðspurð um hvaða þætti hún vildi efla ef aðstæður bötnuðu segist Erla Gerður að hún myndi vilja auka áhersluna á andlega meðferðarþætti enn frekar, auka fjölbreytni í hreyfingu og fá inn fleiri fagstéttir eins og félagsráðgjafa og iðjuþjálfara.

Völdu tímabundna lokun frekar en að skerða þjónustu

Eins og fram kemur annars staðar í þessu blaði verður Heilsustofnun lokað í tvo mánuði í sumar og aðstaðan nýtt undir rekstur sumarhótel. Þá hefur komið fram að for-

svarsmenn NLFÍ hafa um nokkurt skeið hugleitt möguleikann á að reka heilsutengda ferðþjónustu samhliða rekstri Heilsustofnunar. En telur yfirlæknir Heilsustofnunar að slíkur rekstur eigi samleið með því starfi sem fram fer á Heilsustofnun? „Já ég tel að það geti vel farið saman en það er vandmeðfarið og veltur á því hvernig staðið er að málum. Í slíkum samhliða rekstri þurfa að vera mjög skýr skil á milli þeirrar þjónustu sem ríkið niðurgreiðir og þess sem dvalargestir greiðir sjálfir fyrir. Ef til kæmi þyrfti að ráðast í ákveðnar breytingar á starfsemi en ég sé ekki annað en að það ætti að vera hægt.“ Erla Gerður segir að eftir síðasta niðurskurð á framlögum ríkisins hafi verið tekin sú ákvörðun að loka Heilsustofnun í ákveðin tíma í sumar frekar en að draga úr fagþjónustunni og dreifa niðurskurðinum þannig á allt árið. „Við völdum að halda öflugri endurhæfingu, sem við getum verið sátt við, í þá mánuði sem hún er rekin en bjóðum öðrum afnot af húsakynnum stofnunarinnar þess utan,“ segir Erla Gerður Sveinsdóttir yfirlæknir Heilsustofnunar.



Frá tíma í myndsköpun.

Öðruvísi leið að eigin heimi

Listmeðferð er notuð til að byggja upp betri andlega og líkamlega heilsu! Síðastliðin 2 og hálf ár hefur verið að þróast og festast í sessi myndsköpunarmeðferð á Heilsustofnun. Laugardagur er helgaður þessari vinnu frá klukkan níu til þrjú. Sex dvalargestir komast að í hvert skipti. Námskeiðin eru mjög vinsæl og fyllast fljótt. Fólk á öllum aldri getur notið þess að fá tilfinningalega útrás og úrvinnslu í myndsköpun. Einstaklingar sem eiga erfitt með að standa geta setið við að mála. Það er öllum óhætt að prófa þó þeir hafi aldrei snert á pensli. Margir upplifa streitulosun við það að gleyma sér í litum. Öðrum finnst fróðlegt að upplifa nýja sýn á hugleiðslu, sköpun og myndtúlkun. Málað er í þrem lotum yfir daginn og hugleiðsla er leidd fyrir hverja málu.

Umsögn dvalargests: „Ég sef betur og hef betri einbeitingu eftir námskeiðið og svo spillir ekki hvað þetta var gaman. Gaman að borða með hópnum í hádeginu og njóta flæðisins saman. Fróðlegt og nýtt að taka þátt í myndtúlkun eftir hádegjöld.“



Hjá Heilsustofnun tökum við heildrænt á málum og vinnum jafnt með líkama og sál. Dvalargestir við Tai Chi æfingar.

Sigrún Vala Björnsdóttir

Anna, Björgvin og ICF

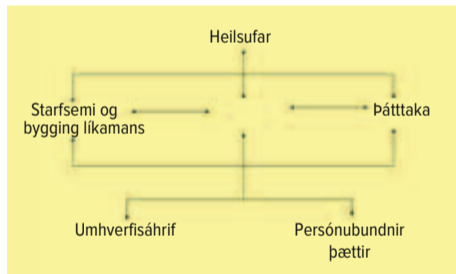
Heilbrigðisþjónusta hefur almennt byggst á læknisfræðilegri nálgun. Hugmyndafræðin byggir á að einstaklingur sem veikist þurfi lækningu og endurhæfingu. Heilbrigðisstarfsmenn hafa sérþekkingu og faglega ábyrgð. Ef lækning heppnast ekki þarf einstaklingur að aðlagast breyttum aðstæðum. Afleiðingar eru persónulegur vandi hans og hlutverki heilbrigðisþjónustu er lokið.

Á móti er sjónarmið sem byggir á félagslegri nálgun. Sjúkdómur eða fötlun er vandi samfélagsins þar sem félagslegar hindranir eiga stóran þátt í að skapa fötlun. Til að vinna á móti fötlun þurfi að breyta félagslegum aðstæðum og stuðla að virkni einstaklings í samfélaginu. Samfélagsleg virkni eru mannréttindi. Sérþekking og ábyrgð er hjá hinum sjúka.

Bæði sjónarmiðin hafa vægi en hvorugt gefur heildstæða mynd af heilsu og færni einstaklings. Endurhæfing byggir á heildar-nálgun þar sem viðurkennt er að maðurinn er líffræðileg, sálfræðileg og félagsleg vera og að þessir þrjú þættir hafi áhrif hver á annan. Við heilsutjón þarf því að meta alla þættina og horfa á manneskjuna í heild.

Nefndir á vegum Alþjóðáheilbrigðismála-stofnunarinnar hafa þróað flokkunarkerfi sem tengir saman þessi læknisfræðilegu og félagslegu viðhorf til heilsu. Það er kallað ICF – Alþjóðlega flokkunarkerfið um færni, fötlun og heilsu. ICF byggir á þeirri hugmyndafræði að færni og fötlun sé samspil heilsufarsástands og þátta sem móta bakgrunn einstaklings ásamt umhverfi. Í þessu samspili er litið á færni einstaklingsins, sem nær yfir alla starfsemi líkama og sálar, at-hafnir mannsins og þátttöku í samfélaginu. Á móti er fötlun, sem nær yfir skerðingu á líkams og sálarstarfsemi, truflun á athöfnum og hindrun á þátttöku.

ICF líkanið - Samspil milli sviða



Á myndinni má sjá hvernig hinir mismunandi þættir hafa áhrif hver á annan.

Í endurhæfingu er sjúkdómsgreining mikilvæg til að skilgreina orsök. Hún segir lítið um áhrif sjúkdóms á færni einstaklings en ICF er gott verkfæri til að greina þau áhrif. Meginmarkmið allra fagstétta innan endurhæfingar er að einstaklingur nái sem mestum bata svo hann ráði vel við samfélagslega þátttöku. Markmiðin ættu að beinast að athafnagetu hans og leiða til aukinnar virkni.

Dæmi um einstakling í endurhæfingu er maður sem við köllum Björgvin. Hann þjáist af stjórnlausum kvíðaköstum í kjölfar efnahagskreppunnar. Hann fékk sjúkdómsgreininguna kvíðaröskun. Til að átta okkur á áhrifum sjúkdómsins getum við skilgreint þau út frá ICF og sagt að kvíði sé skerðing á starfsemi og truflun á athöfnum er að hann fari ekki út. Hindrun á þátttöku birtist í minnkuðu félagslífi. Í þessu dæmi er einblínt á kvíðann sem hrjái Björgvin en hann sefur líka illa, er hætstur að hreyfa sig og fékk bakverk.

Annað dæmi er kona sem kemur á endurhæfingarstofnun með sjúkdómsgreininguna slitigt í hné. Við köllum konuna Önnu sem er leikskólakennari og hún væntir þess að verkir í hnénu minnki þannig að hún geti unnið áfram. Hún er stíð í hnénu og hefur svefntruflanir vegna verkja. Hún er með bakverk. Hún á erfitt með að ganga og aðstoða börnin. Hún óttast að geta ekki unnið sem leikskólakennari og það veldur henni kvíða. Upplýsingarnar segja okkur að skerðing á lík-

amsstarfsemi séu verkir og stíðleiki í hné, svefntruflanir, kvíði og bakverkir. Truflun á athöfnum er minnkuð göngugetu og erfiðleikar við að beygja sig. Hindrun á þátttöku er skert vinnufærni.

Í hvorugu dæminu krefjast sjúkdómsgreiningar þess að endurhæfing fari fram á stofnun en vandi þeirra er fjölþættur. Hvort sem meðferð fer fram innan endurhæfingarstofnunar eða á stofu er tilvalið að nota hugmyndafræði ICF. Þessu kerfi er ætlað að auðvelda samskipti þvert á fagstéttir og um allan heim. Heilbrigðisstarfsmaður kóðar áhrif skerðingar þar sem hver þáttur fær ákveðið númer. Við hvern kóða er skráð magn skerðingar eftir ákveðnu kerfi en þá er komin mæling á skerðingar og hindranir einstaklingsins.

Mælingar eru notaðar til að meta árangur af meðferð. Það er ekki einstaklingurinn sem er flokkaður eftir ICF kerfinu heldur áhrif heilsufars á færni hans til að sinna daglegum þörfum og taka þátt í samfélaginu.

Á öllum stigum endurhæfingar er mikilvægt að einstaklingurinn sjálfur taki þátt í að setja markmiðin. Leiðir að þeim markmiðum geta verið mismunandi en það er á ábyrgð meðferðaraðila að upplýsa einstakling um gagnsemi mögulegra úrræða svo hann geti tekið upplýsta og ábyrga afstöðu í eigin endurhæfingu.

Sigrún Vala Björnsdóttir er sérfræðingur í bæklunarsjúkraþjálfun og lektor við Háskóla Íslands.



Sigrún Vala Björnsdóttir, sérfræðingur í bæklunarsjúkraþjálfun og lektor við Háskóla Íslands.

Guðrún Guðmundsdóttir

Jafnvægisþjálfun er byltuvörn

Jafnvægisþjálfun er mikilvæg fyrir marga þegar aldur færast yfir. Þegar jafnvægi er þjálfað þarf að huga að mörgum þáttum. Jafnvægisþjálfun hefur mikið gildi sem forvörn við byltum en þær eru algeng ástæða þess að eldra fólk beinbrotnar eða slasast á annan hátt og missir þannig færni sína og sjálfsbjargargetu um tíma eða alveg. Einnig valda byltur því oft að fólk missir kjarkinn til þess að þjálfa sig í göngu.

Flest okkar byrja að tapa skynfrumum sem skynja stöðu líkamans þegar upp úr miðjum aldri en einnig er algengt að liðleiki, styrkur og úthald dali með árunum.

Hægt er að þjálfa marga þætti sem stuðla að þetta jafnvægi með æfingum.

Ef um er að ræða jafnvægisleysi vegna svima er betra að láta skoða og greina orsakir hans en svimi getur komið til af mörgum ástæðum s.s. blóðþrýstingsvandamálum, aukaverkunum lyfja, röskun í innra eyra, sjóntruflunum og ýmsum sjúkdómum. Á Heilsustofnun er lögð áhersla á að greina og meðhöndla á sem bestan hátt alla þessa þætti eða beina áfram til frekari skoðunar sé þess þörf.



Guðrún Guðmundsdóttir sjúkraþjálfari.

Jafnvægisæfingar, styrktarþjálfun, liðleikþjálfun og gönguæfingar hafa sýnt sig vera góð forvörn við byltum en einnig er nauðsynlegt að huga að öðru s.s. góðum

skóbúnaði, lausum mottum og hentugum gönguhjálpartækjum.

Góð hreyfistjórn er einnig mikilvæg en hana er hægt að þjálfa, m.a. með kínverskri leikfimi (tai chi) og líkamsvitundaræfingum. Þær fela í sér hægjar hreyfingar með áherslu á samhæfingu og stöðuskynjun.

Hræðslan við að detta dregur oft mjög úr löngun til þess að hreyfa sig og ganga. Það er því mikilvægt að gefa fólki tækifæri til þess að þjálfa sig upp við öruggar aðstæður og hjálpa því að finna öryggið aftur. Þannig er hægt að auka færni og sjálfsbjargargetu fólks um leið og lífsgæði eru aukin. Öryggi er lykilatriði í því að einstaklingur njóti þess að hreyfa sig og því getur verið nauðsynlegt að finna rétt hjálpartæki, tímabundið eða varanlega. Með því að þjálfa göngugetu öðlast einstaklingur gjarnan sjálfstraust og trú á eigin getu en það getur viðhaldið færni og veitt þá ánægju sem felst í því að geta staðið á eigin fótum.

Guðrún Guðmundsdóttir er sjúkraþjálfari á Heilsustofnun NLFÍ.

Parft þú heyrnartæki?

Að láta mæla heyrnina er einföld leið til að ganga úr skugga um hvort kominn sé tími til að nota heyrnartæki.

Erum með mikið úrval vandaðra heyrnartækja sem eru búin fullkomnustu tækni sem völ er á. Einföld og þægileg í notkun og nánast ósýnileg bak við eyra.

Í tilefni af 10 ára starfsafmæli Heyrnartækni þá ætlum við að styrkja KRAFT í sumar með ákveðinni upphæð af hverju seldu heyrnartæki. KRAFTUR er stuðningsfélag fyrir ungt fólk sem greinst hefur með krabbamein og aðstandendur þeirra.

Pantaðu tíma í fría heyrnarmælingu í síma 568 6880

Heyrnartækni
—2001-2011—

Glásibæ | Álþheimum 74 | 104 Reykjavík | Sími 568 6880 | www.heyrnartækni.is

Betri heyrn
Bætt lífsgæði





Gunnlaugur segir að ef ekki berist svör frá stjórnvöldum á allra næstu dögum þurfi stjórn Heilsustofnunar að grípa til uppsagna þeirra starfsmanna sem hafa lengstan uppsagnarfrest.

Verðum að þróa starfsemina í takt við óskir þjónustukaupans

-segir Gunnlaugur K. Jónsson, formaður rekstrarstjórnar HNLFÍ og forseti NLFÍ

„Ef við fáum ekki svör á allra næstu dögum um hvað stjórnvöld hyggjast fyrir í sambandi við nýjan þjónustusamning við Heilsustofnun þá neyðist stjórn stofnunarinnar um miðjan júní að grípa til uppsagna gagnvart þeim starfsmönnum sem hafa lengstan uppsagnarfrest,“ segir Gunnlaugur K. Jónsson, formaður rekstrarstjórnar Heilsustofnunar NLFÍ og forseti Náttúrulækningafélags Íslands. Þjónustusamningur Heilsustofnunar við ríkið rennur út í lok árs og segir Gunnlaugur að miðað við þær vísendingar sem komið hafi úr ráðuneytinu óttist menn að kaup ríkisins á þjónustu Heilsustofnunar verði skorin niður umfram aðrar heilbrigðisstofnanir. Komi til þess þurfi stofnunin að geta brugðist við með viðeigandi hætti.

Nýr samningur - breyttar forsendur?

„Við höfum nú þegar orðið að aðlaga okkur að einhliða niðurskurði ríkisins á þeim samningi sem nú er að renna sitt skeið og í byrjun ársins var ákveðið að mæta síðasta niðurskurði, m.a. með því að loka stofnuninni í tvo mánuði í sumar og freista þess að afla viðbótartekna með rekstri sumarhótelis á staðnum.“ Gunnlaugur gagnrýnir að ekki hafi enn verið rætt við stofnunina um nýjan samning og segir að þegar óskað var framlengingar á samningi hafi einu svörin verið þau að stjórnvöld væru tilbúin að gera nýjan samning, en á breyttum forsendum. „Við vitum hins vegar ekkert hvað það þýðir. Nú er komið fram í júní og hluti starfsliðsins er með hálfis árs uppsagnarfrest og þess vegna

erum við tilneydd að setja uppsagnarferlið af stað á næstu dögum ef ekki koma fram ákveðnar vísendingar um að stjórnvöld vilji tryggja áframhaldandi starfsemi. Starfsfólkið okkar fer í tveggja mánaða sumarfrí 20. júní, þar af launalaust í tvær vikur vegna niðurskurðar og fyrir þann tíma verðum við að vita á hverju er von og hvort við getum haldið áfram óbreyttum rekstri eða ekki.“

Gunnlaugur segir þetta afleita stöðu, bæði fyrir stofnunina og starfsfólkið og segist ekki skilja af hverju slík mál þurfi að tefjast með þessum hætti. „Við erum með mjög hagkvæman rekstur og bjóðum ríkinu þjónustu á mun lægra verði en gerist og gengur, enda greiðum við hann niður með sértekjum stofnunarinnar, auk þess sem HNLFÍ á alla þá vatnsorku sem nýtt er starfseminnar. Hins vegar liggur okkar styrkur fyrst og fremst í mannauðnum sem hér er og því miður óttast ég að lykilstarfsfólk muni hrekjast héðan ef það faglega starf sem hér hefur verið unnið verður skorið niður við trog.“

Rætt um 50% niðurskurð

Gunnlaugur segir að á sínum tíma hafi stofnunin lagt mikla vinnu í að kostnaðargreina þjónustuna og því liggja fyrir ítarleg gögn um hvað þjónustan kostar. „Við myndum fagna því ef Ríkisendurskoðun væri falið að fara ofan í reksturinn og bera hann saman við rekstur annarra stofnana sem eru að veita svipaða eða sambærilega þjónustu.“ Að sögn Gunnlaugs eru menn kvíðnir nú vegna yfirlýsingar, sem fyrrverandi heilbrigðisráðherra, lét falla á fundi um mitt síðasta ár

þegar ráðherra sagði að skera þyrfti kaup ríkisins á þjónustu Heilsustofnunar niður um helming eða úr 600 í 300 milljónir króna á ári. Af þessu hafi hins vegar ekki orðið þá. „Það er ekki hægt í einu vetfangi að skera niður starfsemi um 50% sem hefur þróast í rúma hálfu öld. Það myndi eyðileggja stofnunina auk þess sem við þyrftum að stórhækka gjaldið fyrir þjónustuna og yrðum þá orðin jafn dýr og jafnvel dýrari en önnur úrræði sem standa til boða.“

Gunnlaugur segir að þeir heilbrigðisráðherrar sem setið hafa í ráðuneytinu á samningstímanum, 2007-2011, hafi þrátt fyrir ítrekuð boð aldrei heimsótt Heilsustofnun í þeim tilgangi að kynna sér starfsemi hennar af eigin raun. „Þetta er mér óskiljanlegt þó ekki væri til annars en að sjá í hvað þeim um það bil þremur milljörðum króna sem yfirvöld hafa keypt þjónustu fyrir á samningstímanum, á núverandi verðlagi, hefur verið varið. Sömu sögu er að segja um aðra starfsmenn ráðuneytisins.“ Hann segir að ætla mætti að þingmenn kjördæmisins stæðu vörð um þriðja stærsta vinnustað Suðurlands og þann langstærsta í Hveragerði þannig að stofnunin sitji við sama borð og aðrar heilbrigðisstofnanir landsins þegar kemur að niðurskurði. „Staðreyndin er hins vegar sú að samningsbundin framlög til HNLFÍ hafa einhliða og án nokkurs samráðs verið skorin niður um tæplega 20% frá árinu 2009, langt umfram sambærilegar stofnanir, og enn búa 104 starfsmenn Heilsustofnunar við algjöra óvissu nú þegar rétt rúmlega sex mánuðir eru eftir af samningstímanum.“

Einn kaupandi

Gunnlaugur segir Heilsustofnun hafi á liðnum árum þróast frá því að vera fyrst og fremst náttúrulækningarhæli yfir í að verða endurhæfingarstofnun sem tekur að sér sífellt meira krefjandi skjólstæðinga. Hann segir það skoðun eiganda stofnunarinnar, Náttúrulækningafélags Íslands, að hún eigi að fá að þróast í samræmi við vilja þjónustukaupans, en með þeim áherslum sem lögd hafi verið á heilsusamlegt mataræði, lifnaðarhætti og forvarnir. „Það þýðir ekki að berja höfðinu við steininn. Við erum með einn kaupanda að þjónustunni og verðum því að þróa starfsemina í takt við þá þörf sem hann skilgreinir hverju sinni og er tilbúinn að greiða fyrir. Ef ríkið ákveður að kaupa ekki af okkur þjónustu þá verðum við gjaldþrota. Það er ekki flóknara en það. Ef ríkið vill hins vegar nýta sér þá hagkvæmu þjónustu sem við veitum með því að fela okkur enn fjölbreyttari verkefni, eins og til dæmis að taka við sjúklingum sem eru að koma beint frá sjúkrahúsum, í stað þess að láta þá liggja í plássum sem eru margfalt dýrari, þá erum við að sjálfsgöngu tilbúin að skoða það.“ Gunnlaugur segir að ef ásættanlegur samningur takist við ríkið, sem veiti svigrúm til að horfa til lengri framtíðar, þá verði leitað leiða til að ráðast í endurbætur á núverandi húskosti Heilsustofnunar og að stórbæta aðstöðuna.

