

SJÚKRALIÐINN

2. TÖLUBLAÐ - 40. ÁRGANGUR - JÚNÍ 2026



**Stoltir sjúkraliðar
með diplómagraðu**

frá Háskólanum á Akureyri



Ábyrgðarmaður:
Sandra B. Franks

Umsjón:
Gunnar Örn Gunnarsson

Upplýsinga- og miðlunarnefnd:
Fulltrúar
Saga Ólafsdóttir
Helga Rebekka Stígsdóttir
Kristrún Kristinsdóttir
Varafulltrúi:
Ásta Karen Jónsdóttir

Framkvæmdastjórn SLFÍ:
Sandra B. Franks, formaður
Lára María Valgerðardóttir, varaformaður
Hafdis Dögg Sveinbjarnardóttir
Áslaug Steinunn Kjartansdóttir
Varafulltrúar:
Elísa Finnsdóttir
Guðrún Kristjánsdóttir

Ritstjórn:
Elín Albertsdóttir

Forsíðumynd:
Einar Ragnar Haraldsson
ljósmyndari

Skrifstofa félagsins:
Grensásvegi 16 - 108 Reykjavík
Sími: 553 9494 - Veffang: www.slfi.is
Opið virka daga kl. 08:00 - 16:00
nema föstudaga kl. 08:00 - 12:00

Sjúkraliðinn:
Sjúkraliðinn er gefinn út af
Sjúkraliðafélagi Íslands
í 3.500 eintökum.

Prentvinnsla og umbrot:
Prentun.is
Bæjarhrauni 22 - 220 Hafnarfirði
Sími: 544 2100 - prentun@prentun.is

Töfrar Andalusíu - menning, göngur og skemmtun



Sjúkraliðafélag Íslands býður sjúkraliðum í einstaka haustferð til Spánar 16.-23. september. Ferðin er skipulögð af spænsku ferðaskrifstofunni Salamöndru í samstarfi við Úlfheiði Kadlín Ingvarsdóttur. Flogið verður í beinu flugi með Icelandair til Málaga.

Í ferðinni sameinast menning, náttúra og notaleg samvera. Heimsótt verður söguborgin Granada og hin stórbrotna Alhambra-höll, auk þess sem farið verður á flamenco-kvöld í hellum Sacromonte. Einnig eru skipulagðar fallegar gönguferðir í Güejar Sierra, Lecrín-dal, Capileira og hvítu þorpunum í Alpujarras.

Ferðinni lýkur með slökun og göngum við strendur Almuñécar á Costa Tropical. Þetta er ógleymanleg menningar-, náttúru- og slökunarferð til suðrænnar Andalusíu.

Alhambra er höll og virki staðsett í Granada á Spáni. Það er eitt frægasta minnismerki íslamskrar byggingarlistar og ein best varðveitta höll sögulega íslamska heimsins. Að auki inniheldur höllin athyglisverð dæmi um spænska endurreisnarbyggingarlist. Alhambra var sett á heimsminjaskrá UNESCO.

Dagskrá ferðarinnar

16. sept. - Koma til Spánar

Flug til Málaga og akstur til Granada. Innritun á hótél og sameiginlegur kvöldverður – notaleg byrjun á ferðinni.

17. sept. - Alhambra og flamenco

Heimsókn í hina stórbrotnu Alhambra-höll, eitt helsta kennileiti Spánar. Um kvöldið eka flamenco-sýning í hellinum La Cueva de la Rócio.

18. sept. - Fjallaloft og gönguferð

Falleg gönguferð í fjallaþorpinu Güejar Sierra eftir sögulegri gönguleið. Síðdegis frjáls tími til hvíldar.

19. sept. - Andalusískt þorp

Ferð til Nigüelas, heillandi hvíts þorps. Heimsókn á staðbundið framleiðslusvæði og göngutúr um fallegt umhverfi. Frjáls tími síðdegis.

20. sept. - Hvítu fjallaþorpin og ströndin

Gönguferð um hin frægu hvítu fjallaþorp í Alpujarras-héraði. Síðan haldið til strandbæjarins Almuñécar á Costa Tropical. Innritun á strandhótél.