Fáfræði og ranghugmyndir

Gunnlaugur vekur athygli á þeirri miklu þörf sem er fyrir þjónustu Heilsustofnunar sem meðal annars endurspeglast í löngum bið-

istum eftir að komast að en nú bíða um 750 manns eftir plássi. Hann segist hafa orðið áþreifanlega var við mikla fáfræði og jafnvel ranghugmyndir innan kerfisins um endurhæfingarstarfið á Heilsustofnun og segir að sumir telji þetta jafnvel bara niðurgreidda orlofsdvöl fyrir fólk sem komi ár eftir ár. Það sé mikill misskilningur enda séu allir sem fái endurhæfingarpláss á Heilsustofnun sendir þangað af læknum með óskum um mismunandi meðferðir og þeir sem komi til hvíldarinnlagningar þyrftu annars að vistast á stofnunum. „Það væru mikil mistök að nýta ekki áfram þetta hagkvæma, vel þróaða og vinsæla meðferðarúrræði með því að skera þjónustukaupin það mikið niður að ómögulegt verði að halda starfsemi áfram. Það yrði einnig gríðalegt högg fyrir samfélagið hér í Hveragerði en Heilsustofnun er þriðji stærsti vinnustaður Suðurlands og sá langstærsti í Hveragerði og í Ölfusi.“

Hótel Náttúra

Eins og fram hefur komið verður Heilsustofnun NLFÍ lokað um tveggja mánaða skeið í sumar og á meðan verður nýtt sumarhótel, Hótel Náttúra, rekið í húsakynnum stofnunarinnar. Gunnlaugur segir að þótt menn hafi í langan tíma hugleitt að byggja upp heilsutengda ferðaþjónustu í tengslum við rekstur Heilsustofnunar þá feli hótelreksturinn í sumar ekki í sér að verið sé að breyta Heilsustofnun í hótel. Fyrst og fremst séu menn að mæta niðurskurði með því að draga úr kostnaði og reyna að afla viðbótar tekna, en tíminn í sumar verði einnig nýttur til að huga að viðhaldi. Hinu sé ekki að leyndu að menn vonist til að öðlast ákveðna reynslu með hótelrekstrinum í sumar sem muni nýtast síðar ef farið verður í að byggja upp heilsutengda ferðaþjónustu á staðnum. Ef til þess kemur verði slíki starfsemi þó ekki blandað saman við rekstur Heilsustofnunar heldur rekin á eigin forsendum í öðru félagi



Rekstrarstjórn frá vinstri: Drífa Hjartardóttir, Hjálmar Árnason, Gunnlaugur K. Jónsson, Íris Svavarsdóttir og Þórir Haraldsson.

þó vissulega geti komið til samstarfs þarna á milli. „Við höfum lagt mikla vinnu í að greina möguleikana sem felast í heilsutengdri ferðaþjónustu og teljum okkur þekkja vel til á þeim vettvangi og hafa mikið að bjóða. Við erum aðilar að ESPA, European Spa Associa-

tion, sem eru heilsulindarsamtök í Evrópu sem hafa innan sinna vébanda á annað þúsund fyrirtæki í 24 löndum. Reyndar er ég fyrsti varaforseti þessara samtaka.“ Gunnlaugur segir að vonandi verði þess ekki langt að bíða að hægt verði að fara af stað með

uppbyggingu heilsutengdrar ferðaþjónustu á landi Heilsustofnunar. Hann segir að rekstur Hótel Náttúru í sumar verði mikilvægt innlegg í þann reynslubanka sem sú starfsemi muni byggja á ef til þess kemur.

Ný íbúðalán

Hvað skiptir þig máli?

Það skiptir máli að geta fengið íbúðalán á góðum kjörum. Þess vegna bjóðum við hjá Arion banka viðskiptavinum okkar ný íbúðalán.

Um er að ræða verðtryggt íbúðalán með föstum 4,3% vöxtum í 25 eða 40 ár.

Komdu við í næsta útibúi eða reiknaðu þitt dæmi á arionbanki.is.

„Það skiptir máli að hafa aðgang að íbúðalánnum á hagstæðum kjörum.“

Sigríður Dögg Arnardóttir
28 ára



„Að bankinn minn vinni með mér að markmiðum mínum.“



Hafðu samband við okkur í síma 444 7000, á arionbanki.is eða komdu í næsta útibú. Við tökum vel á móti þér.

Berum ábyrgð á eigin heilsu

Öll villjum við njóta lífsins. Ein mikilvægasta forsenda þess að njóta lífsins er að búa við góða heilsu og góða líðan. Það þýðir þó ekki endilega að við séum laus við sjúkdóma eða heilsubrest. Einkunnarorð Heilsustofnunar „Berum ábyrgð á eigin heilsu“ eru orð sem við ættum öll að taka til okkar. Þegar öllu er á botninn hvarft er öflugsta forvörnin og meðferð við hverskonar heilsubresti í okkar höndum. Okkur er vissulega oft gert að takast á við heilsufarsleg verkefni þar sem ekki er val í okkar höndum um hvort þessi verkefni koma upp. Við höfum hinsvegar alltaf val um það hvernig við bregðumst við þeim heilsufarsverkefnum sem upp koma. Við getum notið leiðsagnar, fræðslu, meðferðar og stuðnings fagfólks en það er enginn sem getur unnið verkið nema einstaklingurinn sjálfur.

Forvarnir

Um mikilvægi forvarna gegn hverskyns heilsuvá er ekki deilt. Ávallt er einfaldara og hagkvæmara að fyrirbyggja heilsubrest en meðhöndla hann. Það er í okkar valdi að lágmarka áhættuþætti margra sjúkdóma og þar skiptir okkar daglega hegðun mestu máli. Vissulega getum við ekki breytt sumum af þeim áhættuþáttum sem liggja til grundvallar ýmsum sjúkdómum svo sem erfðum, aldri og kyni. En með því að lifa heilbrigðu lífi getum við komið í veg fyrir margskonar mein. Með því að vera meðvituð um heilsuna okkar, temja okkur heilbrigðan lífsstíl, þekkja okkar áhættuþætti og fylgjast með þeim getum við bætt heilsuna og aukid lífsgæði okkar til muna. Auk þess erum við þá betur í stakk búin til að takast á við heilsubrest ef upp kemur þegar við höfum tileinkað okkur heilbriggt líf.

Meðferð og endurhæfing

Byggt á grunni heilbrigðra lífsháttanna er hægt að vinna með sérhæfð úrræði til að meðhöndla sjúkdóma, álagsmein eða afleiðingar slysa. Með endurhæfingu er hægt að öðlast betri færni og betri líðan auk þess að auðvelda og auka þátttöku hvers einstaklings í atvinnulífi og samfélagi. Heilbrigðiskerfið okkar er öflugt og mikil þekking er til staðar hjá okkar fámennu þjóð. Sterk áhersla hefur verið á bráðameðferð við veikindum og slysum, meðferð sjúkdóma og afleiðinga slysa og getum við verið mjög stolt af þeirri meðferð sem býðst hér á landi. Mikilvægi forvarna og endurhæfingar má þó ekki vera á hliðarlínunni. Erlendar rannsóknir austan hafs sem vestan sýna að hver króna sem veitt er til endurhæfingar skilar sér margfalt til baka til samfélagsins. Við verðum að horfa út fyrir ramma hvers sjúkdóms eða hvers líffærakerfis sem stundum stýrir sjóndeildarhring okkar og horfa á heildarmyndina. Horfa á einstaklinginn, færni hans, líðan og lífsgæði auk þátttöku hans í samfélaginu samhliða því sem við meðhöndlum hvert einstakt mein.

Upphaf og endir

Skil milli forvarna, meðferðar og endurhæfingar eru ekki alltaf skýr. Um leið og verið er að meðhöndla heilsu eða sjúkdóm er verið að fyrirbyggja versnun og frekari skaða auk þess að aðstoða einstaklinginn til að ná tökum á sínu lífi og verða fær um að taka þátt í atvinnulífi og samfélagi þrátt fyrir heilsubrestinn. Á Heilsustofnun er verið að vinna með alla þessa þætti samhliða. Hreyfingarleysi, Óhentug næring, streita og svefntruflanir eru verkefni sem nauðsynlegt er að ná tökum á til að fá heildarmyndina til að þúslast saman, hvort sem verið er að vinna með langvinna verki, þunglyndi, hjartasjúkdóma eða hvaða heilsufarsverkefni sem að höndum ber. Stundum er gott að komast burtu úr sínu daglega lífi tímabundið og gefa sér andrými til að vinna með sjálfan sig og setja heilsuna í forsæti. Sú vinna þarf síðan að halda áfram í heimahögum. Sá tími,



Með því að lifa heilbrigðu lífi getum við komið í veg fyrir margskonar mein. Dvalargestir Heilsustofnunar í sundleikfimi.

sem hver einstaklingur dvelur á Heilsustofnun, er liður í því verkefni að halda góðri heilsu og góðri líðan til langframa. Í dvöl á Heilsustofnun er miðað að því að hver einstaklingur finni farveg til langframa til að sinna heilsunni, læri að þekkja sjálfan sig og hvaða leið hentar til heilsueflingar samhliða því að vinna með sértækari heilsuástand. Áhersla er lögð á hverskonar fræðslu um leið og andleg sem líkamleg færni er eflað.

Um hvað snýst þetta heilbrigða líf?

Heilbriggt líf snýst að miklu leyti um að til-einka okkur reglu í daglegu lífi. Hafa reglu á svefni og huga að heilbrigðum svefnvenjum, hafa reglu á matmálstímum, borða hollan, fjölbreyttan og lítið unninn mat, hreyfa okkur reglulega og finna jafnvægi í andlegri líðan. Reykleysi og hófleg notkun áfengis eru einnig mikilvægir þættir í heilbrigðu lífi. Þó þetta hljómi einfalt er það ekki endilega svo. Góður endurnærandi svefn er ekki sjálf-sagður hlutur eða eitthvað sem við getum bara ákveðið einn daginn að láta verða að veruleika. Það getur verið vandasamt að átta

sig á því hvað er hollt mataræði og hvað ekki í því mikla fjölmiðlaáreiði sem við búum við í dag þar sem sífellt koma fram misvísandi skilaboð. Það getur verið þónokkur kúnt að finna hreyfingu sem hentar miðað við það líkamsástand og þær aðstæður sem við búum við. Að vinna úr fyrri áföllum, styrkja sjálfsmyndina og vinna með streituvalda til að ná jafnvægi í andlegri líðan er töluvert verkefni. Þar er auðvelt að fallast hendur ef við eigum að takast á við það án aðstoðar. Ekki síst er það meira en að segja það að framkvæma allt það sem við „vitum að við eigum að gera“ eða hætta því sem við „eigum ekki að gera“. Það er mikill styrkur að leita sér aðstoðar til að skoða hvaða leiðir henta til að ná tökum á þessu mikilvæga verkefni sem heilsan er. Það er engin ein rétt leið í þessu tilliti og því þarf hver og einn að finna þá leið sem best hentar. Starfsfólk Heilsustofnunar er boðið og búið til að aðstoða hvern einstakling til að finna sína leið til betri heilsu. Með því að byrja þar sem við erum og finna okkar leið eru líkur til við getum innleitt venjur sem hjálpa okkur að

halda góðri heilsu og líðan. Einnig eru þá auknar líkur til að þessar góðu venjur festist í sessi til langframa.

Aldrei of seint að byrja

Einstaklingarnir sem til Heilsustofnunar koma eru á mörgum mismunandi stigum í vinnu sinni með heilsuna. Heilsustofnun er góður staður til að fyrirbyggja og vinna á heildrænan hátt með þau heilsuástand sem við er að etja. Unnið er út frá færni og líðan einstaklings og út frá markmiðum með dvölinni í stað þess, sem lengi hefur tíðkast, að miða fyrst og fremst út frá sjúkdómsgreiningu. Dvölin er mikilvægur hlekkur í því ævilanga verkefni hvers einstaklings að efla og vernda heilsuna. Það er aldrei of seint að byrja. Tökum einkunnarorð Heilsustofnunar okkur til fyrirmyndar og gerum það sem í okkar valdi stendur til að hlúa að heilsunni sem best. Berum ábyrgð á eigin heilsu.

Erla Gerður Sveinsdóttir er yfirlæknir HNLFI.

Dáleiðsla á Heilsustofnun



Magna F. Birnir hjúkrunarforstjóri sér um meðferðardáleiðslu.

Einstaklingum með eftirfarandi heilsufarsvandamál er boðin dáleiðslumeðferð þegar það á við: Einstaklingar með langvinna streitu, þeir sem hafa kvíða, eru að kljást við sorg, eru með eyrnasúð, langvinna verki vegna t.d. vefjagigtar og þeir

einstaklingar sem vilja fá styrkingu til að hætta að reykja.

Þeir dvalargestir sem eru í fjórar vikur á Heilsustofnun og eru skráðir í dáleiðslumeðferð fá að öllu jöfnu 3 einstaklingstíma með viku millibili. Í fyrsta tíma er útskýrt út á hvað

dáleiðslumeðferð gengur, dvalargestur er leiddur í slökunartrans og upplifir þá gjarnan að hann vaggi milli svefns og vöku. Dáleiðandi fer með sjálfstýrjandi þulur, skilyrðingar eða segir stuttar sögur sem passa við verkefni viðkomandi einstaklings, það sama fer fram í meðferðartíma að viku liðinni. Þá hefur dvalargesturinn fengið möguleika á að æfa sig í vöðva og hugarslökun í öðrum meðferðarþrógrömmum og nær því undantekningarlaust dýpri slökun. Í djúpri slökun eru réttar forsendur til þess að festa slökunar-endurminningu í sessi. Slökunarendurminning er síðan nýtt í þriðja og síðasta dáleiðslutíma. Þá fær dvalargestur að æfa 5 mínútna slökun sem framkölluð er með sjálfsefjun. Þessa 5 mínútna slökun er einstaklingurinn hvattur til að setja inn í daglegt líf sitt til þess að minnka streitu, bæta heilsu og lífsgæði.

Jákvæðar styrkjandi þulur eru notaðar í meðferðardáleiðslu:

Pula til heilunar

Blómið mitt það brotnaði
Hver bætir skaðann?
Lífverur því láni eiga að fagna
Að lækna sig!
Við sjáum blómið dafna.

Yfir 500 lækningar senda sjúklinga sína til Heilsustofnunar

Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði fær að jafnaði yfir 2000 beiðni á hverju ári um endurhæfingu. Fjöldi beiðna hefur verið mjög stöðugur undanfarinn áratug og að sögn Óskars Jóns Helgasonar, innlagnarstjóra Heilsustofnunar, hefur kreppan ekki haft nein áhrif á það. „Þessar beiðni berast frá yfir 500 læknum sem þýðir að um það bil annar hver starfandi læknir á Íslandi sendir beiðni á Heilsustofnun árlega.

Milli 500-700 manns eru að bíða eftir að komast að hverju sinni. Um 1700 einstaklingar hafa komið árlega í meðferð á HNLFI en vegna sumarlokunar verða þeir um 1400 í ár,” segir Óskar Jón. Hann segir nokkuð misjafnt hve langur tími líði frá því að beiðni berst og þar til komið er að innlögn. Tvennt ráði biðtímanum; annars vegar hvernig herbergi óskað er eftir og hins vegar um hvaða meðferðarlínu er að ræða. „Við leggjum mikla áherslu á að allir á biðlistanum sitji við sama borð og því fer biðtíminn eftir því hvernær beiðni berst frá lækni. Biðtíminn getur verið frá einum og upp í sex mánuði.”

Óskar Jón segir að um 120 manns séu að meðaltali innliggjandi á Heilsustofnun á hverjum tíma. Meðaldvalartími er 24,6 dagar og eru konur í meirihluta dvalargesta og koma nánast tvær konur fyrir hvern karl.

Meðferð óháð verði

„Innlagnarferlið tekur alltaf svolitinn tíma en við fáum reglulega símtöl þar sem viðkomandi vill helst leggjast inn daginn eftir, en því miður er ekki hægt að verða við því. Eftir að lækniþeigni er komin í hús höfum við samband við viðkomandi og bjóðum honum að velja herbergistegund og að koma með óskir um tímasetningu. Verðið fer eftir því hvernig herbergi er valið en herbergin eru í 10 verðflokkum, frá 2.850 kr. á dag þau ódýrustu upp í 7.410 kr. á dag það sem er dýrast.”

Óskar Jón segir verðið ráðast af stærð herbergis, hvort viðkomandi er einn í herbergi eða með öðrum, hvort salerni og sturta sé á herberginu og hvort þar er sjónvarp. „Meðferðin hér er hins vegar óháð verðflokkum. Hún er einstaklingsmiðuð og byggð upp samkvæmt ráðleggingum okkar fagfólks og að höfðu samráði við dvalargestinn sjálfan.” Hann segir að reynt sé að úthluta dvalartíma með góðum fyrirvara eða 4-6 vikum fyrir innskrift svo dvalargestir geti skipulagt afleysingu í vinnu og önnur praktísk mál áður en til dvalar kemur.



Óskar Jón Helgason innlagnarstjóri segir að á biðlistanum eftir að komast í meðferð sitji allir við sama borð

Purity Herbs íslenskar, náttúrulegar snyrtivörur

Betri líðan - betra líf

Liðverkjaolía og Bað við liðverkjum draga úr stiðleika, bólgum og verkjum í liðum og vöðvum.



Víðir Gíslason.

Fjórir óðir hestar

Víðir Gíslason frá Akureyri var í sinni þriðju dvöl á Heilsustofnun þegar blaðamaður truflaði hann við blaðalestur í setustofnunni við bókasafnið. Hann segir upphaflega ástæðu fyrir dvöl sinni vera slys sem hann varð fyrir á sínum tíma en hann hefur verið að glíma við afleiðingar þess síðan. „Það þurfti fjóra óða hesta til að draga mig hingað í fyrsta skiptið en ég bráðnaði strax á fyrsta degi og hér hefur mér líkað vel og ég finn að það gerir mér mjög gott að koma hingað.” Víðir segir andrúmsloftið afslappað og notalegt og að meðferðin sé sniðin að þörfum hvers og eins.



Liðverkjaolía

Inniheldur jurtablöndu sem dregur úr sýrumyndun og streitu, örvar blóðflæði og dregur úr bólgum.

Bað við liðverkjum

Inniheldur verkjastillandi jurtir sem einnig styrkja stoðkerfi.

Purity Herbs snyrtivörur - Freyjunesi 4, 603 Akureyri - sími 462 3028 - www.purityherbs.is

Breyttar áherslur

Heilsuhæli NLFÍ (HNLFI) var opnað 1955 og hefur því starfaði í 56 ár á þessu ári. Hugmyndafræðin að baki stofnuninni var að breiða út boðskap náttúrulækningastefnunnar; að hver maður bæri ábyrgð á eigin heilsu. Jónas Kristjánsson læknir frá Sauðarkróki, var forystumaður um stofnun hælisingarinnar. Hann var vinsæll og þekktur héraðslæknir sem var kominn á eftirlaun þegar hann hóf að helga sig náttúrulækningastefnunni og berjast fyrir stofnun heilsuhælis á Íslandi. Eftir hann liggja mikil gögn og greinar um málefni þessu tengdu.

Merkilegt er að skoða hve þeir menn, er réðu mestu í heilbrigðismálum þjóðarinnar þá, voru samstíga kenningum Jónasar. Vilundur Jónsson, fyrrum landlæknir skrifaði: „Læknar framtíðarinnar munu (aftur á móti) skipa sér undir merki heilbrigðinnar. Þá verður heilbrigðin talin jafnsjálfsögð og sjúkdómarnir nú og læknarnir verða fyrst og fremst verðir heilbrigðinnar. Önnur störf þeirra verða aukastörf. Þá læra læknarnir fyrst og fremst um heilbrigði, kenna um heilbrigði, rækta heilbrigði, trú á heilbrigði og lifa á heilbrigði“. Þessi orð hafa verið kennisetningar HNLFI frá upphafi.

Eftir að Jónas féll frá 1960 tóku við forsvari stofnunarinnar aðilar sem höfðu sérhæft sig í kenningum náttúrulækningamanna og á fyrstu árum stofnunarinnar voru helstu meðferðarform í samræmi við áherslur þeirra. Þar var helst lögð áhersla á mataræði, nudd, böð, sund og hreyfingu.

Í takt við kröfur þjóðfélagsins

Eins og eðlilegt er breyttust áherslur með tímanum í takt við kröfur þjóðfélagsins. Einnig gerði helsti kaupandi þjónustunnar, íslenska heilbrigðiskerfið, kröfur um auknar áherslur á hefðbundna endurhæfingarpjónustu. Þannig hafa áherslur breyst í árána rás og í dag veitir stofnunin hefðbundna



Ólafur Sigurðsson, framkvæmdastjóri HNLFI.

endurhæfingarpjónustu í bland við nokkrar af þeim meðferðum sem gerðu hana svo vinsæla á upphafsárum hennar. Allar meðferðir eru undir umsjón og eftirliti lækna stofnunarinnar. HNLFI hefur verið svo lán-söm að hafa einstaklega hæfa lækna við störf. Samkvæmt reglugerð heilbrigðisráðuneytisins frá 22. janúar 1993 um starfsemi HNLFI, er HNLFI endurhæfingardeild og heilsuhæli í samræmi við íslenska heilbrigðislöggjöf og íslenska heilbrigðisáætlun.

Eitt af megin markmiðum HNLFI er að kenna fólki að bera ábyrgð á eigin heilsu og er það orðið slagorð HNLFI. Starfsfólk HNLFI hefur í 56 ár verið ötulnt við að breiða út þennan boðskap, sem í dag eru sjálfsögð sannindi. Stofnunin er í dag landsþekkt sem lýsir sér í því að um tvö þúsund manns sækja



Í dag veitir Heilsustofnun NLFÍ hefðbundna endurhæfingarpjónustu í bland við nokkrar af þeim meðferðum sem gerðu hana svo vinsæla á upphafsárum hennar.

um dvöl á hverju ári og þegar þetta er skrifað er langur biðlisti eftir dvöl á stofnuninni.

HNLFI er líklega einna best lýst sem vin í eyðimörkinni. Eins og einn dvalargestur

sagði, „eitt best geymda leyndarmál hinnar íslensku heilbrigðisþjónustu“.

Ólafur Sigurðsson er framkvæmdastjóri HNLFI.

Aldís Eyjólfsdóttir

Starfsmannamál á HNLFI

Á Heilsustofnun starfa 104 starfsmenn í 84 stöðugildum. Stefna stofnunarinnar er að laða að faglegt, traust og hæft starfsfólk og tel ég að vel hafi tekist til við það því hér starfar samheldinn og góður hópur.

Helst kemur í ljós hvernig starfsandinn er þegar þrengir að rekstrinum. Í þeim niðurskurði á launum sem starfsmenn hafa þurft að taka á sig hafa þeir eins og áður tekið því með jafnaðargeði og alúðin í garð dvalargesta er alltaf sú sama.



Aldís Eyjólfsdóttir, starfsmannastjóri HNLFI.

Árið 2008 þegar Suðurlandsskjálftinn reið yfir þá sýndu starfsmenn einnig sitt einstaka jafnaðargeð, leystu úr öllu hratt og vel og sinnu dvalargestum af svo einstakri alúð að enginn varð óttasleginn þó mikið gengi á. Öryggisnefnd sér um að vinnuástaða fullnægi kröfum um vinnuvernd og tekur hún þátt í gerð áætlunar um öryggi og heilbrigði á vinnustað sem felur í sér áhættumat og áætlun um heilsuvernd og forvarnir.

Starfsandi er góður og margir starfsmenn eiga að baki langan og farsælan starfsferil, nokkuð er um að starfsmenn flytjist á milli starfa og fái aukna ábyrgð.

Það sem einkennir starfsmannahópin, að sögn dvalargesta, er hlýlegt viðmót og jákvæðni, það er notalegt að fá þetta hrós gestanna og það gefur störfum okkar mikið gildi.

Vel er unnið að heilsuefingu starfsmanna og er starfandi heilsuefingarteymi sem skipuleggur hana. Nú eru starfsmenn að ganga á 3 fjöll á 3 vikum. Einnig tóku starfsmenn þátt í Hjólað í vinnuna og í Lifshlaupinu, átaki á vegum ÍSÍ. Starfsmenn njóta góðs af aðstöðu stofnunarinnar, fá frítt í sund og í tækjasalinn og eru duglegir að nýta sér það. Starfsmannafélagið á sumarþustað sem leigður er út til félagsmanna ásamt því að standa fyrir fjölbreyttum og skemmtilegum uppákomum fyrir starfsmenn.

Ég tel að þessi notalegi heimilisbragur, góður starfsandi og sveigjanleiki geri Heilsustofnun að eftirsóknarverðum og góðum vinnustað.

Aldís Eyjólfsdóttir er starfsmannastjóri.

Vistvænt ræktað Lambhagasalat



Íslensk framleiðsla



Hvers vegna gerist alltaf allt, allt í einu?

Við sumum spurningum fást bara engin svör.

Það er ekki nema einn stafur sem skilur að gæfu og ógæfu. Þannig er það líka oft í lífinu. Þú getur minnkað áfallið með því að tryggja þig hjá tryggingafélagi sem gefur þér skýr svör og leggur áherslu á hraðvirkan frágang tjónamála.

Það er því miður ekki hægt að sjá fyrir óorðna hluti. Það hvetur alla sem hafa fyrir öðrum að sjá og hafa tekist á hendur fjárhagslegar skuldbindingar, að gera ráðstafanir gagnvart hinu óvænta og tryggja fjárhagslegt öryggi sitt og sinna.

Líf- og sjúkdómatrygging TM er jafnt fyrir fjölskyldur og einstaklinga. Tryggingaráðgjafar TM hjálpa þér að meta tryggingapörfina og velja saman þá þætti sem reynslan sýnir að gagnast best í hverju tilfelli fyrir sig.

Dæmi um hvað tryggingarnar bæta:

// Sjúkdómatrygging greiðir bætur þegar hinn tryggði greinist með tiltekinn sjúkdóm eða þarf að gangast undir aðgerð. Bætur eru greiddar út í formi eingreiðslu.

Sjúkdómar sem falla undir trygginguna:

Hjartaáfall – kransæðaskurðaðgerð – krabbamein – hjarta-
lokuaðgerð – skurðaðgerð á meginslagæð/ósæð – heilaáfall
góðkynja heilaæxli – MS – MND – meiriháttar líffæraflutningar
nýrnabilun – alzheimersjúkdómur – parkinsonssjúkdómur
alvarleg brunasár – útlímamissir – blinda - heilahimnubólga af
völdum bakteríusýkingar – eyðnismit af völdum blóðgjafar
eða líkamsárásar - heyrnaleysi

// Líftrygging greiðir rétt höfum bætur við fráfall þess sem tryggður er, hvort sem það er af völdum sjúkdóma eða slysa. Hinn váttryggði ákveður sjálfur hverjir eru rétt hafa bóta og eru þeir tilgreindir á váttryggingarskírteini. Bætur eru greiddar út í formi eingreiðslu og eru skattfrjálsar. Líftrygging gildir til 70 ára aldurs hins váttryggða.

Líf og sjúkdómatrygging TM

TRYGGINGAMIÐSTÖÐIN // Síðumúla 24 // 108 Reykjavík // sími 515 2000 // tm@tm.is // www.tm.is



Lítum á fæðið sem hluta af meðferðinni

- segir Borghildur Sigurbergsdóttir, næringarráðgjafi hjá HNLFI

„Ég held að menn geri sér almennt ekki grein fyrir því hvað matarvenjur hér á landi hafa breyst ótrúlega mikið á síðustu 10 til 15 árum. Nú kemst fólk í matvöruverslanir allan sólarhringinn og getur nálgast mikið úrval forunninna og hálfþilbúinna matvæla þannig að matreiðsla á heimilum hefur minnkað til muna og skyndibiti er orðinn regla frekar en undantekning hjá stórum hluta þjóðarinnar,“ segir Borghildur Sigurbergsdóttir, næringarráðgjafi á Heilsustofnun NLFÍ.

Hún bendir á að á sama tíma og miklar breytingar hafi orðið í neyslumynstri fólks hreyfi þjóðin sig mun minna en áður. „Auðvitað fara margir í ræktina og út að hlaupa, en aðrar daglegar athafnir einkennast af æ meiri kyrrsetu hjá langstærstum hluta þjóðarinnar.“ Hún segir að þótt fólk fari í heilsurækt í klukkustund tvisvar til þrisvar í viku þá dugi það skammt þegar fólk ver stærstum hluta dagsins sitjandi, annaðhvort fyrir framan tölvu eða sjónvarp. Borghildur segir að íslenska þjóðin hafi fitnað mikið undanfarnin ár og það sé mest áberandi hjá yngri kynslóðinni. Þessi hópur er ekki enn farinn að sjást mikið hjá Heilsustofnuninni en hún segir gríðarlega mikilvægt að heilbrigðisfyrirvöld hafi yfirlit yfir ástandið og geti greint það og brugðist við.

Skoðum orsök vandans

Að stærstum hluta er starf Borghildar ráðgjöf og fræðsla við dvalargesti Heilsustofnunar, ýmist í einkaviðtölum eða hóptímum og segist hún að jafnaði hitta um þriðjung þeirra sem koma til dvalar á stofnunina. Hún tali við fólk af ólíkum ástæðum en mjög margir séu að velta fyrir sér mataræðinu í tengslum við heilsuna og fái ráðgjöf vegna offitu, sykursýki eða ýmiskonar ofnæmis eða meltingarvandamála. Fyrirlestrar um heilsusamlegt mataræði eru einnig reglulega á dagskrá fyrir alla dvalargesti.

Borghildur segir mjög miklar breytingar hafa orðið í meðferð offitu síðustu árin. „Ég hallast æ meir að því að það eigi ekki að meðhöndla offituna sem slíka heldur fyrst og fremst ástæðurnar fyrir henni. Það þarf að skoða mataræðið og venjur viðkomandi einstaklings á heildstæðan hátt í samhengi við hreyfingu, streitu og svefn. Einhversstaðar í þessum þáttum liggja ástæður þess að fólk er of feitt. Ég vil leggja áherslu á að leiðrétta þessa undirliggjandi þætti frekar en að einblína á offituna og setja upp prógram sem miðar að því að létta fólk um hálf kg á viku næstu 50 vikurnar, eða eitthvað í þeim dúr. Það hefur sýnt sig að sú leið skilar litlum árangri.“

Næringarstefna

Borghildur segir að í næringar- og mannelisáherslum Heilsustofnunar sé stuðst við ráðleggingar Lýðheilsustöðvar en þær aðlagðar að stefnu Náttúruvæðingafélagsins. „Sérstaða Heilsustofnunar NLFÍ er sú að við lítum á fæðið sem hluta af meðferðinni. Hér er boðið upp á heilsufæði og það að fara inn í matsal og borða fimm sinnum á dag er hluti af þeirri fræðslu og meðferð sem hér er veitt.“ Hún segir það stefnu stofnunarinnar að maturinn sé matreiddur frá grunni á staðnum og segir hráefni vandlega valið út frá ferskleika, gæðum og sem mest án aukafna. „Við leggjum mikla áherslu á þennan



„Hér er boðið upp á heilsufæði og það að fara inn í matsal og borða fimm sinnum á dag er hluti af þeirri fræðslu og meðferð sem hér er veitt.“

hreina mat og á grófmæti úr jurtaríkinu, baunir, hýðishrísgjón, heilt korn, grófmalað mjöl, grænmeti og ávexti og sykurlaust meðlæti. Allt sem við ræktum hér er ræktað á vottaðan lífrænan hátt. Hér hefur ekki verið boðið upp á kjöt eða kaffi og stendur ekki til að breyta því, en hins vegar drekkum við mikið jurtate.“ segir hún og bætir því við að gróðrarstöðin sjái um að tína og þurrka margvíslegar jurtir sem notaðar eru í te á staðnum.

Að bera ábyrgð á eigin heilsu

Borghildur segir að það skipti máli að geta



Borghildur segist hallast æ meir að því að það eigi ekki að meðhöndla offituna eina og sér heldur fyrst og fremst ástæðurnar fyrir henni.

sýnt fólk fram á að það sé hægt að vera með fjölbreytt mataræði þótt kjöti sé sleppt. Næringargildi fæðisins sé það mikið að ekki sé þörf á kjöti. Upphaflega var fiskur ekki heldur á borðum hjá Heilsustofnun en vegna þess hve hann er næringarrík og með mikið af hollustuefnum var ákveðið að endurskoða þá stefnu og eru nú fiskmáltíðir tvisvar í viku.

Aðspurð hvort lagst sé gegn því að dvalargestir bæti sér upp það sem ekki er á boðstólum hjá stofnuninni með því að fara á veitingastaði í Hveragerði segir hún að þau skipti sér ekki af því. „Það er grundvallaratriði

að hér ber hver og einn ábyrgð á eigin heilsu. Við tökum fólk ekki í fóstur eða stjórnun lífi þess með boðum og bönnum og segjum því hvað það má og hvað ekki. Ég lít fyrst og fremst á sjálfa mig sem kennara og mitt hlutverk er að miðla upplýsingum og aðstoða fólk við að ná bættari heilsu með réttu mataræði. Á endanum er það hins vegar val hvers og eins hvernig hann nýtir sér þau ráð,“ segir Borghildur Sigurbergsdóttir að lokum.

Mikilvægt að höfða til skynseminnar

-segir Pétur Pétursson læknir

Pétur Pétursson læknir á Akureyri segir mikilvægi hreyfingar sífellt koma betur og betur í ljós sem meðferð við alls konar lýðsjúkdómum sem hrjá Íslendinga, eins og þunglyndi, hjartasjúkdómum og offitu. Hann segir þessa sjúkdóma oft til marks um andlega vanlíðan eða að einstaklingurinn hafi ekki eins góða stjórn á sjálfum sér og lífi sínu og vera skyldi.

„Meðferðin sem er stunduð á Heilsustofnun í Hveragerði er ákaflega þýðingarmikil því að lyfjaiðnaðurinn hefur ráðið allt of miklu um þróunina og í önn dagsins er alltaf auðvelt fyrir lækna að ávása lyfjum,“ segir Pétur. Hann segir gríðarlega mikilvægt og gagnlegt að höfða til skynsemi fólks og reyna að fá það til að hreyfa sig og að taka á sínum málum eins og gert er í Hveragerði.

„Þau þjóða líka þessar gömlu hefðbundnu meðferðir eins og sjúkrapjálfun, böð og nudd og dedúa við skrokkinn á fólki, sem getur verið dýrt og árangurinn skammvinnur, en fyrir erfiðisfólk er þetta oft andleg upplýfting og karladrjúlmarnir ganga í endurnýjun líf-

daga og það hleypur í þá kvensemi og allt sem henni fylgir sem í mörgum tilfellum er bara gott og blessað ef aðstæðurnar leyfa.“

Pétur segir hugmyndafræði Heilsustofnunar hafa þróast á jákvæðan hátt. „Þetta byrjaði að vísu áður fyrr með sérvískulegu grasaáts ofstæki sem gekk út á að laxera sem er bull og beinlínis varasamt, en þeir hafa víst horfið frá laxeringunum í Hveragerði en önnur athafnaskáld hafa tekið þá aðferð upp á sína arma.“ Pétur segir að fæðið sem boðið er upp á hjá Heilsustofnun sé lækisfræðilega mjög vel verjandi. Fólk hafi gott af því að draga úr kolvetna- og fitu-neyslu og nú sé boðið upp á fisk og valdar mjólkurvörur sem hvort tveggja sé afar heilnæmt. Þróunin hjá Heilsustofnun sé því jákvæð og þar sé verið að nýta ýmislegt sem horfi til bóta og sem er í samræmi við nýjustu þekkingu lækisfræðinnar.

„Ég get staðfest að mínir sjúklingar, sem hafa dvalið í Hveragerði, hafa haft gott af dvölinni og eru umfram allt sérstaklega ánægðir þarna. Að vísu halda þeir nú flestir



Pétur Pétursson læknir segir þróunina hjá Heilsustofnun hafa verið jákvæða og þar sé verið að nýta ýmislegt sem horfi til bóta og sem er í samræmi við nýjustu þekkingu lækisfræðinnar.

áfram að vera gigtveikir og feitir en þeim líður hins vegar talsvert mikið betur fyrst á eftir og ég bind vonir við að þetta verði varanlegri árangur eftir því sem meðferðin tekur meira mið af gagnreyndri lækisfræði.“

Endurhæfing aldraðra á Heilsustofnun

Eins og alþekkt er hefur aldursamsetning þjóðarinnar verið að breytast og öldruðum fer fjölgandi og mun þessi þróun halda áfram á næstu árum og áratugum. Enda þótt margir eldist á heilbrigðan hátt, fjölga þeim sem eldast ekki eins og best verður á kosið. Ellihrumleiki og langvinnir sjúkdómar setja strik í reikning hjá fjölmörgum. Þessir kvillar geta gert okkur lífið leitt og erfitt. Margir þurfa hjálp og jafnvel stofnanavist sem getur verið þjóðfélaginu afar dýr. Það er því æskilegt að draga úr áhrifum ellihrumleika og bæta ástand hvað varðar langvinna sjúkdóma hjá öldruðum. Með því mætti spara verulega í útgjöldum heilbrigðiskerfisins.

Það er vitað að líkamspjálfun getur seinkað eða dregið úr áhrifum ellihrumleika. Þjálfunin getur gert öldrunina heilbrigðari. Áhrif þjálfunar eru afar víðtæk, þau eru vel rannsökuð og vísindalega staðfest. Líkamspjálfun hefur hagstæð áhrif á blóðfitur, blóðþrýsting, sykurþol, insúlínæmi, blóðstorknun, holdafar, taugakerfi, andlega líðan og svefn. Einnig hafa nýlegar rannsóknir sýnt fram á stækkun á minnisstöðvum heilans og endurnýjun á heilafrumum. Þar að auki hefur þjálfun góð áhrif á jafnvægi, styrk vöðva og liðleika í liðum og gerir einnig beinin sterkari. Af þessari löngu og að mínu mati merkilegu upptalningu má draga þá ályktun að lífsgæði gætu aukist verulega við vel heppnað þjálfunarferli. Áhrif þjálfunar eru þó takmörkuð í tíma og til þess að viðhalda þeim þarf að viðhalda þjálfuninni þannig að í raun þarf að gera þjálfunina hluta af daglegum lífsháttum. Líkamspjálfun er grunnsteinn hjarta-endurhæfingar og vitað er að þjálfunin hefur hagstæð áhrif á æðabélið, eykur nýmyndun smáæða, opnar hliðaræðar og bætir háræðastarfsemina.



Porkell Guðbrandsson, sérfræðingur í hjartalækningum.



Flestir vilja verða aldrið en fáir vilja eldast.

Á Heilsustofnun er rekin umfangsmikil endurhæfing fyrir aldrið. Samkvæmt heimasíðu stofnunarinnar er í boði öldrunar-endurhæfing fyrir þá sem hafa andlegt og líkamlegt þrek til að taka þátt í virkri meðferð í hóp. Í upphafi dvalar eru framkvæmd líkamsfærniþróf, gert mat á byltuhættu og metin þörf fyrir sértæka meðferð. Meðferðarskrá er síðan sett upp í samráði við dvalargest og miðuð við getu hvers og eins. Líkamspjálfun getur falist í leikfimi, vatnsleikfimi, göngu og styrktarþjálfun. Síðan er metin þörf á sértækri meðferð, t.d. viðtalsmeðferð, næringarráðgjöf, sjúkrannsóknir, sjúkrþjálfun, nálastungum, vaxmeðferð,

vatnsmeðferð og hitameðferð. Öll meðferð er ætíð undir eftirliti fagfólks. Meðaldvalartími til slíkrar meðferðar er fjórar vikur og markmið er að auka líkamlega, andlega og félagslega færni hins aldrið. Fjölbreytt fræðsla er í boði, m.a. um mikilvægi þjálfunar, varnir gegn byltum, minnisþjálfun, svefn, kvíða, þunglyndi og mataræði. Utan um meðferðina heldur teymi fagfólks sem samanstendur af lækni, hjúkrunarfræðingi, sjúkraliða, sjúkrþjálfa, íþróttfræðingi og sjúkrannsóknara. Í lok dvalar er reynt að finna leiðir fyrir dvalargest til að viðhalda árangri eftir útskrift.

Á ári hverju koma um 700 einstaklingar, 70 ára eða eldri, til dvalar á Heilsustofnun. Flestir þeirra taka þátt í sértækri öldrunar-endurhæfingu á svokallaðri Öldrunarlínu og taka þátt í ferli sem líkist því sem lýst er hér að ofan. Til eru ýmsar árangursmælingar varðandi ástand þessa fólks við komu og við brottför og lúta þær allar í eina átt, þannig að um greinilega framför í margs konar færni er að ræða. Sumir aldrið hafa áttað sig á því, að ástand þeirra batnar svo mikið við dvölinna hér, að þeir sækja um að koma aftur til dvalar að ári liðnu. Líkur eru á að með slíkri endurhæfingu sé hægt að bæta og viðhalda bættu ástandi hins aldrið og vinna gegn ellihrumleika og einkennum langvinnra sjúkdóma. Telja má líklegt, að með þessu móti megi lengja þann tíma, sem viðkomandi einstaklingur getur notið heilbrigðrar öldrunar og þurfi síður á stofnanavist eða sjúkrahúsvist að halda.

Porkell Guðbrandsson er sérfræðingur í hjartalækningum.

Brakandi og stökkar Pagens-bruður

-sykurlaus, trefjarík
hollustufæða
úr úrvalshráefnum
náttúrunnar

*Fínar og grófar,
ómissandi á
morgunverðarborðið.*

Pagen

Heilsulind á Hótel Náttúru fyrir gesti og gangandi

Í sumar verður rekið sumarhótel í húsa- kynnum Heilsustofnunar frá 20. júní til 20. ágúst. Gestum og gangandi gefst þá kostur á að nýta fjölbreytta þjónustu sem hótelid mun bjóða upp á á þessu

tímabili. „Við viljum höfða til Íslendinga sem eru á ferðinni, hvort sem þeir velja að gista eða ekki. Við erum svo þægilega nálægt höfuðborginni að það er tilvalið að gera sér dagsferð og nýta sér þá þjón-



„Hér er allt til staðar, falleg náttúra með góðum gönguslóðum auk þess sem hestaleiga og golfvöllur eru í næsta nágrenni svo fátt eitt sé nefnt,“ segir Ingi Þór, hótelstjóri Hótel Náttúru.

HAFKALK

Styrkir brjósk og bein



Virðist draga úr liðverkjum vegna slitgigtar

www.hafkalk.is

ustu sem hér er boðið upp á og snæða jafnvel góðan kvöldmat áður en haldið er heim,“ segir Ingi Þór Jónsson, hótelstjóri Hótel Náttúru. Þeir sem gista geta valið hvort þeir taka hálf tæla eða fullt fæði og geta nýtt sér aðstöðuna að vild. „Það er yndislegt að dvelja hér þar sem allt er til staðar; falleg náttúra með góðum gönguslóðum auk þess sem hestaleiga og golfvöllur eru í næsta nágrenni svo fátt eitt sé nefnt,“ segir Ingi Þór.

Maturinn

Boðið verður upp á hollan og góðan mat í veitingaaðstöðu hótelsins og á kvöldin verður gírnilegt hlaðborð í „Slow food“ stemningu með áherslu á íslenska fiskinn, frábæra grænmetisrétti og lambakjöt. Matur úr héraði og lífrænt ræktað grænmeti frá Heilsustofnun verður á boðstólum alla daga og glóðasteiktur fiskur beint af grillinu þegar veðrið er gott! Morgunverðarhlaðborð er innifalið fyrir alla hótelgesti.