21.-22. sept. - Slökun við Miðjarðarhafið

Frjálsir dagar við ströndina – njóta sólar, sjávar og spænsks lífsstíls.

23. september - Heimferð

Morgunverður og akstur á flugvöll.

Innifalið í verði

- Flug með Icelandair
- Akstur til og frá flugvelli og milli áfangastaða
- Gisting á hótélum
- Morgunverður alla daga
- Hádegishressing á göngudögum
- Þriggja rétta kvöldverður
- Aðgangur og leiðsögn í Alhambrahöll

Ferðin er skipulögð af ferðaskrifstofunni Salamöndru í samvinnu við
Úlfheiði Ingvarsdóttur,
sími: 694-4920 / kadlinheida@gmail.com

ATHUGIÐ
FERÐIN ER UPPSELD

Fréttir	2
- Göngu- og skemmtiferð til Spánar	
Formannspístill	3
- Fögur fyrirheit en hver á að veita þjónustuna	
Á vaktinni	4-5
- Hafðís Dögg Sveinbjarnardóttir	
Fulltrúabing 2026	6-12
- Forgangsröðun í heilbrigðismálum þarf endurskoðun	
- Ræða formanns	
Á vaktinni	13
- María Eiríksdóttir sjúkraliði og sjúkraflutningamaður	
Sjúkraliðaneminn	14-15
- Systurnar Fanney og Hanna Haraldsdætur	
Á vaktinni	16-17
- Warren Viejo sjúkraliði	
- Starfsþróunarverkefni	
Útskrift HA	18-21
- María Florinda	
- Elísa Finnsdóttir	
- Ásta Dís Gunnlaugsdóttir	
- Rannveig Erlingsdóttir	
Heilbrigðismál	22-23
- Tækifæri í öldrunarþjónustu	
Ganga 1. maí	24-25
- Kröfuganga sjúkraliða	
Rannsókn	26
- Öfbeldi í nánum samböndum	
Á vaktinni	27
- Hulda Gunnarsdóttir	
Heilabilun	28-30
- Dr. Olga Ásrún Stefánsdóttir	
Kjaramál	31
- Áföngum náð í skrefum	
Ritgerð	32-34
- Jóna Bergrós Gunnlaugardóttir	
Varða könnun	35
- Ójöfn verkaskipting á heimilum	
Svæðadeildir	36-37
- Rýnt í ársskýrslur	
Áfengisvandamál aldraðra	38-39
- Ingibjörg Guðmundsdóttir meistaranemi	
Orlofsmál og 60 ára afmæli	40
Sumarlegt með grillinu	41
Framvegis	42
Varða rannsókn	43
- Staða foreldra leik- og grunnskólabarna	

Fögur fyrirheit en hver á að veita þjónustuna?

Pegar sumarið gengur í garð hægir þjóðin á sér. Fólk lokar tölvunum, pakkar í töskur, fer í frí og leyfir sér að anda. En heilbrigðisþjónustan lokar ekki. Hún heldur áfram, alla daga, allan sólarhringinn, í birtu sumarsins jafnt sem skammdagi vetrarins. Þar standa sjúkraliðar vaktina.

Sandra B. Franks

formaður Sjúkraliðafélags Íslands
Mynd/Ernir



Það er hollt að minna á það nú þegar fjármálaáætlun stjórnvalda fyrir árin 2027-2031 er til umræðu. Þar er talað um uppbyggingu heilbrigðisþjónustu, fjölgun hjúkrunnarrýma, betra flæði, aukið aðgengi, stafrænar lausnir og skilvirkari þjónusta. Allt hljómar þetta vel. En undir öllum þessum fögru fyrirheitum liggur ein einföld spurning: Hver á að veita þjónustuna?

Heilbrigðisþjónusta er ekki bara tala í ríkisfjármálum. Hún er manneskja sem þarf aðstoð við að komast fram úr rúmi. Hún er aldrei einstaklingur sem þarf nærveru, öryggi og faglega umönnun. Hún er veik manneskja sem þarf hjúkrun, eftirlit, klínískt innsæi, og sjúkraliða sem þekkir muninn á því sem er venjulegt og því sem kallar á viðbrögð.