Baðhúsið, dekur og afþreying

Baðhúsið verður opið alla daga vikunnar, góð aðstaða með inni- og útisundlaug, heitum pottum, gufuböðum og garðstemningu. Ýmsar meðferðir verða í boði s.s. nudd, leirböð, Bowen-meðferð, slökunarmeðferðir, yoga og tónaheilun. Góðar gönguleiðir eru í nágrenninu og verða skipulagðar gönguferðir, hestaferðir og hjóltreifaferðir í fallegri náttúru Hveragerðis í boði fyrir hótelgesti jafnt sem fólk á ferðinni.

Gistingin

Á hótelinu er val um gistingu, allt frá einföldum ódýrum eins manns herbergjum upp í 50 fm vel búnaðar íbúðir hvort sem gestir dvelja í eina nótt eða í lengri tíma. Ýmsir gistingualeikar eru í boði fyrir einstaklinga, þör og fjölskyldur. Sértilboð eru kynnt á heimasíðunni s.s. sérstakt verð fyrir eldri borgara, ýmsir dekurpakkar og orlofsdvöl.

Nánari upplýsingar má finna á heimasíðu sumarhótelsins www.hotelnattura.is

Íris Judith Svavarsdóttir

Sjúkraþjálfun á Heilsustofnun NLFÍ

Verksvið sjúkraþjálfara á Heilsustofnun NLFÍ er fjölbreytt. Þeir annast einstaklingsmeðferð dvalargesta en taka einnig virkan þátt í hóppjálfun, fræðslu og þverfaglegri teymisvinnu. Öll aðstaða til sjúkraþjálfunar er góð á Heilsustofnun og njóta dvalargestir einnig góðs af miklu og nánu samstarfi sjúkraþjálfara og íþróttakennara.

Í sjúkraþjálfun er lögð áhersla á að vinna með dvalargestinum að þeim markmiðum sem hann hefur sett sér í endurhæfingunni og mæta hverjum og einum þar sem hann er staddur. Meðferð sjúkraþjálfara byggir á niðurstöðu skoðunar hans og greiningu á þeim vanda sem við er að eiga hverju sinni. Sjúkraþjálfarar hafa sérþekkingu á hreyfikerfi líkamans og að greina frávik frá eðlilegum hreyfingum. Meðferðin getur því falið í æfingameðferð, liðlosun, rafmagnsmeðferð eða öðru eftir því sem við á hverju sinni. Fræðsla og leiðbeiningar um heppilega líkamsstöðu, liðvernd og hæfilegt álag er oft mikilvægur hluti meðferðar, einkum þegar um einkenni frá stoðkerfi er að ræða. Þannig geta sjúkraþjálfarar oft veitt ráðgjöf og bent á heppilegar aðferðir við ýmsar athafnir daglegs lífs auk þess að veita meðferð sem



Íris Judith Svavarsdóttir sjúkraþjálfari.

miðar að því að auka líkamsvitund og lagfæra líkamsstöðu.

Það er trú sjúkraþjálfara á Heilsustofnun NLFÍ að aukin þekking og aukin innsæi í eigið ástand færi dvalargesti nær því að geta borið ábyrgð á eigin heilsu - og eigin endurhæfingu.

Kristjana Hrafnkelsdóttir og Dröfn Guðbjörnsdóttir

Regluleg ganga og leikfimi

Regluleg hreyfing er stór þáttur í viðhaldi heilsunnar. Góð heilsa hefur gildi bæði fyrir einstaklinginn og samfélagið. Regla í þjálfun er mikilvægari en magnið. Stór hluti af endurhæfingunni á Heilsustofnun er að læra að halda reglu og festu í þjálfun og þar höfum við sett gönguna í forgang.

Ganga

Ganga er þolþjálfun og til þess að fá sem mest út úr æfingunni eða gönguferðinni þarf að huga að álaginu. Púlsinn þarf að ná 60-80% af hámarkspúls. Þumalputtareglan fyrir hámarkspúls er talan 220 - aldur. 40 ára einstaklingur hefur þá hámarkspúls 175 - 180 slög. Þjálfunarpúls þessa einstaklings ætti því að liggja á bilinu 105-149 slög til þess að við getum talað um þolþjálfun.

Pegar gengið er þarf maður að reyna að komast í góðan takt, vera afslappaður í líkamanum og sveifla höndum létt. Hægt er að hafa mjög mismunandi álag í göngu sem gerir hana að góðum valkosti fyrir fólk til að komast í form eftir veikindi.

Á Heilsustofnun erum við með 3-4 gönguhópa

Polganga er í 4 stigum:

- Ganga 1 er *mjög hæg* ganga á jafnsléttu. (20 mín).
- Ganga 2 er fremur *róleg* ganga að mestu á jafnsléttu, u.þ.b. 2,0-2,5 km á 30 mín.
- Ganga 3 er *frekar röskleg* ganga á mis-hæðóttu. Gengnir eru 3,0-4,0 km á 40 mín.
- Ganga 4 er *mjög röskleg* ganga á mis-hæðóttu. Gengnir eru ca 4,5-5,5 km á 50 mín.

Talið er að kvíði, ótti, spennu og þunglyndi minnki við þolþjálfun. Í göngu eins og í annari þjálfun er mikilvægt að vera þolinmóður í byrjun. Margir smáir sigrar vísa leiðina að stóra sigrinum sem er betra líf. Gott er að búa til æfingarætlan með föstum þjálfunardögum og tímum og virða þá tíma og láta lítið eða ekkert raska fyrirfram skipulagðri ætlan.

Vatnsleikfimi

Vatnsleikfimi er æfingaform sem sífelld fleiri stunda. Þegar einstaklingur fer í vatn léttist hann um sem svarar því rúmmáli vatns sem hann ryður frá sér, því meira af líkamanum sem er ofan í vatninu því léttari er hann. Það, hvað einstaklingurinn er miklu léttari í vatni og að vatnið heldur nánast utan um hann, gerir það að verkum að hlaup, hopp og ganga verður leikur einn. Högg við lendingu er ekki vandamál og hætta á meiðslum er hverfandi. Vatnið veitir mótstöðu á sama tíma og það styður við líkamann. Mótstaðan veldur því að allar hreyfingar verða hægari og átakið meira á vöðvana heldur en á þurru landi.

Vatnsleikfimi er æfingarform sem eykur þol styrk, jafnvægi, samhæfingu og liðleika. Vatnsleikfimi fer fram í mismunandi hópum á Heilsustofnun og er hver og einn dvalargestur skráður í tvo til þrjá tíma á viku. Skiptingin er eftirfarandi:

Vatnsleikfimi 1: Rólegar æfingar, áhersla á liðleika jafnvægi og mykt (25 mín).

Vatnsleikfimi 2: Aðeins meiri hraði og kröfur en í 1 (30 mín).

Vatnsleikfimi 3: Fyrir nokkuð hressa, aukin mótstaða og hraði.

Vatnsleikfimi 4: Fyrir þá hressustu, meiri mótstaða og hraði.

Vatnsleikfimi gigt: Áhersla á liðleika og mykt og jafnvægi.

Vatnsleikfimi verkjalína/hópur: Líkamsbeiting, jafnvægi, stöðugleiki og mykt.

Æfingar í vatni fyrir liðskiptafólk: Sérhæfður æfingatími fyrir fólk með nýjan gervilið/bækunaraðgerð á hné eða mjöðm.

Einstaklingsmeðferð í vatni: Fyrir þá sem þurfa meiri aðstoð, eru vatnshæddir eða hreyfihlaðir.

Leikfimi

Leikfimi er fjölbætt þjálfun þar sem álag og skipulag er mismunandi. Leikfimi byggir á þol-, jafnvægis-, styrktar- og liðleikaþjálfun. Samhæfing og jafnvægi eiga líka að vera hluti af góðum leikfimitíma og við ástundun leikfimi ætti líkamsvitund fólks einnig að batna. Leikfimitímarnir á Heilsustofnun eru mismunandi hvað varðar skipulag, lengd, álag og ákefð.

Leikfimi 1 og 2: Æfingar standandi og sitjandi, unnið með jafnvægi, styrk, liðkun og samhæfingu (30 mín).

Leikfimi 3 og 4: Æfingar standandi og liggjandi á dýnu með áherslu á þol styrk og liðleika og samhæfingu (45 mín).

Reglubundin ástundun leikfimi ætti að gefa okkur aukna orku, færni og vellíðan.

Kristjana Hrafnkelsdóttir og Dröfn Guðbjörnsdóttir eru íþróttakennarar.



Kristjana Hrafnkelsdóttir.



Dröfn Guðbjörnsdóttir.

Heill heimur af hollustu

Í meira en 30 ár höfum við kappkostað að bjóða upp á hollustuvörur í hæsta gæðaflokki!

- Lífrænt ræktaðar og vottaðar matvörur
- Vítamín og bætiefni frá viðurkenndum aðilum
- Umhverfisvænar hreinlætis- og heimilisvörur
- Heilnæmar snyrtivörur án aukaeftna
- Rágjöf, námskeið og fyrirlestrar

HEILSUHÚSIÐ:

LAUGAVEGI
KRINGLUNNI
SMÁRATORGI
LÁGMÚLA
SELFOSSI
AKUREYRI
REYKJANESBÆ

www.heilsuhusid.is
Facebook: Heilsuhúsið

náttúrulega
 heilsuhúsið

Græni Hlekkurinn með lífrænt ræktað grænmeti

KYNNING

Sölu- og dreifingafyrirtækið Græni Hlekkurinn leggur áherslu á að bjóða lífrænt ræktað íslenskt grænmeti en flytur einnig inn grænmeti og ávexti erlendis frá. Fyrirtækið var stofnað af þeim Þórði G. Halldórssyni og Karólínu Gunnarsdóttur, eigendum garðyrkjustöðvarinnar Akurs í Laugarási árið 2002 sem þá hafði um árabíl stundað lífræna ræktun á grænmeti og selt á neytendamarkaði. Nokkrum árum síðar bættust garðyrkjustöðin Sunna á Sólheimum í Grímsnesi og Garðyrkjustöð NLFÍ í Hveragerði við og sér Græni Hlekkurinn nú um að markaðssetja grænmeti frá þessum þremur garðyrkjustöðvum.

„Við hjá Græna Hlekknum dreifum einöngngu lífrænt ræktað grænmeti en látum öðrum eftir þetta hefðbundna,“ segir Þórður. Hann segir að afstaða íslenskra neytenda til lífrænnar ræktunar hafi tekið miklum breytingum frá því að þau hjá Akri fóru fyrst að þreifa fyrir sér með lífræna ræktun. Fyrstu árin hafi verið erfitt að koma lífrænt ræktað grænmeti inn í stórverslanirnar en aðeins heilsuvörubúðir og stöku minni verslanir sýndu þessari framleiðslu áhuga. Til að auka sölnu hófu þau að selja beint til neytenda og buðu upp á grænmeti í áskrift sem Græni Hlekkurinn gerir enn. Þórður segir að fyrir um 10 árum hafi grænmeti í áskrift verið um fjórðungur af veltu garðyrkjustöðvarinnar Akurs en nú sé þessi hluti starfseminnar aðeins brot af heildarveltu Græna hlekkisins enda hefur veltan aukist gríðarlega.

Allir fá eitthvað en enginn fær nóg

Þórður segir að eftirspurn eftir lífrænt ræktaðu grænmeti hafi dregist saman fyrst eftir efnahagshrunið en það hafi fljótlega jafnað sig enda hafi áhugi fólks á umhverfinu, íslenski framleiðslu og gæðum hennar haldið áfram að aukast. „Nú vilja allir selja lífrænt grænmeti og fólk setur það ekki fyrir sig þótt það geti verið eitthvað dýrara því það er meðvitað um gæðin. Undanfarið höfum við ekki annað eftirspurninni, nema yfir háþrúskurum og þess vegna höfum við þurft að skammta í búðirnar þannig að allir fái eitthvað þótt enginn fái nóg.“

Þórður segir að síðustu þrjú ár hafi þau á Akri gert tilraunir með lífræna ræktun undir ljósum að vetrarlagi. Hann segir að yfirleitt fari slík innanhúss ræktun fram í steinull eða í öðru lokuðu rótarrými en þau hafi verið að þróa þessa ræktun í hefðbundinni gróðurmold. Þrátt fyrir talsverðar efasemdir um að þetta gæti gengið þrjóskudust þau við og segir Þórður að síðastliðinn vetur hafi ræktunin gengið mjög vel. „Við munum eftirleidis leggja meiri áherslu á vetrarræktunina og erum þar af leiðandi ekki með fulla framleiðslu í gangi á Akri yfir hásumarið heldur notum við þann tíma til að skipta út plöntum og þrifa húsín. Á þessum tíma er framleiðslan á Sólheimum og í Hveragerði í hámarki þannig að með því að dreifa framleiðslunni stefnum við að því að geta boðið innlent lífrænt ræktað grænmeti allt árið,“ segir Þórður G. Halldórsson hjá Græna Hlekknum.



Þórður G. Halldórsson og Karólína Gunnarsdóttir.

Styrkur og hugarró

Angelica er íslensk náttúruafurð úr ætihvönn. **Angelica** inniheldur heilsuþætandi efni sem geta dregið úr kvíða og gefið þér aukna orku.

Sæktu styrk í íslenskt náttúruafli!



SAGAMEDICA
www.sagamedica.is



Fáanlegt í lyfja- og heilsuvörverslunum og völdum stórmörkuðum



Magnús Daðason.

Draumur í dós

„Þetta er eins og draumur í dós. Hér er allt til alls og maður er endurnærður eftir hvern einasta dag,“ segir Suðurnesjamaðurinn Magnús Daðason sem er í fyrsta skipti á Heilsustofnun. Magnús er ánægður með matinn og hefur orð á fjölmörgum matmálstímum á Heilsustofnun. „Maturinn er góður og við borðum oft, þannig að ef þú ert ekki í æfingum frá morgni til kvölds þá ertu sennilega að borða. Hér er stíft prógramm og þú færð stundatöflu á föstudögum um hvað þú átt að gera næstu vikuna.“ Magnús er sannfærður um að Heilsustofnun hafi afstýrt því að fjöldi fólks hafi þurft að leggjast inn á sjúkrahús og aðrar heilbrigðisstofnanir. Sjálfur hefur hann verið bakveikur og segist finna mikinn mun eftir nokkurra vikna dvöl. „Ég er farin að gera hluti núna sem ég var alls ekki fær um fyrir mánuði síðan og allt þetta gerist án þess að það hafi verið tekið eitthvað sérstaklega fast á manni.“

Margrét Arnljótsdóttir og Bridget Ýr McEvoy

Gjörhygli hugleiðsla

Á síðustu árum hafa sálfræðingar leitað í smíðju asískra fræða og nýtt sér 3000 ára gamlar og þaulreyndar hugleiðsluáferðir, svokallaða gjörhygli (e. mindfulness). Gjörhygli snýst um athygli, þ.e. að læra að beita athyglinni án þess að fella dóma að núverandi augnabliki. Í dagsins önn erum við sjaldnast með hugann allan við það sem við erum að gera. Við getum fengist við athafnir daglegs lífs, án þess að taka svo mikið eftir þeim heldur okkur þess í stað að setja einhvers konar sjálfstýringu í gang, sem sér um lífið okkar en á meðan getum við hugsað um 200 aðra hluti.

Gjörhygli hins vegar fjallar um það að vera til staðar í lífinu, þetta er hæfileikinn að lifa hvert augnablik lífs okkar til fullnustu, heill og óskiptur. Við tökum því sem fram vindur og sjáum skýrt það sem er að gerast. Gjörhygli felur í sér að hafa athyglina í núinu hvert andartak, í stað þess að endurlifa fortíðina eða lifa í framtíð sem e.t.v. aldrei gerist. Gjörhygli miðar að því að sjá skýrt, það sem er hér og nú, án þess að taka afstöðu eða fella dóma, heldur læra að sættast við hlutina eins og þeir eru. Gjörhygli er hæfileiki sem við höfum öll í einhverjum mæli, en þetta er líka eiginleiki sem hægt er að þjálfra upp.



Hvert námskeið í gjörhygli tekur 4 vikur, kennt er tvisvar sinnum í viku í tvo tíma í senn.



Margrét Arnljótsdóttir sálfræðingur.



Bridget Ýr McEvoy, verkefnisstjóri í hjúkrun.

Á síðustu árum hafa vestrænir heilbrigðisstarfsmenn þróað námsefni þar sem hugleiðsla er blandað saman við hugræna atferlismeðferð sem er gagnreynd meðferðarleið og úr þessum samruna skapaðist námskeiðspakki sem í dag er margrannsakaður og hefur sýnt fram á gildi sitt fyrir líkamlega og andlega heilsu.

Á Heilsustofnun NLFÍ byrjuðum við að nota gjörhygli í janúar 2006 fyrir dvalargesti sem innrituðu sig í ársprógram vegna ofþyngdar og fyrir dvalargesti í verkjahóp í mars 2006. Frá áramótum 2008 höfum við unnið að því að aðlaga prógrammið að þörfum dvalargesta á stuðningslínu sem og annarra dvalargesta í húsi.

Tími í gjörhygli byrjar á hugleiðslu og í gjörhyglitímum er farið inn og út úr hugleiðslu, á milli umræðna og annarra æfinga. Með því að hægja á, gefst tími til að skoða hvernig hugurinn vinnur. Tíminn er einnig notaður til þess að kynna hugrænni at-

ferlismeðferð, tengingu hugsana og tilfinninga og hvernig við getum gætt að okkur. Áframhaldandi þróun mun m.a. beinast að því að hjálpa betur fólki sem þjáist af langvinnu verkjum.

Með því að æfa í tímum og hlusta á hljómdiska með hugleiðslu á milli tíma, þá lærist gjörhygli. Þeir sem taka þátt í gjörhygli þurfa að einsetja sér að hugleiða á hverjum degi á meðan á dvölinni stendur. Hvert námskeið í gjörhygli tekur 4 vikur, kennt er tvisvar sinnum í viku í tvo tíma í senn. Ef þú telur að gjörhyglinámskeið gæti hentað þér, er best að hafa samband við innritun (oskar@hnlfi.is) til að sjá hvenær nýtt námskeið hefst.

Margrét Arnljótsdóttir er sálfræðingur og Bridget Ýr McEvoy er verkefnisstjóri í hjúkrun.






...taktu með og njóttu

KRÚSKA

DÁSAMLEGIR HOLLUSTURÉTTIR

OPIÐ FRÁ KL. 11.00-20.00

NJÓTIÐ Á STAÐNUM EÐA
TAKIÐ MEÐ HEIM

TILVALIÐ AÐ PANTA
FYRIR VINNUSTAÐI







Suðurlandsbraut 12 108 Reykjavík
S: 557-5880 kruska@kruska.is kruska.is
OPIÐ ALLA VIRKA DAGA FRÁ 11:00-20:00

Ómetanlegt að hafa aðgang að Heilsustofnun

-segir Árni Tómas Ragnarsson læknir

„Skjólstæðingar mínir hafa verið mjög ánægðir með dvölinu á Heilsustofnun og hafa undantekningarlítið náð miklum árangri þar,” segir Árni Tómas Ragnarsson gigtarlæknir sem í gegnum árin hefur sent fjölmarga sjúklinga í endurhæfingu á Heilsustofnun NLFÍ. Hann segir að fyrir lækni, sem meðal annars sinnir sjúklingum með þraláta stoðkerfisverki, andleg veikindi og offituvandamál, sé ómetanlegt að hafa aðgang að stað eins og Heilsustofnun í Hveragerði þar sem sérstök teymi eru sérhæfð í meðferð á mismunandi sviðum endurhæfingar.

Virkari og markvissari endurhæfing

„Heilsustofnunin í Hveragerði hefur alltaf veitt mjög góða þjónustu en á síðustu 10 árum hefur starfinu fleygt mikið fram og endurhæfingin orðið virkari og enn markvissari en áður.” Árni Tómas segir að það séu ekki margir staðir hér á landi sem bjóða sam-

bærilega endurhæfingu og Heilsustofnun. Reykjalundur sé annar mjög góður staður en hann sé frekar ætlaður meira veiku fólki og þar séu enn lengri biðlistar eftir að komast að. „Í Hveragerði hafa menn verið mjög liðlegir að taka við sjúklingum sem uppfylla skilyrði innlagnar og öll samvinna hefur gengið mjög vel frá mínum bæjardryrum séð.”

Stefnubreyting ef dregið verður úr starfsemi

Árni Tómas segir að það væri mikil afturför ef dregið verður úr þeirri þjónustu sem ríkið kaupir af Heilsustofnun í Hveragerði. „Ég veit ekki betur en að í öllum þeim niðurskurði sem nú dynur yfir heilbrigðisþjónustuna hafi það verið yfirlýst markmið stjórnvalda að standa vörð um endurhæfinguna enda er það hún sem skilar fólki af bótum og aftur út í atvinnulífið. Tölfræðin sýnir að sá sem er fastur í gildru veikinda eða atvinnuleysis í meira en eitt ár á mun erfiðara með að kom-



Árni Tómas segir starfinu á Heilsustofnun hafa fleygt mikið fram síðustu 10 árin og endurhæfingin orðið virkari og enn markvissari en áður.

ast aftur út á vinnumarkaðinn og þess vegna skiptir máli að grípa sem fyrst inn í.” Árni Tómas segir að sér hafi vírst stjórnvöld gera sér grein fyrir þessu og því væri það algjör stefnubreyting ef ríkið brygði núna á það ráð að ætla að spara með því að draga úr þjónustu stofnana eins og Heilsustofnunar. „Ég

trúi því ekki að menn fari inn á þá braut því á Heilsustofnun í Hveragerði, eins og reyndar í allri heilbrigðisþjónustunni, eru menn að spara ríkinu mun hærrí upphæðir en sem nemur þeim kostnaði sem ríkið greiðir fyrir þjónustuna,” sagði Árni Tómas Ragnarsson að lokum.

Bændur í bænum

Lífrænn ferskvörumarkaður og netverslun

Grænmeti - Ávextir - Mjólkurvörur
Kornvörur - Kjötvörur



graenihlekkurinn.is - Nethyl 2c
Opið alla virka daga frá kl. 12



Jónína Sigurjónsdóttir og Jóhann Axelsson.

Ekki bara grá hár

Það væri synd að segja að það væri brúðlað með plássið sem Jónína Sigurjónsdóttir hárgreiðslukona hefur undir aðstöðu sína á Heilsustofnun. Húsnæðið er lítið skot en þó með flestu því sem nauðsynlegt getur talist á einni hárgreiðslustofu. „Ég neita því ekki að það hefði verið ágætt að hafa þetta örlítið rýmra því það er ekki pláss fyrir aðstoðarmanneskju, en það er líka ágætt að vera bara ein með viðskiptavinunum,” segir Jónína. Hún hefur séð um hársnyrtingu á Heilsustofnun undanfarin fimm ár og segir að það sé dálítið öðruvísi að reka hárgreiðslustofu hér en í bænum. „Þegar ég réði mig hingað bjóst ég við að vera bara að fást við grátt hár en það er alls ekki. Aldursdreifingin er mun meiri hér en ég gerði ráð fyrir og viðskiptavinahópurinn er mjög fjölbreyttur. Auk eldra fólks er hér talsvert af ungu fólki og fólki á miðjum aldri.” Jóhann Axelsson er mættur í stólinn til Jónínu og biður um hársnyrtingu. Hann er ánægður með dvölinu í Hveragerði og segir Heilsustofnun eina af best reknu heilbrigðisstofnunum landsins og segir að það væri mjög misráðið ef það þarf að breyta þessum rekstri vegna niðurskurðar hjá ríkinu. „Hér mætir manni mikil alúð og umhyggja og öll þjónusta er til fyrirmyndar. Starfsliðið virðist mér ákaflega fært og það á alltaf til bros að senda manni,” segir Jóhann Axelsson.

Sigrún Ása Þórðardóttir

Streita og streitumeðferð hjá HNLFI

Flestir ef ekki allir hafa upplifað það að vera streittir og líklega væru flestir sammála því að það er ekki sérstaklega þægileg tilfinning, jafnvel mjög óþægileg. En hvað er streita? Þegar einstaklingurinn upplifir streituálag af einhverjum toga fer líkaminn í viðbragðsgír sökum flæðis streituhormóna á borð við Cortisón og Noradrenalín sem gera honum kleift að takast á við álagið. Streituvíðbragðið er okkur því nauðsynlegt, jafnvel lífsnauðsynlegt. Þegar álagið minnkar gengur streituvíðbragðið hins vegar niður og jafnvægi kemst á.

Það að takast á við krefjandi verkefni, hvort sem er í vinnu eða einkalífi, er dæmi um streituálag eða streituvald. Streituvaldar geta verið mjög margvíslegir og það er mis-

jafnt hvaða streituvaldar kalla fram streituvíðbrögð hjá einstaklingum. Hvers kyns breytingar, áföll, áhyggjur, krefjandi verkefni og lélegt sjálfsmat, geta verið dæmi um streituvalda. Þegar við erum undir álagi í langan tíma án þess að líkami og/eða hugur fái reglulega nægjanlega hvíld kemur að því að streituvíðbragðið hættir að vera gagnlegt og fer að hamla okkur í lífinu og þá fer að bera á ýmsum streitueinkennum og í alvarlegustu tilfellunum kulnun (burnout). Algeng streitueinkenni geta verið spennuhöfuðverkur, of hár blóðþrýstingur, þreyta/síþreyta, verkir, svefnvandamál, kvíði, þunglyndi, ofát, lystarleysi, meltingartruflanir, reiði og óhófleg áfengisneysla.

Neikvæða streita er skaðleg heilsunni og því er æskilegt að reyna að fyrirbyggja nei-

kvæða streitu. Einstaklingar, sem eru farnir að finna fyrir verulegum einkennum neikvæðrar streitu, þurfa að sjálfsgöðu að fá viðeigandi meðhöndlun.

Til að koma til móts við þá einstaklinga sem leita eftir vandaðri faglegri þjónustu til að ná tökum á neikvæðri streitu hefur Heilsustofnun NLFÍ sett upp streitumeðferð á Heilsustofnun. Streitumeðferðin er sett upp að erlendri fyrirmynd ásamt þeirri reynslu sem til staðar er á Heilsustofnun eftir rúmlega 55 ára starfsemi. Meðferðar nálgunin er heildræn en í því felst að litíð er á líffræðilega, sálræna og félagslega þætti sem órjúfanlega þriliðu sem allir skipta máli er varðar sjúkdómsmyndanir og heilsubrest.

Markmiðið með meðferðinni er að kenna fólki að takast á við og þola streitu betur.



Sigrún Ása Þórðardóttir, sálfræðingur og verkefnastjóri streitumeðferðar HNLFI.

Mikilvægt er að átta sig á því hvað það er sem er að valda einkennum. Það er því nauðsynlegt að læra að meta sjálfan sig með tilliti til streituvalda, en einnig með tilliti til streitueinkenna og vinna svo með hvoru tveggja. Það er ekki bara nóg að meðhöndla einkennin þ.e.a.s. blóðþrýstinginn eða höfuðverkin og láta þar við sitja. Ef orsakavaldurinn er ekki skoðaður þá munu einkennin að öllum líkindum fljótlega gera vart við sig að nýju.

Í meðferðinni lærir einstaklingurinn að meta eigin streitu og streituvalda og fær tækifæri til að vinna með hvoru tveggja út frá einstaklingsmiðaðri meðferðaráætlun. Í meðferðinni er lögð áhersla á markvissar aðferðir til þess að takast á við streitu með það að markmiði að ná betra jafnvægi og öðlast heilbrigðara líf.

Sigrún Ása Þórðardóttir er sálfræðingur og verkefnastjóri streitumeðferðar HNLFI.

Salat og kryddframleiðsla Lambhaga eykst um 80%

Ofuráhersla á hreinlæti

KYNNING

„Við hjá Lambhaga erum eingöngu með inniræktun á grænmeti auk þess sem við erum með lokað vatnskerfi þar sem vatnið er hreinsað eftir hverja umferð, bæði með sandsíum og útfjólubláum geislum. Þetta tryggir að hreinlæti hér er eins mikið og það getur orðið enda leggjum við ofuráherslu á þann þátt. Við notum ekki eitrefni heldur erum við með lífrænar varnir í nánast öllu,“ segir Hafberg Þórisson, stofnandi garðyrkjustöðvarinnar Lambhaga. Hafberg segir að í Lambhaga sé stunduð vistvæn ræktun þar sem allir þættir framleiðslunnar séu rekjanlegir. „Við erum með samning við rannsóknabjónustuna Sýni sem kemur reglulega og tekur prufur og fylgist með því að hér sé allt eins og það á að vera. Þeir hafa líka verið með námskeið um hreinlæti fyrir starfsfólkið okkar.“

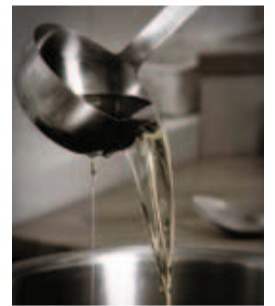
Óparfi að þvo Lambhagasalatið

Hafberg segir að vegna mikils hreinlætis og strangs eftirlits eigi neytendur ekki að þurfa að þvo salatið frá Lambhaga áður en þeir leggja sér það til munns. Hann segir að almennt séu íslenskir grænmetisframleiðendur með mjög góða vöru og það séu ár og dagar síðan fundist hafi bakteríur í framleiðslu þeirra. Áður fyrr hafi það gerst stöku sinnum á meðan notaður var húsdýra-áburður við framleiðsluna en það heyrir nú yfirleitt sögunni til. Öðru máli gegni hins vegar um erlent grænmeti og vísar hann þar til gerlamengunar sem nýlega kom upp í Þýskalandi sem hann segir að megi fyrst og fremst rekja til mikils gerlainnihalds í vatninu sem notað er við framleiðsluna þar. Þess vegna sé salat, sem flutt er til landsins erlendis frá, alltaf skolað annaðhvort í klórblöndu eða öðrum þar til gerðum efnum áður en það er sett á markað hér á landi.

Alls eru 18 manns á launaskrá hjá Lambhaga og segir Hafberg fyrirtækið í miklum og góðum vexti. „Við gerum ráð fyrir að framleiðslu á salati og kryddum aukist um 80% miðað við árið í fyrra sem þýðir að við munum rækta um 200 tonn af salati í ár. Þá erum við að byrja framleiðslu á spinati sem hefur fengið mjög góðar viðtökur og munum væntanlega setja um 25 tonn af því á markaðinn á þessu ári. Það er því eins gott að halda áfram að passa vel upp á hreinlætið,“ segir Hafberg Þórisson garðyrkjubóndi í Lambhaga að lokum.



Hjónin Hafberg Þórisson og Jóhanna Guðjónsdóttir í garðyrkjustöðinni Lambhaga eru eingöngu með inniræktun á grænmeti



Þreyta í vöðvum? Þurr húð?

Vöðva og liða Galdur

hefur reynst sérstaklega vel á vöðvabólgu, beinhimnubólgu, liðverki, sinaskeiðabólgu, vaxtaverki og íþróttameiðsl.

Gott smyrsl á fætur, bak, axlir, enni, liði, skordýrabít og bólgu.

Húð Galdur

hefur reynst kláðastillandi, mýkjandi og græðandi á exem, sólarexem, sóríasís og aðra húðkvilla.

Gott smyrsl við útbrotum, kláða og þurri húð.

Smyrslin eru náttúruleg og lífræn, án allra rotvarna-, ilm- og litarefna og eru með 100% lífræna vottun frá Vottunarstofunni Túni.

Fæst í heilsuverslunum og apótekum.



VILLIMEY

Lífrænt vottuð smyrsl, úr villtum íslenskum jurtum.



EES-ESB vottun IS-1

Ólafur Sigurðsson

Er þjónusta Heilsustofnunar NLFÍ hagstæð?

Fyrst má nefna hina þröngu mynd hvort eitt þjónustuúrræðið umfram annað veitir rétta meðferð og hvort kostnaðurinn á bak við hana er réttlætanlegur. Síðan má skoða stóru myndina, hve mikið sparar samfélag á því að beina augun sínum að forvörnum, heilsuefingu og endurhæfingu. Að okkar mati skiptir sú umfjöllun meira máli þegar spurt er hvort þjónusta HNLFI sé hagstæð.

Á því leikur enginn vafi að starf HNLFI hefur skilað samfélaginu hraustari einstaklingum, sem geta séð um sig sjálfir þegar kvöldi tekur á ævi þeirra, haldið starfsþreki þegar sjúkdómar herja á, eða byggt upp góða heilsu og þannig komið í veg fyrir ótímabæra sjúkdóma, og síðast en ekki síst að gera fólk meðvitað um góða lífshætti. Þetta starf Heilsustofnunar NLFÍ er að mínu mati ómetanlegt. Því er það mitt mat að starfsemi HNLFI hefur skilað ómældum verðmætum til samfélagsins.

Margoft hef ég séð það á prenti og einnig heyrt sérfróða menn færa góð rök fyrir því að hagkvæmni af endurhæfingu og fyrirbyggjandi aðgerðum fyrir samfélagið er talin ein besta fjárfesting sem hvert samfélag getur farið í. Það kvöld sem þetta er skrifað var umfjöllun í Kastljósi þar sem nefnt var að örorka og minni atvinnuþátttaka kostaði



Ólafur Sigurðsson, framkvæmdastjóri HNLFI.

Samfélagið 25 milljarða á ári. Því hvet ég alla sem um þessi mál fjalla að gæta að því að fjárfesta til framtíðar í forvörnum, heilsuefingu og endurhæfingu. Annað er hættulegur spirall sem erfitt verður að vinna ofanaf.

Þegar skoðuð er hin þrönga mynd og kostnaður við meðferðir á HNLFI þá má sjá



„Því er það mitt mat að starfsemi HNLFI hefur skilað ómældum verðmætum til samfélagsins,“ segir Ólafur í grein sinni.

að þar er ekki mikið í lagt. Kostnaður fyrir hvern dvalardag árið 2010 var 19.550 kr. Hlutur ríkisins var 13.100 kr., dvalargesturinn greiddi að meðaltali 4.980 kr. og sjálfsaflafé var 1.470 kr. Í prósentum var kostnaðarhlutdeild ríkisins um 65%, dvalargestir greiddu sem nam um 25% og mismunurinn var sjálfsaflafé. Í nýlegri grein í blöðum um kostnaðarhlutdeild einstaklinga í heilbrigðisþjónustu á Íslandi er sú tala að meðaltali um 19,5%. Ef það er borið saman við greiðsluhlutfall dvalargesta á HNLFI þá er aðeins um 5,5% munur.

Taka verður fram að innifalinn er kostnaður við allar meðferðir, gistingu og mat ásamt afþreyingu og ekki er gert ráð fyrir rekstrarhagnaði, þ.e. markmiðið er ekki að skila arði til eigenda. Kostnaður dvalargesta er bundinn við stærð herbergja. Ódýrasti kosturinn er 2.850 kr. á dag, það herbergi er pent og notalegt. Fáir komist af með minna á dag við rekstur á heimili, þ.e. matarinnkaup o.fl.

Ef gerður er samanburður á líkri þjónustu má nefna nýlegt dæmi um samning á vegum

ríkisins við stofnun um endurhæfingu aldræðra. Sá samningur innihélt 80 mín. sjúkrapjálfun eða iðjubjálfun, greitt var um 6.000 kr. fyrir þessar 80 mín. Með þessu er ljóst að greiðsla ríkisins til HNLFI fyrir dagskrá sem stendur frá 8 til 16 á hverjum degi, er góður kostur fyrir ríkið.

Ólafur Sigurðsson er framkvæmdastjóri HNLFI.



Halldóra Sigurðardóttir, sjúkrapjálfari á HNLFI.

Halldóra Sigurðardóttir Bakæfingar

Eins og svo margir vita þá eru bakvandamál tíð í okkar þjóðfélagi og einstaklingar misjafnlega duglegir að leita sér aðstoðar ef á þarf að halda. Einn hluti af þeirri heilbrigðis meðferð sem í boði er á Heilsustofnun eru bakæfingar. Þær eru 2x í viku undir leiðsögn sjúkrapjálfa. Þar er áhersla lögð á styrkjandi og liðkandi æfingar fyrir bak- og kviðvöðva auk teygjuæfinga og eru þetta fyrst og fremst dýnuæfingar á gólfi. Einstaklingum er kennt að gera greinarmun á djúpa vöðvakerfinu (stöðugleikakerfinu) og grunna vöðvakerfinu (hreyfivöðvakerfinu), en góður grunnstyrkur í báðum þessum kerfum er mikilvægur fyrir heildar styrkleika hryggjarinn. Samhlíða æfingunum er farið yfir mikilvægi þess að hafa sterka bak- og kviðvöðva auk þess sem áhersla er lögð á rétta öndun í æfingunum.

Markmið okkar með bakæfingunum er að koma fólki af stað með reglulegar bakæfingar og kenna einstaklingum sem best æfingarnar í þeim tilgangi að fólk eigi auðveldara með að halda áfram að gera æfingarnar heima eftir útskrift af Heilsustofnun. Það er því farið vel í hverja æfingu og endurtekið nokkrum sinnum auk þess sem allir fá bakæfingabækling með sér heim við útskrift. Hvort sem bakvandamál er til staðar eða ekki þá er forvarnargildi bakæfinga mikilvægt fyrir alla.

Halldóra Sigurðardóttir er sjúkrapjálfari á HNLFI.



Hvað er í matnum sem þú borðar?

Hvað er í matnum er heimasíða sem rekin er af Matís. Matís er öflugt þekkingar- og nýsköpunarfyrirtæki í mat, líftækni og matvælaöryggi auk þess sem þar eru stundaðar öflugar rannsóknir. Matís er með starfsemi á níu stöðum á landinu.

Upplýsingar á www.hvaderimatnum.is er fengnar úr ÍSGEM gagnagrunninum sem geymir tölur um efnainnihald matvæla á íslenskum markaði, útflutt matvæli og hráefni. Hægt er að finna upplýsingar um helstu næringarefni í rúmlega 1100 fæðutegundum. Nefna má fitu, prótein, kolvetni og viðbættan sykur í matvælum. Ennfremur er þar að finna upplýsingar um bætiefni, eins og vítamín og steinefni.

Hvað er í matnum er síða sem mætir eftirspurn kröfuharðra Íslendinga sem leggja hart að sér þegar kemur að heilbrigðu mataræði og hreyfingu. Nú er engin afsökun lengur fyrir því að vita ekki hvað er í matnum sem neytt er.



**Taktu ábyrgð á þinni heilsu og þínu lífi!
Kíktu á www.hvaderimatnum.is**

www.matis.is

Gott starfsfólk sem ber umhyggju fyrir sjúklingunum

-segir Ágústa Erna Hilmarsdóttir sem dvalið hefur tvívegis á Heilsustofnun

„Ég er hér til að byggja mig upp eftir alvarleg veikindi en áður en ég kom hingað hafði ég verið rúmliggjandi nánast í 10 mánuði. Hér er gott að vera og hér hefur mér liðið vel,“ segir Ágústa Erna Hilmarsdóttir, sem hefur dvalið einu sinni áður á Heilsustofnun fyrir og eftir áramótin 2008/2009.

Ágústa segist hafa verið mjög máttfarin í bæði skiptin sem hún kom á Heilsustofnun og því hafi hún þurft mikinn stuðning bæði líkamlegan og andlegan. Henni finnst að tekið hafi verið á móti sér af meira öryggi núna en fyrir tveimur árum og þjónustan sé jafnvel betri og markvissari, fyrir hana, nú en hún var þá. „Allt sem ég hef beðið um hefur verið gert af mikilli alúð og natni af góðu starfsfólki sem ber augljósa umhyggju fyrir sjúklingunum sem hér dvelja. Auðvitað gefur sumt starfsfólk sig meira að manni en annað en mér finnst mikilvægt að starfsfólk sé vel upplýst um ástand hvers og eins og sér í lagi þegar um máttfarna einstaklinga er að ræða. Ég hef þurft mikinn stuðning, bæði andlegan og líkamlegan og sjálfsagt meiri en flestir sem hingað koma.“ Ágústa segir að stuðningurinn við sig hafi ekki síst verið á andlega sviðinu því þrátt fyrir að hún hafi meira úthald og styrk nú en þegar hún kom, þá sé hún enn of máttfarin til að geta tekið þátt í mörgu af því sem boðið er upp á eins og skipulögðum gönguferðum og sundi. Það sé ærið verkefni fyrir hana að ferðast um hina löngu ganga Heilsustofnunar.

Að geta verið sjálfstæður

„Ég hef sjálf verið að berjast við krabbamein og get mælt með því að fólk sem hefur klárað krabbameinsmeðferðir komi hingað til að komast fyrr aftur út í lífið. Það er hins vegar mikilvægt að fólk sé aðeins komið af stað í endurhæfingu og hafi einhverja orku þegar hingað er komið, því hér er þörf á að vera dálítið sjálfstæður. Einnig er mikilvægt, ef þörf er á frekari þjónustu, að vera ekki feiminn við að bera sig eftir henni.“ Ágústa



Ásta Björg Ásgeirsdóttir.

Drauma-starfið

„Mér finnst ég vera í draumastöðu hér hjá Heilsustofnun. Á veturna starfa ég innandyrna þar sem ég aðstoða á hjúkrunarvaktinni en þegar vorar fer ég út og vinn í lóðinni,“ segir Ásta Björg Ásgeirsdóttir sem var að moka mól við aðalbyggingu Heilsustofnunar þegar blaðamann bar að garði. Ásta Björg spjallar talsvert við dvalargesti og segist finna vel hvernig fólk styrkist eftir því sem liður á dvölinna. „Ég gæti svo sannarlega hugsað mér að dvelja hér sjálf ef ég þyrfti á því að halda. Systir mín, sem er á svipuðum aldri og ég, var hérna um tíma og fannst hún hafa mjög gott af því.“

er ein af stofnendum Krafts sem er félag fyrir ungt fólk sem greinst hefur með krabbamein og aðstandendum þeirra. Hún segir að allt frá stofnun Krafts árið 1999 hafi þeirra hjartans- og baráttumál verið að sjá endurhæfingastofnun setta á legg þar sem krabbameinsveikir geti dvalið í einhvern tíma og fengið heildræna hjúkrun og umönnun á meðan þeir eru að byggja sig upp eftir með-

ferð. „Sem betur fer er þó verið að veita krabbameinsveikum og aðstandendum þeirra góða þjónustu á virkum dögum yfir daginn. Má hér, t.d. nefna þjónustumiðstöð Krabbameinsfélagsins, Ljósið og Landspítalann, en ég held að Heilsustofnun NLFÍ sé góður kostur til endurhæfingar þegar maður er kominn nokkuð vel á ról,“ segir Ágústa Erna Hilmarsdóttir.



Ágústa Erna Hilmarsdóttir.

Eitt mesta úrval landsins af hvíldarstólum

20% afsl.