Hjúkrunarrými án sjúkraliða eru ekki lausn. Þau eru ómönnuð skuldbinding. Ef stjórnvöld ætla að fjölga rýmum, efla þjónustu utan sjúkrahúsa og bæta flæði í kerfinu, verður að liggja fyrir hvernig þjónustan verður mönnuð. Ekki síðar. Ekki einhvern tímann. Heldur núna. Þess vegna þarf sérstaka, fjármagnaða og tímasetta mannaflaáætlun fyrir sjúkraliða. Það þarf að halda í þá sem þegar bera hitann og þungann af þjónustunni. Það þarf að laða nýtt fólk að náminu. Það þarf að nýta betur menntun, reynslu og sérhæfingu sjúkraliða. Og það þarf að tryggja að aukin menntun, þar á meðal diplóma-nám, skili sér í raunverulegum störfum, ábyrgð, starfsþróun og kjörum.

Við verðum líka að tala skýrt. Almennir starfsmenn gegna mikilvægum stuðningsstörfum og eiga skilið virðingu. En þeir mega ekki verða skuggalausn á skorti á sjúkraliðum. Skortur á löggilttri heilbrigðisstétt verður ekki leystur með því að þynna út fagleg mörk. Slíkt veikir kerfið, eykur álagið og sendir þau skilaboð að menntun, starfsleyfi og reynsla skipti ekki máli. Það leysir ekki vandann, það felur hann.

Ef við ætlum að eiga heilbrigðisþjónustu sem stendur undir nafni, þurfum við að byrja á fólkinu sem heldur henni uppi. Sjúkraliðar eru löggilt heilbrigðisstétt. Þeir sinna hjúkrun, aðhlýnningu og klínisku eftirliti og eru ein af grunnstöðum heilbrigðisþjónustunnar. Það er ekki nóg að skrifa framtíðina inn í fjármálaáætlun. Það þarf að manna hana.



Sveitastelpan sem gerðist sjúkraliði

Bóndakonan Hafdís
er mikil hestakona.

Hafdís Dögg Sveinbjarnardóttir, sjúkraliði og bóndi, var í annasömu starfi við sauðburð þegar við náðum tali af henni. Hún tekur sér þriggja vikna fri frá sjúkraliðastörfum til að sinna þessum áríðandi bústörfum á vorin. Ekki er verra að hafa reynsluna sem sjúkraliði.

Hafdís Dögg sagði að nóg væri að gera í sveitinni. Hún þyrfti þó ekki alltaf að sitja yfir ánum þar sem hún væri með myndavélar í fjárhúsinu og gæti fylgst með þeim heiman frá sér. „Það má segja að ég taki mér fri úr vinnunni til að vaka allan sólarhringinn heima hjá mér,” segir hún og hlær. „Ég er fædd og uppalin í sveit svo þetta er eðlilegt fyrir mér. Þetta er vissulega erfitt á meðan á því stendur, sérstaklega ef maður er einn. Þetta er tveggja manna starf að minnsta kosti. Ég reyndi að hætta að vera bóndi í tíu ár en það gekk ekki,” segir hún.

Hafdís Dögg er alin upp á Saurbæ en býr núna á Leyningi sem er 40 km sunnan við Akureyri. Hún starfar á geðdeild Sjúkrahúsins á Akureyri en þar hefur hún starfað í rúmt ár. Hafdís stundaði diplómanám við Háskólann á Akureyri á geðhjúkrunarsviði og útskrifaðist 2024. Hún útskrifaðist hins vegar sem sjúkraliði í janúar 1993 og starfaði við heimahjúkrun í átján ár á næturvöktum. Námið stundaði hún á Akureyri en Hafdís hefur alltaf búið fyrir norðan. „Þegar ég var búin á næturvöktum þá hjálpaði ég eiginmanninum við mjaltir og fór svo að sofa. Þetta var ekkert líf. Núna finnst mér ég geta sigrað heiminn þótt starfið á geðdeild geti verið afar krefjandi. Stundum er maður uppgefin eftir vaktir en það koma líka rólegri dagar,” segir hún.