Rafstýrður hvíldarstóll með lyftu sem lyftir þér upp og úr stólnum. Afar hentugt fyrir eldra fólk og þá sem eiga erfitt með hreyfingar. Innbyggður skemill.

Verð nú aðeins kr. 139.000.-



Verð nú aðeins kr. 145.000.-

Italsofa

The Italian touch

Vandaður hvíldarstóll frá Italsofa með leðri



Verð nú aðeins kr. 99.000.-

Vandaður hvíldarstóll með leðri



Verð nú aðeins kr. 89.000.-

Vandaður hvíldarstóll með slitsterku áklæði



Verð nú aðeins kr. 99.000.-

Vandaður hvíldarstóll með leðri



Verð nú aðeins kr. 89.000.-

Vandaður hvíldarstóll með leðri



Verð nú aðeins kr. 99.000.-

Vandaður hvíldarstóll með leðri



Verð nú aðeins kr. 99.000.-

Vandaður hvíldarstóll með leðri

Taktu það létt...

12

mán. vaxtalausar greiðslur

www.valhusgogn.is

Opið virka daga kl. 10-18

Val húsgögn

Ármúla 8 - 108 Reykjavík

Sími 581-2275 ■ 568-5375

Sigrún Vala Björnsdóttir

Virkni og vellíðan gegn verkjum

Á Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði hefur verið boðið upp á endurhæfingu vegna langvinnra verkja í formi eins mánaðar námskeiðs þar sem áhersla er lögð á aukna virkni og vellíðan. Um er að ræða hópameðferð og eru haldin um það bil fimm námskeið á ári. Um það bil 250 einstaklingar hafa sótt námskeiðin á síðustu tíu árum. Allir meðferðaradilarnir hafa margra ára reynslu af endurhæfingu vegna langvinnra verkja og njóta

þátttakendur námskeiðanna góðs af. Reynslan og rannsóknir sýna að fólk með langvarandi verkjavandamál fer smám saman inn í vítahring sem erfitt er að höndla. Við viljum leggja okkar af mörkum til að aðstoða fólk við að rjúfa vítahringinn og ná tökum á vandamálinum. Hugmyndin að námskeiðinu er að endurhæfingin á Heilsustofnun marki upphafið að breyttum viðhorfum og lífsstíl. Markmið endurhæfingarinnar er því að þátttakandi auki færni í sínum daglegu atvöðum, öðlist getu til að taka virkari þátt í samfélaginu og auki lífsgæði sín.

Endurhæfing í námskeiðsformi er góður kostur fyrir stóran hóp fólks með langvinna verki. Áhersla er lögð á hópefli, fræðslu, þjálfun, hvíld og hugleiðslu. Einstaklingurinn



Sigrún Vala Björnsdóttir, sérfræðingur í bæklunarsjúkraþjálfun.

er hvattur til að læra að nota hugleiðslu og líkamsvitundaraðferðir til að takast á við andleg og líkamleg einkenni sem tengjast langvinnum verkjum. Grunnur er lagður að sjálfshjálp og ráðleggingar veittar um framhaldið.

Á meðferðarskrá þátttakenda er margs konar hóþþjálfun, fræðsla og hugleiðsla. Fræðsla og umræðufundir varða heilsu og færni þar sem tekin eru fyrir ýmis málefni sem brenna á flestum þeim sem þjást hafa af langvinnum verkjum. Lögð er áhersla á að einstaklingurinn læri að nota hugleiðslu til að takast á við andleg einkenni í tengslum við langvinna verki. Líkamsvitund er notuð til að þjálfa einstaklinginn í að greina á milli æskilegrar og óæskilegrar líkamsstöðu og



Ómar Vagnsson.

Daglegar gönguferðir

„Mér finnst fáránlegt að það skuli þurfa að loka þessum stað í sumar. Hingað kemur fólk af öllum stígum þjóðfélagsins og alls staðar að af landinu sem þarf á þeirri endurhæfingu að halda sem hér er boðin,“ segir Ómar Vagnsson frá Húsavík. Ómar er í fyrsta skipti á Heilsustofnun ásamt eiginkonu sinni en hann stríðir við hjartasjúkdóm. Hann segir að sér hafi líkað dvölin virkilega vel. Umönnun sé góð og maturinn prýðilegur og hann hafi ekki drukkið einn einasta kaffibolla frá því hann kom. Hann segir menn gera sér eitt og annað til dundurs á kvöldin, sumir spili bridge en aðrir billjard. „Þetta er algjör paradís. Hér er fallegt umhverfi og góðar gönguleiðir sem við hjónin höfum verið dugleg að nýta okkar. Það er farið daglega í gönguferðir þar sem maður getur valið um misjafnlega erfiðar göngur. Ég var eiginlega orðinn of þungur þegar ég kom hingað en mér hefur tekist að léttast þrátt fyrir þennan góða mat sem hér er boðið upp á,“ segir Ómar og brosir.

Hreinar galdravörurnar frá Saga Medica

-segir Ingvi Hrafn Jónsson sjónvarpsmaður

KYNNING

„Að mínu mati eru þetta hreinar og klárar galdravörur,“ segir Ingvi Hrafn Jónsson, sjónvarpsmaður og eigandi sjónvarpsstöðvarinnar INN um vörurnar frá Saga Medica sem eru unnar úr efnum í íslensku hvönninni. Ingvi Hrafn segist taka reglulega bæði Saga Pro og Angelica og segir hvort tveggja hafa gert sér mjög gott.

Saga Pro hefur verið mikið notað af karlmonnum sem þjást af tíðum næturþvág-látum vegna góðkynja stækkunar í blöðruhálskirtli en einnig af konum og körlum með ofvirka blöðru. Ingvi Hrafn segir Saga Pro hafa breytt lífi sínu eins og fjölmargra annarra karla og kvenna. Angelica er hins vegar mikið notuð af fólki sem vill forðast kvef og flensu og af þeim sem þjást af kvíða. „Fyrir gæja eins og mig sem er að verða sjötugur og þarf að vinna 10 til 12 tíma á dag vegna þess að ég er að reka fyrirtæki þá er Angelica algjör nauðsyn. Ég tek tvær Angelica töflur á hverjum morgni og þessi gamli kall sem ég er finn varla fyrir þessum löngu vinnudögum.“ Ingvi Hrafn segist hafa sannfærst um virkni Angelicu þegar hann var erlendis og varð uppiskroppa með töflur í eina viku. „Mér fannst ég finna greinilegan mun og ég var ekki eins orkumikill og ég átti að mér. Þetta eru að sjálfsögðu engar klínískar sannanir en er það ekki þannig að þegar



Ingvi Hrafn Jónsson sjónvarpsmaður á INN.

hugurinn ber mann hálfu leið þá finnur maður þetta.“ Ingvi Hrafn segist hafa ráðlagt þeim sem kvarta undan sleni og slappleika að fá sér Angelicu og margir sem hafa farið að hans ráðum hafi þakkað honum það sérstaklega.

Ingvi Hrafn segist núna biða spenntur eftir að þriðja afurðin Saga Memo, komi í

töfluformi en Saga Memo á að hans sögn að viðhalda og skerpa minnið. „Saga Memo hefur verið til í vökvaformi en mér finnst vont bragð af því þannig að ég hef ekki tekið það inn eins og lýsið á morgnana. En nú eru töflurnar að koma og þá mun ég bæta þeim við og verða afburða skarpur og hundrað ára!“ segir Ingvi Hrafn Jónsson.

Minna kólesteról

Benecol er náttúrulegur mjólkurdrykkur sem lækkar kólesteról í blóði.

Mikilvægt er að halda kólesterólgildum innan eðlilegra marka því of hátt kólesteról í blóði er einn helsti áhættuþáttur kransæðasjúkdóma.

Ein flaska á dag dugar til að ná hámarksvirkni.



www.ms.is

Vitamix.

Blandarinn sem allir eru að tala um!

Mylur alla ávexti, grænmeti klaka og nánast hvað sem er Hnoðar deig
Býr til heita súpu og ís
Uppskriftarbók og DVD diskur fylgir

Vita Mix kanna fylgir með á meðan birgðir endast



S. 440-1800 www.kaelitækni.is

Okkar þekking nýtist þér ...



VELJUM ÍSLENSKT



Svíf þú inn í svefninn í Sælurúmi frá RB rúmum



Alþjóðleg viðurkenning
fyrir framúrskarandi
árangur í framleiðslu á
rúmum og springdýnum

Eftir þínu höfði: RB-rúmin og gaflar eru sérsmíðuð eftir þínum óskum. Þú ræður lengd, breidd, hæð, fótum og lit á gafl og botni.

RB-rúm er í heimssamtökunum ISPA, sem eru gæðsamtök fyrirtækja sem sérhæfa sig í framleiðslu og hönnun springdýna.

Opið alla virka daga frá 8–18 og á laugardögum frá kl. 10–14.

RB-rúm Dalshrauni 8 220 Hafnarfirði Sími 555 0397 rbrum@rbrum.is www.rbrum.is

RB
RÚM
Stofnað 1943

Vaxandi þörf fyrir þjónustu Heilsustofnunar

-segir Birna Guðmundsdóttir læknir

„Mínir sjúklingar hafa allir verið mjög ánægðir með dvölin á Heilsustofnun og ég hef séð hvað dvölin gerir þeim gott. Þess vegna var það skemmtilegt tækifæri þegar mér bauðst að koma hingað í tímabundið afleysingastarf í byrjun árs-

ins,“ segir Birna Guðmundsdóttir læknir sem undanfarið hefur verið í hlutastarfi á Heilsustofnun auk læknisstarfa í höfuðborginni.

Birna segir það hafa komið sér mjög á óvart að starfsemin í Hveragerði er miklu fjölbreyttari og öflugari en hún hafði gert sér í hugarlund. „Ástæða þess að ég er hér enn er ekki síst því að þakka að það er bæði gefandi og skemmtilegt að fylgjast með þeim góða árangri sem meðferðin hér skilar. Dvalargestir ná yfirleitt allir að auka hreyfifærni sína til muna og þeir sem eru of þungir léttast undantekningalítið án þess að til komi sérstakir megrunarkúrar. Það má fyrst og fremst þakka meiri hreyfingu, reglulegu mataræði og þessum holla og góða mat sem boðið er upp á.“

Hugræn meðferð

Birna segir að það hafi einnig verið ánægjulegt að kynnast þeim góða árangri sem hugræn meðferð eins og til dæmis gjörhygli hafi verið að skila. Hún segir að ásamt hreyfingu og góðu mataræði hafi þessi meðferð mjög jákvæð áhrif á þá sem glíma við þunglyndi og



Birna Guðmundsdóttir læknir segir bæði gefandi og skemmtilegt að fylgjast með þeim góða árangri sem meðferðin á Heilsustofnun skilar.

kvíða. Hún hafi einnig stuðlað að því að lina langvarandi verki, en á Heilsustofnun er að jafnaði hópur fólks til meðferðar vegna langvinnra verkjavandamála. Að sögn Birnu er lögd áhersla á fræðslu og á að bæta svefn og minnka streitu sem hún telur mjög vanmetna heilsuvá. Þá sé erfitt að breyta og bæta lífsstíl en hún segir mikilvægt að fólk haldi áfram eftir að heim kemur að ástunda þá góðu síði sem það hafi lært að tileinka sér á Heilsustofnun.

Enginn skortur á steinsteypu

Birna segir þörfina fyrir þjónustu Heilsu-

stofnunar mikla og fara vaxandi. „Það er enginn skortur á steinsteypu í íslensku heilbrigðiskerfi en þegar við horfum til þess að lífsstíllssjúkdómur eru í vaxandi mæli að verða helsta byrði heilbrigðiskerfisins þá tel ég tímabært að forgangsraða upp á nýtt. Við þurfum að leggja meiri áherslu á að vinna með áhættuþætti eins og offitu, hreyfingarleysi, slæmt mataræði, reykingar og streitu en það er einmitt það sem við á Heilsustofnun erum að gera,“ segir Birna Guðmundsdóttir læknir að lokum.



Frá tíma í minnisþjálfun.

Minnisþjálfun

Minnisþjálfun er fastur liður í endurhæfingu á HNLFI og hefur verið það í næstum þrjú ár. Eitt af því fáa sem við vitum, er að minnisþjálfun seinkar elliglöpum og dregur úr einkennum heilasjúkdóma eins og t.d. Alzheimer. Minnisþjálfun getur líka verið mjög gagnleg þeim sem þjást af streitu og þeim sem orðið hafa fyrir miklum áföllum. Við höfum fasta tíma tvisvar í viku og þjálfum athyglisgáfu, einbeitingu, sjónminni, skammtíma- og langtímaminni og svo mætti lengi telja. Öllum finnst minnisþjálfunin skemmtileg. Mikilvægast er þó að fólk átti sig á því hvað það er mikilvægt að þjálfast heilann, því að með því aukum við sjálfsbjargargetu okkar og lífsgæði.

Ingunn Stefánsdóttir, hjúkrunarfræðingur.



Birna segir það hafa komið sér mjög á óvart að starfsemin í Hveragerði er miklu fjölbreyttari og öflugari en hún hafði gert sér í hugarlund. Hér er Minghai Hu nálastungulæknir að störfum.

Guðrún Ásta Garðarsdóttir

Grindarbotnsþjálfun

Þvagleki er algengt vandamál hjá konum og körlum sem veldur oft miklum óþægindum og niðurlægingu. Konur jafnt sem karlar eiga það til að leggja leikfimi/dans/íþróttir/félagslíf á hilluna sökum þess og getur það valdið félagslegri einangrun. Enn þann dag í dag er þvagleki oft feimnismál og þeir sem eiga við þetta vandamál að stríða leita sér ekki hjálpar og telja jafnvel að ekkert sé hægt að gera í þessu.

Rannsóknir sýna aftur á móti að grindarbotnsæfingar eru árangursrik meðferð til að meðhöndla og fyrirbyggja áreynsluþvagleka, en hann er skilgreinur sem ósjálfráð þvagliát



Guðrún Ásta Garðarsdóttir sjúkráþjálfari.

við áreynslu, hósta eða hnerra. Einnig geta grindarbotnsæfingar hjálpað til við meðferð á ofvirkri blöðru sem einkennist af bráðri og sterkri þvagliátþörf, með eða án þvagleka.

Mikilvægt er að gera þessar æfingar rétt og stunda þær reglulega ef árangur á að nást. Algengt er að konur og karlar spenniranga vöðva, svo sem magavöðva, rassvöðva og lærvöðva og haldi jafnvel niðri í sér andanum í stað þess að spenna grindarbotnsvöðva. Þar af leiðandi þrýstist grindarbotninn niður í stað þess að lyftast upp. Ein af ástæðunum fyrir þessu er að fólk sér ekki grindarbotnsvöðvana og á því erfitt með að átta sig á því hvort verið sé að gera rétt. Því er mjög mikilvægt að fólk fái góðar leiðbeiningar varðandi grindarbotnsþjálfun. Á Heilsustofnun er boðið upp á hóþþjálfun einu sinni í viku þar sem sjúkráþjálfari leiðbeinir og fræðir um grindarbotnsþjálfun. Einnig er í boði einstaklingsmeðferð ef þess gerist þörf.

Guðrún Ásta Garðarsdóttir er sjúkráþjálfari.

sleepytime®
HERBAL TEA

100% NATURAL TEAS
CELESTIAL
SEASONINGS

20 TEA BAGS NET WT 29g

Sleepytime býður góða nótt

Líf- og sjúkdómatryggingar vaxandi þáttur í starfsemi TM

KYNNING

„Stærsti flokkur einstaklingstrygginga hjá okkur eru líf- og sjúkdómatryggingar en þær hafa verið mjög vaxandi þáttur í starfsemi TM undanfarin ár. Við beinum þessum tryggingum helst að ungu fólki, en að sjálfsgöðu geta allir fengið slíka tryggingu sem standast áhættumat sem gert er í upphafi,“ segir Vigfús M. Vigfússon, vörustjóri persónu-trygginga hjá Tryggingamiðstöðinni.

Vigfús segir að eftir að váttryggingatakin hefur staðist áhættumat og fengið líftryggingu þá gildi hún að hámarki til 70 ára aldurs en sjúkdómatryggingar geta gilt til 65 ára aldurs. „Viðskiptavinurinn getur sagt þessum tryggingum upp hvenær sem hann vill en það getur félagið hins vegar ekki gert. Þær eru óuppsegjanlegar af hálfu Líftryggingamiðstöðvarinnar, dótturfélags TM sem rekur líf- og sjúkdómatryggingarnar.“

Í sjúkratryggingaskilmálanum eru tilteknir 19 sjúkdómar og tilvik sem tryggingin tekur til en þar á meðal má nefna hjarta- og heilaáfall, krabbamein, góðkynja heilaæxli, MS, MND, nýrnabilun, alzheimer- og parkinsonsjúkdómar, heyrnaleyfi og blinda. Bætur sem tryggingatakar fá eru greiddar með eingreiðslu en Vigfús segir að einnig sé hægt að kaupa tryggingu vegna tímabundins vinnutaps og varanlegrar örorku af völdum slysa- og sjúkdóma.

Vigfús segir að flestir, sem óska eftir líf- eða sjúkdómatryggingu, komist í gegnum áhættumat án athugasemda en í sumum tilfellum leiði upplýsingar um heilsufar til þess að tryggingartakar þurfa að greiða álag á ið-

gjald og síðan þekkist það einnig að fólki sé synjað um þessar tryggingar.

„Þeir sem standast áhættumatið og fá tryggingu hafa hins vegar tryggt sér vernd sem félagið getur ekki sagt upp og breytingar sem kunna að verða á heilsu viðkomandi á samningstímanum breyta engu um iðgjaldið eða gildi tryggingarinnar. Þá eru menn búnir að tryggja sér verndina í eitt skipti fyrir öll,“ segir Vigfús. Hann segir mjög mismunandi hvað fólk tryggi sig fyrir háum upphæðum í líf- og sjúkdómatryggingum en reynt sé að laga ráðgjöf í þeim efnum að þörfum hvers og eins. Í dag er algengt að fólk taki sér 8-12 milljóna króna líftryggingu og sjúkdómatryggingar eru þá gjarnan 80% af því eða 6-8 milljónir króna.



Vigfús M. Vigfússon, vörustjóri persónu-trygginga segir algengt að fólk taki sér 8-12 milljóna króna líftryggingar.

Krúska er eins og fjörugur krakki

KYNNING

„Móðir Náttúra hefur í rúm 7 ár framleitt hollusturétti, bæði fyrir smásölumarkað og mótuneyti. Veitingahúsið Krúska var kærkomin viðbót við fyrirtækið og það var skemmtilegt eftir allt kreppuvesenið að taka við nýjum rekstri, örva aðeins frumkvöðlagenið og halda áfram að byggja upp,“ segir Valentína Björnsdóttir en hún og Karl Eiríksson eru eigendur Móður náttúru sem keypti Krúsku af Náttúruhlífingafélagi Íslands í nóvember 2010.



„Við ætlum okkur að halda áfram að vera leiðandi í framleiðslu og sölu heilsurétta,“ segir Valentína Björnsdóttir hjá Móður náttúru og Krúsku.



Útivera og göngur byggja upp og bæta lífsgæðin.

Flestir vilja verða aldraðir en fáir vilja eldast

Elli kerling kemur okkur á kné á endanum. Það er hægt að tefja þá kerlingu með endurhæfingu á Heilsustofnun. Það er gaman að taka á móti öldruðum sem er okkar stærsti þjónustuhópur. Fjölmargir koma ár eftir ár og halda sér þannig við til þess að vera lengur sjálfbjarga heima. Á Öldrunarlínu eru einstaklingar sem eru eldri en 70 ára. Líðan þeirra er misgóð við komu, við útskrift hafa allir náð að þjálfast og styrkja, bæði líkamlega og andlega. Félagsskapur, skemmtanir

af ýmsum toga lyfta geði til viðbótar við andlegan stuðning frá fagfólki. Með umræðufundum er haldið utanum þarfir hvers og eins. Meðferðarúræði eru fjölmörg og sniðin að þörfum einstaklingsins. Starfsfólk á Heilsustofnun er faglegt og allir dvalargestir upplifa hlýju, mannúð og umhyggju. Náttúran í Hveragerði leikur sterkt hlutverk, útivera og göngur á þessum fagra og magnaða stað byggir upp og bætir við lífsgæðin.

Valentína segir að með Krúsku hafi ræst langbráður daumur um eigið veitingahús. Hún segist hafa mikla ánægju af því að gefa fólki að borða og skapa fallega stemningu og segir að nálægðin við viðskiptavininn sé mjög gefandi. Í dag eru 15 starfsmenn í fullu starfi hjá Móður náttúru og Krúsku auk nokkurra í hlutastarfi. Valentína segir að þau hafi alltaf verið mjög heppin með starfsfólk sem hafi með dugnaði og ósérhlífni hjálpað þeim að byggja fyrirtækið upp. Hún segir rekstur Móður náttúru og Krúsku hafa gengið mjög vel en Móðir náttúra framleiðir um það bil 15 tonn af heilsurétum á mánuði og það er mikið að gera á Krúsku. „Krúska er eins og fjörugur krakki sem sífellt er að prófa sig áfram, á meðan Móðir náttúra hefur styrkinn og festuna. Síðan við tókum við Krúsku hefur salan aukist jafnt og þétt. Við bjóðum meðal annars upp á heimsendingar í fyrirtæki og þeim fer fjölgandi sem nýta sér þá þjónustu.“

Valentína segir að með Móður náttúru og

Krúsku vilji þau leggja sitt af mörkum til að efla heilbrigði þjóðarinnar með því að auðvelda aðgengi fólks að heilsusamlegum tilbúnum réttum. Hún segir að mikil fjölgun viðskiptavina bendi til þess að æ fleiri láti sér annað um heilsuna, enda sé hún dýrmætasta eign hverrar manneskju.

Að sögn Valentínu hefur veitingastöðum, sem bjóða upp á heilsusamlegan mat, fjölgað mikið undanfarin ár og segir hún gaman að taka þátt í þeirri þróun. Framan af hafi það helst verið konur sem sóttu í heilsumatinn en nú orðið sé skiptinginn nokkuð jöfn á milli kynja enda séu æ fleiri karlar að uppgvöta hvað það er gott að borða hollan mat. „Við erum bjartsýn á framtíðina og ætlum okkur að halda áfram að vera leiðandi í framleiðslu og sölu heilsurétta og auðvitað er stefnan að gera Krúsku að eftirlætisstað þeirra sem elska að borða góða mat og sem hugsa vel um heilsuna í leiðinni,“ segir Valentína Björnsdóttir að lokum.



Stuðningsstöngin

LÉTTU ÞÉR LÍFIÐ

Stuðningsstöngin er hjálpar- og öryggistæki sem auðveldar fólki að vera virkt og athafnasamt við daglegt líf án þess að þurfa að reida sig á aðra. Margir lðjubjálfa, sjúkrabjálfa og lækna hafa mælt með stuðningsstöngunum fyrir sína skjólstæðinga.

- Auðveld í uppsetningu.
- Engar skrúfur eða boltar.
- Tjakkast milli lofts og gólfs.
- Hægt að nota við hallandi loft, timbur/gífsloft og mikla lofthæð.



...léttir þér lífið
Sími 856 3451 • www.vilji.is



Yfir 4000 notendur á Íslandi síðan 1999

Stuðningsstangirnar hafa fengið verðlaun fyrir notagildi, öryggi og hönnun á alþjóðlegum hjálpertækjasýningum í USA.

RB rúm

Sérsniðnar dýnur að þörfum hvers og eins

KYNNING

„Það má segja að allar okkar dýnur séu í raun heilsudýnur þar sem við útbúum dýnu fyrir hvern einstakling fyrir sig, eftir þörfum hvers og eins,“ segir Birna Ragnarsdóttir, framkvæmdastjóri RB rúma sem hlaut á dögunum alþjóðleg verðlaun á International Quality Crown Awards í Lundúnum fyrir vandaða framleiðslu. „Við ráðleggjum fólki og sérniðum að þörfum þess. Það er svo misjafnt hvað fólk þarf, til að mynda þarf 50 kg, kona með bakvandamál ekki sömu dýnu og 90 kg, kona með sömu vandamál. Fólk velur sér stíflaikann miðað við þyngd sína, en síðan er bólstrunin sem er sett ofaná miðuð að viðkomandi manneskju.“

Birna segir hæð rúmsins einnig skipta máli: „Það verður að vera góð sætishæð og þægilegt fyrir fólk að stíga framúr. Ef rúm eru

of há eða of lág geta þau reynt mikið á líkamann. Hjá okkur getur fólk valið um hæðina á rúminu og við finnum að fólk er mjög ánægt með það.“ Hún bendir einnig á að fyrir hjón geti hentað að kaupa tvær dýnur með ólíkum stíflleika sem eru tengdar saman með rennilás, en þá myndast ekki dæld í miðjunni. „Þá er bæði auðvelt að taka þær í sundur til að snúa þeim, sem við mælum með að sé gert reglulega, og svo eru tvær dýnur mun betri fyrir einstaklinginn en ein stór fyrir tvo.“

Fyrir Sælurúmin svokölluð hentar þó betur að dýurnar séu ekki festar saman, því þar er aðskilinn lyftiútbúnaður. „Sælurúmin eru með fullkomnustu rúmunum sem til eru í dag, en við fylgjumst náið með allri þróun í þessum efnum. Þau bjóða upp á nudd, hafa minni og renna eftir braut svo að þegar þú lyftir þér þá ertu alltaf á sama punktinum. Nú er einnig komin sér lyfting fyrir háls og



Birna í RB rúmunum segir Sælurúmin með þeim fullkomnustu sem til eru í dag.

höfuð, sem er ekki á öllum slíkum rúmunum. Rúmbofninn er frá Ameríku en við klæðum hann eftir óskum viðskiptavinarins og framleiðum dýnuna eftir þörfum hvers og eins. Síðan getum við klætt rúmbofninn og búið til höfðagafi svo rúmið falli alfarið að smekk viðkomandi aðila.“

Hægt er að framlengja líf hverrar dýnu með því að snúa henni reglulega, en með því

endist springdýna í 10-14 góð ár. „Ef dýna, sem keypt hefur verið hjá okkur er eitthvað farin að slappast en áklæðið sjálft er í ágætis ástandi, þá getum við tekið dýnuna inn og endurunnið fyrir brot af verði nýrrar dýnu. Við mælum því með að fólk fari vel með áklæðið og noti dýnuhlíf því með því er hægt að spara töluverðar fjárhæðir þegar fram líða stundir!“

Árni Johnsen

Heilsustofnun er eins og vin í samfélaginu

Heilsustofnun Náttúrulækningafélags Íslands í Hveragerði er vin í íslenska heilsusamfélaginu, mögnuð þjónustustofnun sem stækkar og útfærir nýja möguleika í eflingu heilsu og forvarna á Íslandi.

Íslendingar búa við margt gott í heilbrigðisþjónustu og mikla færni, en Heilsustofnunin er sérstök, minnir fremur á vorilminn og sumarblæinn vegna þess að þar er áberandi ferskleiki, metnaður og persónuræktun í gangi.

Að breyta til er mikilvægt og öll ræktun á líkama og sál er nauðsynleg í amstri hversdagsleikans.

Það hefur verið hvetjandi og ánægjulegt að fylgjast með uppbyggingu Heilsustofnunarinnar síðustu áratugi og það verður spennandi að ganga inn í framtíðina með ykkur á sömu nótum, framsýni, leikgleði og metnaði.

Þeir fjölmörgu sem hafa komið í skjólið ykkar eru stoltir af starfsemiinni.

Megi Heilsustofnunin eflast og styrkjast í þeim góða anda sem þar ríkir. Það er mikil og vaxandi þörf fyrir slíka þjónustu í ótakmörkuðum hraða nútímasamfélagsins.

Heilsustofnunin er eins og maríuerlan sem kann að staldra við, huga að og syngja sönginn sinn og svo hefst flugið á ný eftir mikilvæga hvíld.

Árni Johnsen er alþingismaður.

Íris Judith Svavarsdóttir

Þjálfun og hreyfing á Heilsustofnun NLFÍ

Á undanförunum árum hafa komið fram sífellt fleiri rannsóknir sem staðfesta mikilvægi hreyfingar sem meðferðar við svokölluðum lífsstílsjúkdómum og jákvæð áhrif hreyfingar á andlega og líkamlega heilsu hafa einnig verið betur staðfest.



Íris Judith Svavarsdóttir sjúkráþjálfari.

Á Heilsustofnun NLFÍ stjórna sjúkráþjálfarar og íþróttakennarar margvíslegri þjálfun fyrir dvalargesti. Bæði er þar um að ræða hóppjálfun en einnig einstaklingsmiðaða þjálfun. Áhersla er lögð á heppilega líkamsbeitingu og að fólk virði sín mörk með tilliti til álags. Þjálfun skipar stóran sess í endurhæfingu á Heilsustofnun og þar gefast fjölbreytt tækifæri til þjálfunar. Má þar meðal annars nefna gönguhópa, leikfimi og vatnsleikfimi á mismunandi erfiðleikastigum auk kennslu stafagöngu, viðhaldsþjálfunar hjartasjúklinga, grindarbotnsþjálfun og tai chi.

Á Heilsustofnun er góð aðstaða til þjálfunar, þar er vel búinn tækjasalur, góð þjálfunarlaug inni og 25 metra útilaug auk þess sem gönguleiðir eru fjölbreyttar í fallegu umhverfi stofnunarinnar. Markmið sjúkráþjálfara og íþróttakennara er að hreyfing verði hluti af daglegu lífi dvalargesta eftir að endurhæfingu á Heilsustofnun er lokið og að hver og einn hafi fundið þá tegund þjálfunar sem best hentar og tileinkað sér heilbrigðan lífsstíl til frambúðar.

Íris Judith Svavarsdóttir er sjúkráþjálfari.



Heiðmörk 38
810 Hveragerði
Sími 483 4800
Fax 483 4005
www.ingibjorg.is
ingibjorg@ingibjorg.is



30 ára
Gardyrkjústöð
Ingibjargar

GRÓÐURINN Í GARÐINN

fáið þið hjá okkur:

- Sumarblóm
- Tré og runnar
- Matjurtaþlöntur
- Rósir
- Fjölær blóm
- Skógarþlöntur

Dvalargestir leggja sitt af mörkum til að halda uppi fjölbreyttu félagslífi

„Það er algjör misskilningur að við Íslendingar séu óframfærni og þorum ekki að koma fram. Það er alla vega ekki reynsla okkar hér á Heilsustofnun,“ segir Guðrún Friðriksdóttir þjónustustjóri sem heldur utan um félagslífið á stofnuninni. Hún segir það mjög skemmtilegt hvað fólk er viljugt til að taka þátt og leggja sitt af mörkum til að halda uppi skemmtilegu félagslífi. „Ég hef haldið lengi utan um félagsstarfið hérna og það hefur alltaf gengið mjög vel að fá fólk til að taka þátt. Bæði hefur listafólk utan stofnunarinnar verið duglegt að koma hingað og skemmta okkur og eins hefur verið ótrúlega mikið af góðu listafólki meðal dvalargesta sem hefur verið tilbúið að taka þátt í kvöldvökunum í samvinnu við okkur starfsfólkið.“



Guðrún Friðriksdóttir þjónustustjóri.

Dvalargestir og starfsmenn hjálpast að Guðrún segir að fastir liðir í félagslífinu séu félagsvist á mánudagskvöldum og kvöldvaka á fimmtudögum. Síðan sé boðið upp á tilfallandi afþreyingu aðra daga. Hún nefnir sem dæmi að eina vikuna hafi verið félagsvist á mánudegi, hannyrðakvöld á þriðjudegi, þar sem fólk kom saman með hannyrðir undir handleiðslu leiðbeinanda. Á miðvikudagskvöldi voru síðan klassískir gítartónleikar þar sem gítarkennari úr hópi dvalargesta kom fram ásamt nemenda sínum og á kvöldvökunni á fimmtudagskvöldi lék hljómsveitin Sveitasynir frumsamda alþýðutónlist fyrir dvalargesti, en hljómsveitin er styrkt af Menningarsjóði Suðurlands. „Svona er þetta hjá okkur viku eftir viku. Hingað kemur listafólk og gleður okkur með list sinni eða að starfsmenn og dvalargestir hjálpast að við að búa til góða dagskrá.“

Rólegra um helgar

Guðrún segir að um helgar sé yfirleitt heldur rólegra en þó séu alltaf tilfallandi uppákomur, eins og í lok vikunnar sem um ræðir en þá voru kórtónleikar á föstudagskvöldi og á laugardegi heimsóttu nemendur úr Söngskólanum í Reykjavík Heilsustofnun. Hún segir að þátttökan í félagslífinu sé yfirleitt góð allt frá 30 til 40 manns og upp í troðfullan sal sem tekur um 120 manns. „Allur söngur er mjög vinsæll og þegar dvalargestir sjá sjálfir um kvöldvökur byggja þeir þær gjarnan á fjöldasöng, en við höfum tekið saman ágætt sönghefti sem gott er að grípa til. Þegar ekki eru kvöldvökur er líka mjög algengt að fólk komi saman á kvöldin í setustofunni í Kringlunni og taki lagið,“ segir Guðrún Friðriksdóttir að lokum.

Grænmetið í stóru hlutverki

KYNNING

Grænmeti spilar stórt hlutverki í nýrri matarsmiðju sem Matís opnaði á Flúðum fyrir skömmu. Með staðsetningunni á Flúðum er hún í hjarta grænmetisframleiðslunnar hér á landi og verður lögð áhersla á samstarf við grænmetisframleiðendur í verkefnum stöðvarinnar. Matarsmiðjan á Flúðum er sú þriðja sem Matís stofnar til en fyrir eru slíkar smiðjur á Höfn og Egilsstöðum. Á báðum stöðum hefur reynslan verið sú að þær hafa verið lyftistöng fyrir samstarfsverkefni með matvælaframleiðendum heima í héraði, jafnframt því að opna tækifæri fyrir nýsköpun og nýja áhugasama framleiðendur.

Ljóst þykir að miklir þróunar- og nýsköpunarmöguleikar eru í grænmetisframleiðslu, til dæmis til að nýta umframhræfni í aukaafurðir í framleiðslutoppum og þegar lengra kemur fram á haustið. Því er horft til þess að bjóða upp á aðstöðu í matarsmiðjunni á Flúðum til að þróa nýjar vörur sem byggjast á geymsluaðferðum fyrir grænmeti, svo sem frystingu, þurrkun, niðursuðu og svo framvegis. Með öðrum orðum fullvinnslu á grænmeti.

Auk þess að vinna að ýmsum garðyrkjutengdum verkefnum mun matarsmiðjan á Flúðum aðstoða alla þá aðila sem vilja þróa framleiðslu á matvælum til beinnar sölu



Matarsmiðjan formlega opnuð með borðaklippingu. Frá vinstri: Ragnar Magnússon, oddviti Hrunamannahrepps, Jón Bjarnason, sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra, Gunnfríður Elín Hreiðarsdóttir, aðstoðarmaður ráðherra og Vilberg Traustason, stöðvarstjóri Matís á Flúðum.

hvert sem er heima í héraði eða á stærri markaði. Bæði fer saman öflug matvælaframleiðsla á Suðurlandi og að svæðið er eitt af fjölsóttasta ferðamannasvæði landsins. Því horfir Matís til þess að geta stutt aðila í

héraðinu til að nýta tækifæri til beinnar sölu enn frekar.

Sveitarfélögin í uppsveitum Árnessýslu standa að stofnun matarsmiðjunnar á Flúðum ásamt Matís en einnig koma At-

vinnuþróunarfélag Suðurlands og Háskólafélag Suðurlands að verkefninu. Síðast en ekki síst er verkefninu hrint í framkvæmd með góðum vilja og stuðningi garðyrkjubænda á svæðinu.

HVERAGERÐI

- blómstrandi bæ!

Sumarhátíðir í Hveragerði 2011

Garðyrkju- og blómasýningin

„Blóm í bæ“

23. – 26. júní.

„Ólympísk þríþraut“

23. júlí.

Bæjarhátíðin „Blómstrandi dagar“

11. – 14. ágúst.

Verið velkomin!

Upplýsingamiðstöð Suðurlands
verslunarmiðstöðinni Sunnumörk
Sími: 483 4601

Tjaldsvæðið Reykjamörk
Símar: 483 4605, 660 9280

Sundlaugin Laugaskarði
Sími: 483 4113
Náttúrulegt gufubað, heitir pottar og líkamsrækt

Áhugaverðir staðir
Sérstæð hverasvæði, heitir lækir, plöntusafn, fjölbreyttar gönguleiðir, listasafn og handverk

www.hveragerdi.is
www.southiceland.is

Fyrirlestrar sem í boði eru á HNLFÍ

Færni og heilsa

Forgangsröðun-skipulag. Fjallað er um markmiðasetningu (skammtíma- og langtíma markmið), leiðir að markmiðunum og að takast á við hindranir. Þátttakendur vinna að því í tímanum að setja upp stundaskrá til að skipuleggja tímann eftir útskrift.

Sársaukaminni og hreyfing. Fjallað verður um hugsanir, tilfinningar og líkamleg áhrif verkja. Vítahring langvinnra verkja, breytt hreyfimyntur og þjálfun til að rjúfa vítahringinn.

Hvöld - rúm og hægindastólar. Fjallað er um mikilvægi hvíldar og svefns. Mismunandi tegundir rúma, stöðu hryggjar í liggjandi stöðu, að velja sér rúm, koddar og hæginda-stól, mismunandi hvíldarstöður.

Lyftitækni og daglegur burður. Fjallað er um grundvallarreglur lyftitækni, að lyfta þungum hlut frá gólfi, að færa þunga hluti s.s. kassa, að taka upp hluti með annarri höndinni, að taka upp hluti með báðum höndum, að nota kerrur. Tæknin æfð.

Hreyfing og streitustjórnun. Fjallað verður um skilgreiningu á streitu, flóttaviðbragðið, hreyfingu sem streitustjórnun, almenn áhrif þjálfunar. Áhrif þjálfunar á streitu og streitustjórnun, slökun og svefn. Áhrif þjálfunar á skapsveiflur og hvers konar þjálfun er best að stunda.

Andleg líðan fólks með verki. Hvernig er að vera einstaklingur með langvinna verki innan um fólk sem ekki er með langvinna verki. Fjallað um skilgreiningar á verk og sársauka. Upplifun hvers og eins. Fjallað um andlega líðan fólks með langvinna verki út frá kenningum um sorg og sorgarviðbrögð. Breytingar á heilsufari og sætti

Liðamót og liðvernd. Í fyrirlestrinum verður fjallað um líffærafræði liðamóta, mismunandi byggingu og hreyfingu liðamóta og stöðu liða við álag. Sjúkdómar í liðamótum. Áhrif yfirréttu í hnélíð og líkamsstöðu.

Hryggurinn - styrkleikar og veikleikar. Fjallað um mismunandi gerðir liða í hryggnum og sveigjur hryggjarins. Skoðaður þverskurður af liðbol, fræðsla um brjóskpófa, mænu og taugar. Sjúkdómar og veikleikar í hrygg.

Standandi staða í hvíld og vinnu. Fjallað verður um líkamsstöðu, þungaflutning fram, aftur og til hliðanna, mismunandi borðhæð og vinnuástöðu.

Sitjandi staða í hvíld og vinnu. Farið er yfir heppilega setstöðu og þátttakendur prófa sig áfram. Fjallað er um álag á hryggjarliði, mismunandi setstöður, vinnustóla, vinnuástöðu og að yfirfæra góða setstöðu í hvíld.

Hreyfistjórn og vöðvavinna. Fjallað er



um hreyfinám, mismunandi tegundir vöðva, hreyfivöðvakerfi og stöðugleikakerfi bols og háls. Fjallað verður um hreyfivinnu og stöðuvinnu vöðva, vöðvapumpuna og bláæðakerfið

Fræðsluröð um svefn

Svefn 1. Fjallað er um eðli svefns, hvað stjórnar svefninum, svefnmunstur og fleira.

Svefn 2. Svefntruflanir. Í fyrirlestrinum er fjallað um orsakir svefntruflana og mögulegar leiðir til úrbóta.

Svefn 3. Úrræði við svefnvandamálum. Í fyrirlestrinum verður fjallað um mismunandi úrræði vegna svefnvandamála.

Fræðsluröð um andlega líðan

Punglyndi. Í fyrirlestrinum er fjallað um staðreyndir um þunglyndi, rætt er um einkenni þunglyndis, hvers vegna við verðum þunglynd, þær meðferðarleiðir sem hafa gefist vel við þunglyndi og hvað við getum gert til að fyrirbyggja að við verðum þunglynd.

Kvíði. Í fyrirlestrinum er fjallað um kenningar um kvíða, rætt er um einkenni, hvers vegna okkur hættir til að verða kvíðin og þær meðferðarleiðir sem hafa gefist vel við kvíða.

Heilinn okkar. Hvers vegna eru tilfinningar okkar ekki endilega skynsamlegar? Hvers vegna verðum við reið, kvíðin, þunglynd og stressuð? Hvað segja rannsóknir um hvernig heilinn okkar er uppbyggður? Hvað er hægt að gera til að þjálfa upp farsælla hugarfarar og betri líðan?

Lífstílsbreytingar

Gildi þjálfunar. Fjallað er um áhrif þjálfunar á líkamlega og andlega heilsu og gefnar ráðleggingar um hvernig hægt er að halda áfram þjálfun heima. Hvað þarf að gera mikið? Hvaða þjálfun er best?

Góður lífsstíll - alltaf. Fjallað er um mikilvægi þess að halda áfram að vinna að góðum lífsvenjum eftir að heim er komið. Hvernig hægt er að breyta lífsvenjum í skrefum og til frambúðar, ekki bara tímabundið. Markmiðsetningar, stuðningur.

Efling sjálfsmyndar. Allir geta tekið jákvæðum breytingum til að byggja upp sjálfs-

traust og vellíðan sem því fylgir. Fyrirlesturinn tekur til umfjöllunar þróun sjálfsmyndar og samskipta. Bent er á aðferðir til að meta eigin sjálfsmynd og efla hana.

Fræðsluröð um streitu

Streita - slökun 1. Fjallað er um hvað er streita, hvað stjórnar streitu viðbrögðum líkamans. Viðbrögð okkar við streitu, helstu einkenni og áhrif þess á líf okkar

Streita 2. Að meta eigin streitu og streituvalda. Áhersla er lögð á að þátttakendur læri að meta eigin streituvæðing og streituvalda og fái kynningu á leiðum til að nýta streitu á uppbyggjandi hátt og öðlast heilbrigðara líf.

Hvað gerir slökun fyrir þig? Fjallað er um áhrif slökunar og hvernig við getum notað hana til að bæta líðan okkar.

Húmor. Bráðskemmtilegur fyrirlestur um hvernig á að bæta heilsuna og auka lífsgæðin með hjálp húmors. Sýnishorn, mismunandi tegundir og mörg dæmi.