Námið nýtist vel

Hafdís segir að diplómanámið nýtist vel á geðdeildinni. „Þar er unnið að nýrri starfslýsingu fyrir diplóma sjúkraliða sem felst meðal annars í vaktstjórn á næturvöktum þar sem við tökum til lyf og gefum. Deildin tók á móti okkur með jákvæðu hugarfari og nýtir okkur mjög vel í fjölbreyttum störfum,” segir hún.

Þegar Hafdís kemur heim af vaktinni taka bústörfin við en hjónin eru með 70 kindur, ellefu hesta og 40 naut. „Ég var áður með 50 mjólkurkýr en það eru þrjú ár síðan við hættum með þær. Þess vegna gat ég farið og unnið alls kyns vinnu. Það er mjög skemmtilegt að blanda saman ólíkum störfum.”

Sambýlismaður Hafðisar, Halldór Hauksson, er heima á veturna en er verktaki og keyrir meðal annars út áburð fyrir Lífland á sumrin meðfram bústörfum. Halldór er verktaki, stundar meðal annars jarðvegsvinnu ásamt bústörfum.

Þau eiga þrjú uppkomin börn sem eru farin að heiman og fimm barnabörn, frá 2ja – 9 ára.



Það er ærið starf að fylgjast með sauðburði á vorin.

Öflug hestakona

Hafdís er öflug hestakona og dugleg að ríða út á sumrin. „Þá finnst mér best að vera á kvöldvöktum, get riðið út allan daginn fyrir vinnu. Ég fer auk þess alltaf í lengri hestaferðir á sumrin um landið. Bóndinn sér um búið meðan ég er að leika mér,“ segir hún hlæjandi og hefur greinilega gaman að þessu áhugamáli sínu. Hafdís Dögg er einnig í framkvæmdastjórn Sjúkraliðafélagsins auk þess að vera formaður í Hestamannafélaginu Funa sem er með eigið félagsheimili og stendur fyrir fjölbreyttum viðburðum í sveitinni. Hún er mikil útivistarmanneskja og fer líka gjarnan í fjallgöngur til að hreinsa hugann eftir krefjandi störf. „Ég hef líka haft það fyrir reglu að fara í sund fyrir morgunvaktir.“

Tók tvítug við búi foreldra sinna

Þegar hún er spurð hvers vegna hún, sveitastúlkan, hefði farið í sjúkraliðanám upphaflega, svarar hún: „Umönnun átti vel við mig. Ég eiginlega ákvað að fara í sjúkraliðann þar sem það var stysta námið sem bauðst og örugg vinna. Ég hafði ekki unnið við umönnun áður en ég hóf námið enda alltaf í sveitinni. Hafði bara unnið með dýr og líkað vel. Það kom fljótt í ljós að sjúkraliðastarfið hentaði mér mjög vel. Ég fór að vinna á fæðingardeildinni eftir námið og síðan á Kristnesi. Móðir mín hefur líka lengi unnið við aðhlynningu og í félagsstarfi aldraðra. Hún er einstaklega fær handavinnukona. Ég erfði það ekki frá henni,“ bætir Hafdís við glaðlega. „En ég tók við búi foreldra minna þegar ég var tvítug og sá um það í fimm ár eða þangað til að ég og dóttir mín fluttum til Noregs en þá var ég fráskilin. Ég flutti til Noregs þegar ég ætlaði að hætta að vera bóndi en var þar einungis í eitt og hálft ár. Þjó á sveitabæ og greiddi húsaleigu með því að sjá um kúabú á staðnum svo ég hætti eiginlega ekki sveitastörfum,“ útskýrir hún en heimpráin gerði vart við sig og íslenska sveitin kallaði í hana. Hafdís hefur engan áhuga á að flytja á mölina þar sem hún er í eðli sínu sveitastúlka sem leggur ýmislegt á sig til að geta stundað sjúkraliðastörf með bústörfunum sem eiga hug hennar allan.



Hafdís Dögg sjúkraliði og sambýlismaður hennar, Halldór Hauksson.

Forgangsröðun í heilbrigðismálum þarf endurskoðun



Góð mæting var á Fulltrúaþingið og fjórugar umræður. Myndir/Ernir.

Fulltrúaþing Sjúkraliðafélags Íslands var haldið 28. apríl og hófst klukkan 13 í félagsaðstöðunni að Grensásvegi 16. Sandra B. Franks, formaður félagsins, setti þingið og gerði grein fyrir að fram færu hefðbundin þingstörf.