Heilsusamlegt mataræði. Hvernig hefur nútíma mataræði Íslendinga áhrif á heilsufar? Fjallað er um mat, máltíðir og innkaup sem stuðla að bættri líðan og betri heilsu. Einnig er rætt um ýmsar staðhæfingar og rangfærslur um mat og fæðubótarefni sem birtast almenningi reglulega.

Hjartasjúkdómar áhættuþættir/lífshættir. Í fyrirlestrinum er fjallað um helstu áhættuþætti hjarta og æðasjúkdóma og hvaða áhrif lífshættir okkar geta haft á þessa kvilla bæði til góðs og illis.

Gott minni gulli betra. Fyrirlesturinn fjallar um skilgreiningu á minni, minnisstöðvar, mismunandi minni og mikilvægi minnisþjálfunar. Upphaf skipulagðar minnisþjálfunar og ekki síst nokkur góð ráð til að skerpa minnið.

Stærki færur forða falli. Þriðjungur fólks sem nálgast sjötugt hrasar á ári hverju, oftast í heimahúsum. Fjallað er um slysavarnir og forvarnir gegn slysum með eldra fólk í huga, sérstök áhersla lögð á byltuvarnir. Farið er skipulega í gegnum heimilið og nánasta umhverfi.

Hverabakarí Mæran

Opið alla daga

Mánud. til föstud. kl. 07:20-23:00
Laugard. og sunnud. kl. 09:00-23:00

Alltaf nýbakað

Verið velkomin



Breiðumörk 10 - Hveragerði

Jóga á Heilsustofnun

Síðastliðinn vetur var í fyrsta sinn boðið upp á jóga sem meðferð á HNLFÍ. Um svipað leyti hófst sérstök streitumeðferð enda er fátt jafn streitulosandi og að stunda jóga. Jóga er vísindaleg aðferð til að vinna með sinn innri mann og miðar að því að öðlast hamingju og heilbrigði. Það er lækning fyrir líkama og sál og á því hvergi betur heima en hér á HNLFÍ. Markviss jógaástandun bætir öndun og líkamsstöðu, léttir á spennu og minnkar streitu. Þó fólk geti einungis gert öndunaræfingarnar og stundað hugleiðslu þá er það nóg til að bæta einbeitingu, minni og andlegt jafnvægi.

Nú er jóga kennt tvisvar í viku, mánudaga og föstudaga kl. 7:00 að morgni. Kennarar eru Guðrún Ásta Gunnarsdóttir og Steina Ólafsdóttir. Báðar lærðu jóga í jógaskóla

Kristbjargar, skóla ljóss og friðar. Þær kenna Kripalujóga og er hver tími ein klukkustund. Áhersla er lögð á að beina athyglinni inn á við og á öndunaræfingar. Síðan tekur við upphitun, jógastöður og endað á góðri slökun. Þessir tímar krefjast þess að fólk geti lagst niður á dýnur, setið nokkra stund með krosslagða fætur og farið á fjóra fætur. Fyrir þá sem ekki ráða við þetta er í boði stóla jóga einu sinni í viku þar sem gerðar eru léttar jóga stöður sitjandi á stólum. Þessi nýbreytni hefur mælst vel fyrir og dvalargestir á öllum aldri sækjast eftir að komast í þessa tíma. Allir geta stundað jóga í einhverri mynd og liðleiki skiptir ekki máli. Aðalatriðið er að vilja gera eitthvað gott fyrir sjálfan sig af kærleika.

Benecol lækkar kólesteról

KYNNING

Benecol var markaðssett á Íslandi árið 2004 af Mjólkursamsölunni sem náttúrulegur mjólkurdrykkur, ætlaður þeim sem vilja lækka kólesteról í blóði. Benecol fæst í 65 ml smáflöskum í tveimur bragðtegundum, jarðarberja og appelsínu.

Áð sögn Björns S. Gunnarssonar, þróunarstjóra Mjólkursamsölunnar flokkast Benecol til markfæðis sem hefur verið skilgreint sem matvæli sem geta hugsanlega haft heilsuþætandi áhrif umfram hefðbundin næringarefni. Önnur dæmi um markfæði eru t.d. LGG+ og Ab-mjólk sem hafa jákvæð áhrif á meltingarflóruna. „Benecol hefur áhrif á kólesteról í blóði en virka efnið í Benecol er svokallað plöntustanólester sem kemur úr jurta- ríkinu, t.d. kornmeti og baunum. Það hefur hindrandi áhrif á frásog kólesteróls úr meltingarvegi og þar af leiðandi áhrif til lækkunar á blóðkólesteróli,” upplýsir Björn og tekur fram að varan sé framléidd með framléiðsluleyfissamningi við réttthafann sem er finnst fyrirtæki sem heitir Raisio. Benecol hefur nú verið markaðssett í um 30 löndum víða um heim, og fæst meðal annars í flestum löndum Vestur Evrópu. „Nú nýlega fór sérfræðinganefnd á vegum Evrópusambandsins yfir umsóknir um allar heilsufarsfullyrðingar á matvæli og var krafist ítarlegra vísindarannsóknna til staðfestingar fullyrðingunum. Fullyrðingin um að Benecol lækki kólesteról var ein af fyrstu fullyrðingum til að vera samþykkt af nefndinni enda liggur til grundvallar fjöldinn allur af vísindagreinum frá rannsóknum sem staðfesta virkni Benecols. Flestum öðrum umsóknum var hafnað, enda sönnunarbyrðin sett býsna hátt,” segir Björn.

Skv. vísindagreinunum, sem lýsa flestar hverjar tvíblindum rannsóknum (e. randomized controlled trials) getur Benecol lækkað



heildarkólesteról um 10% og vonda kólesterólið (LDL) um allt að 15%, án þess að hafa áhrif á góða kólesterólið (HDL). Áð sögn Björns hentar Benecol því þeim mjög vel sem eru á mörkum þess að vera með of hátt kólesteról eða með lítillega of hátt kólesteról. En enn fremur getur Benecol hentað þeim sem eru á kólesteróllyfjum þar sem virkni þess er fyrst og fremst í þörmunum og ætti ekki að trufla virkni lyfja. Það getur jafnvel leitt til minnkandi lyfjaskammta. Sjúklingar sem eru á lyfjum ættu þó að hafa samráð við lækni varðandi slíkt að mati Björns.

„Of hátt kólesteról í blóði er býsna algengt vandamál hérlandis,” segir Björn, „og er einn af helstu áhættuþáttum hjarta- og æðasjúkdóma hérlandis. Ef kólesteról í blóði er of hátt getur það valdið æðakökun og kransæðasjúkdómum. Mataræði hefur mikil áhrif á kólesteról í blóði auk erfðapáttá. Benecol getur verið árangursríkur hluti af mataræðisbreytingu til að lækka kólesteról í blóði.”

Til gamans má geta þess að þegar MS markaðssetti Benecol árið 2004, gerði fyrirtækið sína eigin könnun á virkni þess og fékk þá starfsmenn fyrirtækisins, sem voru að

glíma við of hátt kólesteról, til að neyta vörunnar í 8 vikur. Var kólesterólið mælt fyrir og eftir vikurnar 8 og árangurinn var sá að af 14 einstaklingum sem tóku þátt allan tímann lækkaði kólesterólið hjá 12 og hjá sumum þeirra töluvert. Meðaltalslækkun hópsins var

um 13% eða úr 6,45 mmól/l í 5,64 mmól/l. „Þetta var áhugaverð tilraun og óhætt að segja að niðurstaðan sannfærði starfsmenn um að við værum hér með góða vöru í höndunum,” sagði Björn að lokum.

Margrét Arnljótsdóttir

Stuðningslína

Flestir lenda í lífskreppu einhvern tíma æf- innar. Margir koma til dvalar á Heilsustofnun vegna álags, streitu, kvíða eða þunglyndis, eða til að jafna sig eftir áföll eða missi. Oft fara saman andlegir og líkamlegir erfiðleikar. Líkamlegir sjúkdómar taka einnig oft sinn toll af andlegu atgervi.

Á árum áður var talað um Heilsuhælið en ekki Heilsustofnun og okkur finnst gott að hugsa um hæli í bestu merkingu þess orðs, þ.e. sem gríðastaður, hvíld og skjól. Margir hafa gott af því að fara úr sínu umhverfi og sinna sjálfum sér um stund. Á Heilsustofnun eru veitt einstaklingsbundin viðtöl við sálfræðinga eða hjúkrunarfræðinga. Ástæður fyrir viðtölum eru margvíslegar, hugrænni atferlismeðferð er gjarnan beitt og margir sem koma til dvalar á stuðningslínu sitja gjörhyglinámskeið. Reynt er að finna jafnvægi á milli áreynslu, fræðslu, viðtala og hvílar. Síðastliðinn vetur var lögð áhersla á að efla fræðslu um kvíða, þunglyndi, streitu og svefn.

Eftir dvölinu er það von okkar að fólk sé færara að takast á við daglegt líf sitt utan



Margrét Arnljótsdóttir sálfræðingur.

stofnunarinnar, bæði í atvinnulegu og félagslegu tilliti.

Margrét Arnljótsdóttir er sálfræðingur.

Björgvin G. Sigurðsson

Heilsa og hamingja á ný

Í gegnum tíðina hef ég verið svo heppinn að kynnast starfsemi HNLFI ágætlega í gegnum margar heimsóknir á stofnunina og störf mín sem þingmaður fyrir kjördæmið. Ekki þó síður í gegnum sögur fólksins sem fékk aftur heilsuna eftir dvöl á Heilsustofnuninni. Andlega og líkamlega heilsu í stað þess að tapa seinni hluta ævinnar í erfiða baráttu við ofþyngd eða andlega erfiðleika.

Áratuga starfsemi HNLFI í Hveragerði er ómetanleg. Það sparar ríki og sveitarfélögum miklar fjárhæðir með forvörnum og endurhæfingu. Um leið og starfsemin gerir þúsundum kleift að lifa lengur við hamingju og lífsgæði langt umfram þverrandi vonir viðkomandi um gott líf á seinni hluta ævinnar.

Starfsemi stofnunarinnar hefur dafnað vel á síðustu árum. Það er okkar hlutverk að láta ekki tímabundna erfiðleika í efnahagsþrengingum bitna á starfseminni eða uppbyggingu hennar. Ég er þess fullviss að samstaða muni skapast um að standa vörð um Heilsustofnun NLFÍ með það að markmiði að efla hana og byggja upp af fullum krafti í framtíðinni. Til hamingju með vel heppnað starf með þakklæti fyrir hönd þeirra sem undir ykkar þaki hafa náð heilsu og hamingju á ný.

Björgvin G. Sigurðsson er alþingismaður.

FASTUS

Fjölbreytt úrval af rafskutlum

Bjóðum upp á margar gerðir af rafskutlum. Hafðu samband og við hjálpum þér að finna rafskutlu við hæfi.

Fastus ehf. | Síðumúla 16 | 108 Reykjavík | Sími 580 3900 | www.fastus.is

Ætlar þú að breyta um lífsstíl?

Heilsulausn 3 - Hentar einstaklingum sem glíma við offitu, hjartasjúkdóma og/eða sykursýki

Skráning hafin - Næsta námskeið hefst í ágúst



HEILSUBORG

Þegar þú vilt fá það besta út úr lífinu!

Faxafeni 14 - 108 Reykjavík

Að námskeiðinu standa læknar, hjúkrunarfræðingar, sjúkráþjálfari, næringarfræðingur, íþróttfræðingar og sálfræðingar!



Skráðu þig núna í síma 560 1010 eða á mottaka@heilsuborg.is

Óskar Jón Helgason

Mælingar á ánægju dvalargesta og árangri meðferða

Í desember 2009 var nýtt sjúkraskrárkerfi tekið upp á Heilsustofnun. Það kerfi sem fyrir var hélt ágætlega utan um sjúkraskrár dvalargesta en gerði lítið annað. Hið nýja kerfi DIANA, sem innleitt var í samstarfi við SKÝRR, býður upp á mun fleiri möguleika sem nýtast vel í endurhæfingunni. Í DIANA er haldið utan um sjúkraskrá dvalargesta, biðlista og bókanir, meðferðarskrá er skipulögð í gegnum kerfið og síðast en ekki síst eru niðurstöður allra árangursmælinga og rannsókna sem framkvæmdar eru af starfsfólki Heilsustofnunar, skráðar í kerfið. Fjölmargar árangursmælingar fara fram á Heilsustofnun.

Heilsutengd lífsgæði

Sú mæling sem gefur hvað besta mynd af stöðu dvalargests við komu er Heilsutengd lífsgæði (HTL). Heilsutengd lífsgæði þjónar vel sem árangursmælitæki fyrir einstaklinga yngri en 70 ára og til að meta árangur af þeirri tegund endurhæfingar sem fram fer á Heilsustofnun. Allir sem koma á Heilsustofnun í þessum aldurshópi fylla út spurningarlista HTL við komu og svo aftur við brottför og niðurstöður eru svo bornar saman. Heilsutengd lífsgæði er mælikvarði á tólf sjálfstæða þætti (sjá lista) sem hver og einn hefur áhrif á lífsgæði einstaklingsins. Saman eru þessar tólf mælitölur svo teknar saman í eina heildartölu þ.e. lífsgæði.

Niðurstöður úr þessum mælingum fyrir árið 2010 sýna mikinn árangur af meðferðinni. Á öllum meðferðarsviðum er marktæk aukning á lífsgæðum. Á Verkjalínu og Offitúlinu er marktæk hækkun á gildum í 11 undirflokkum af 12. Einungis flokkurinn fjárhagur sýnir ekki marktæka hækkun. Stuðningslína og Heilsuefningarlína fylgja þar fast á hæla með hækkun í 10 undirflokkum og aðrar meðferðarlínur eru þar skammt undan. Hækkun á heildartölunni lífsgæðum er milli 8-12 stig í hópnum en staðalfrávik í þessum mælingum er 10 stig. HTL virkar ekki

Undirflokkar í heilsutengdum lífsgæðum:

- Heilsufar
- Einbeitingu
- Depurð
- Samskipti
- Fjárhag
- Þrek
- Kvíða
- Líkamsheilsu
- Verkir
- Sjálfstjórn
- Svefn
- Líðan
- **Lífsgæði**

eingöngu sem árangursmælitæki heldur hjálpa niðurstöður þess við innskrift líka til við að ákvarða þá meðferð sem beitt er í dvölinni.

Gæðaúttekt

Auk þess að mæla árangur með stöðluðum mælikvörðum er góð leið til að meta meðferðina að spyrja hreinlega dvalargestinn hvernig honum hafi líkað meðferðin. Allir dvalargestir eru beðnir að fylla út matsblað á gæðum meðferðarinnar við brottför. Spurt er hvernig finnst þér þjónustan og eru fimm valkostir: Mjög góð (5 stig), Góð (4 stig), Hvorki né (3 stig), Viðunandi (2 stig) og Léleg (1 stig). Ásamt því að spyrja um þjónustu þeirra faghópa sem hér starfa er spurt um mat á fræðslunni, meðferðarskránni og fæðinu. Það er skemmst frá því að segja að niðurstöður þessara mælinga eru mjög jákvæðar. Þegar skoðuð eru svör 550 einstaklinga frá fyrstu fimm mánuðum 2011, kemur



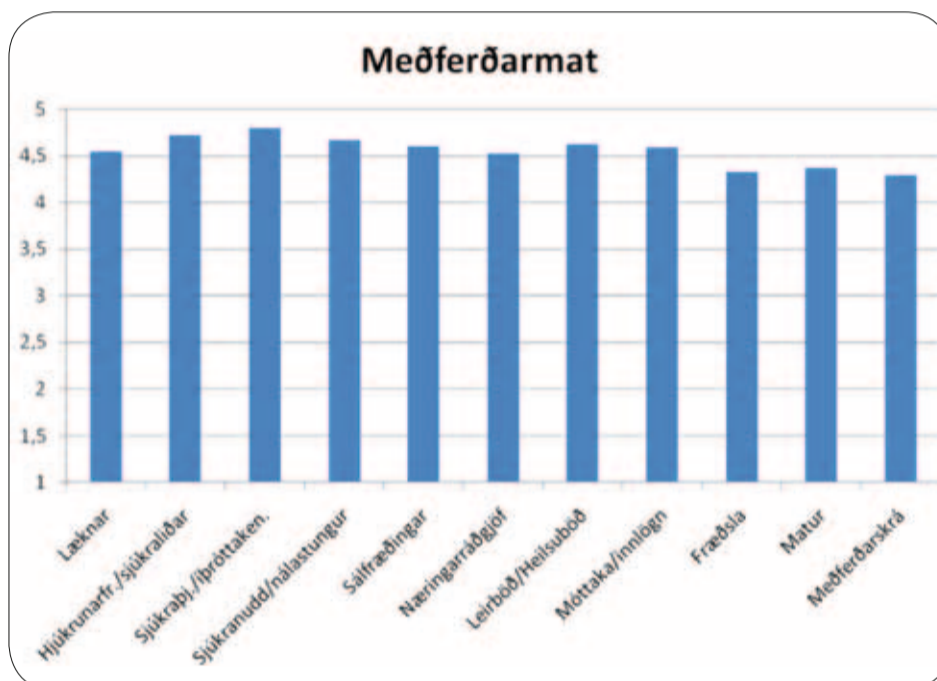
Óskar Jón Helgason, deildarstjóri lækna- deildar / Innlagnarstjóri.

Í ljós að meðalskor allra meðferðaraðila er yfir 4,5 og lægsta skor er 4,3. (Sjá nánar töflu). Við erum mjög stolt af því að ánægja dvalargestanna skuli vera þetta mikil og ekki síst að þessi gildi hafa ekki lækkað frá árinu 2010 þrátt fyrir enn meira álag á starfsfólk í kjölfar aukins niðurskurðar á fjárframlögum til stofnunarinnar.

Aðrar mælingar

Ýmsar aðrar mælingar eru gerðar á Heilsustofnun. Fyrir 70 ára og eldri eru gerðar mælingar á jafnvægi (TUG, BERG), göngugetu (2 mín/6 mín göngupróf) og byltumat (MORSE) gert. Eins eru lögð fyrir minnispróf (MMSE, GDS) ef þurfa þykir. Þessar mælingar eru gerðar til að greina þau vandamál sem vinna þarf með í dvölinni ásamt því að meta árangur af meðferðinni. Fyrir dvalargesti undir 70 ára er Heilsutengd lífsgæði helsta mælitækið en einnig er notaður fjöldin allur af sérhæfðari mælingum, svo sem ýmsir verkjavarðar, streitumat, liðferilmælingar auk þess sem þyngdar- og blóðþrýstingsmælingar eru hluti af því eftirliti sem vera þarf með sjúklingum.

Óskar Jón Helgason er deildarstjóri lækna- deildar / Innlagnarstjóri.





Isio4 með ólífuolíu

Isio4 - hollusta í hverjum dropa

Isio4 með ólífuolíu er bæði holl og næringarrík. Hún inniheldur jómfrúarolífuolíu sem gefur réttunum ljúffengan ávaxtakeim.

Isio4 með ólífuolíu inniheldur, eins og Isio4, **omega-3** og **omega-6** fitusýrur. Þessar lífsnauðsynlegu fitusýrur getur líkaminn ekki framleitt sjálfur og verður því að fá þær úr fæðunni.

Isio4 ólífuolíu inniheldur einnig D-vítamín sem er gott fyrir beinin og E-vítamín sem á þátt í að byggja upp ónæmiskerfi líkamans.

Isio4 með ólífuolíu er tilvalin í allar máltíðir, heitar sem kaldar.

Omega 3

fyrir heilbrigt hjarta

Omega 6

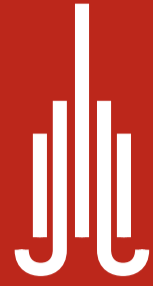
til að halda kólesteróli í skefjum

D-vítamín

fyrir sterk bein

E-vítamín

fyrir ónæmiskerfið



Hótel Náttúra

HEILSUHÓTEL - 20. júní - 20. ágúst -

Gisting *Baðhús* *Slow Food* *Hestaferðir*
Golf *Hjólreiðar* *Gönguferðir* *Náttúruupplifun*

Hótelið er rekið í húsakynnum Heilsustofnunar í Hveragerði og býður upp á fjölbreytta gistinguþéttu. Við skilgreinum hótelið sem heilsuhótel vegna hins heilnæma matar sem er á boðstólum, þeirrar góðu aðstöðu sem við bjóðum gestum í baðhúsi okkar, til líkamsræktar og fjölbreytileika í meðferðum.

Íslenskt hlaðborð með girnilegum fiskréttum, dýrindis grænmetisréttum og lambakjöti er framreitt frá kl. 18:00

Það þykir margsannað að yoga, nudd, hugleiðsla, hitameðferðir, slökun og böð bæta jafnt líkamlegt sem andlegt ástand.

Baðhús *Leirböð* *Nudd*
Yoga *Bowen* *Tónaheilun*

Frábær aðstaða í Baðhúsinu Kjarnalundi. Góðar gönguleiðir í nágrenni hótelsins. Stutt frá áhugaverðum stöðum og afþreyingu.



Veitingastaðurinn, baðhúsið og meðferðir er öllum opið.

Baðhúsið er opið frá kl: 7:00 - 22:00
Vinsamlegast pantið tíma fyrir meðferðir

Skoðið tilboðin á heimasíðu okkar og á Facebook

www.hotspringshotel.is



Hótel Náttúra



Berum ábyrgð á eigin heilsu
Grænumörk 10 Hveragerði



S. A. F.
Sími 483 0300



www.hotspringshotel.is