Á fulltrúaþingi er kosið til stjórnar félagsins og í starfsnefndir og formannskjöri lýst þegar það á við ásamt því að farið er yfir skýrslu stjórnar, reikninga félagsins, lagabreytingar og annað sem fylgir aðalfundum eins og þessum.

Hulda Birna Frímannsdóttir, formaður kjörnefndar félagsins, viðhafði í upphafi nafnakall þingfulltrúa og fundarritari skráði skilmerkilega mætingu og fjarvistir. Af því loknu lagði Sandra B. Franks, formaður félagsins, til að starfsmenn þingsins yrðu Gísli Guðni Hall lögmaður sem þingforseti/fundarstjóri og Jóhanna Traustadóttir sjúkraliði sem fundarritari og var það samþykkt.

Sandra flutti skýrslu stjórnar en þá yfirferð má finna annars staðar í blaðinu. Í þeirri yfirferð kom meðal annars fram að gögn sýna að stór hluti sjúkraliða er kominn yfir fimmtugt og að á næstu árum mun verulegur fjöldi hverfa af vinnumarkaði. Þessi þróun hefur legið fyrir um árabíl. Hún kemur ekki á óvart. Samt hafa viðbrögð stjórnvalda ekki verið í samræmi við umfang áskorunarinnar. Forgangsröðun í heilbrigðismálum er pólitísk ákvörðun. Hún endurspeglar hvaða gildi samfélagið setur í fyrsta sæti. Þegar mönnun er ófullnægjandi og álagið viðvarandi er ljóst að forgangsröðunin þarf endurskoðunar við.

Heilbrigðisþjónusta er grunnstoð samfélagsins og forsenda öryggis og lífsgæða. Á þessum tímamótum þarf skýra sýn, raunhæfa mönnunarstefnu og ábyrgð í framkvæmd. Sjúkraliðar hafa staðið vaktina af einurð og fagmennsku við krefjandi aðstæðum. Nú þarf kerfið að standa með þeim af sömu festu. Fram kom að aldrei hafa jafnmargir verið í félaginu og eru sjúkraliðar nú sem áður næstfjölmennasta heilbrigðisstétt landsins.

Hafðís Dögg Sveinbjarnardóttir formaður uppstillingarnefndar stýrði öllum kosningum þingsins af röggsemi. Kosið var í embætti varaformanns og þar bauð Lára María Valgerðardóttir sig fram til áframhaldandi setu/þjónustu, en einnig bauð sig



Gunnar Örn Gunnarsson, framkvæmdastjóri félagsins, fór yfir rekstraráætlun Orlofsheimilasjóðs.

fram Ásta Marteinsdóttir, sjúkraliði á bráðamóttökunni, og stjórnarmaður í Svæðisdeild höfuðborgarsvæðisins. Niðurstöður þeirrar kosningar var að Lára María fékk góða kosningu og verður varaformaður í það minnsta næstu 2 ár. Einnig var kosið um annað laust sæti í framkvæmdastjórn og í framboði voru Áslaug Steinunn Kjartansdóttir, sem verið hefur varamaður í framkvæmdastjórn í mörg ár, Magnús Einarsson Smith sem hafði átt sæti í framkvæmdastjórn kjörtímabilið á undan, Svava Ingimarsdóttir, sjúkraliði á Akureyri og Ásta Marteinsdóttir buðu sig einnig fram.



Sigríður Ólafsdóttir rekstrarstjóri félagsins fór yfir rekstraráætlun félagssjóðs.



Haukur Harðarson frá Fræðslumiðstöð atvinnulífsins.

Niðurstaða þeirrar kosningar var að Áslaug Steinunn fékk langflest atkvæði og mjög góðan stuðning við að koma inn í framkvæmdastjórn félagsins sem aðalfulltrúi. Þá voru fjölmargir sjúkraliðar valdir í starfsnefndir félagsins og má sjá þær upplýsingar á heimasíðu félagsins.

Þar sem það lá fyrir að töluvert yrði um spennandi og mikilvægar kosningar í embætti innan félagsins á þinginu var ákveðið að kjósa með rafrænum hætti og kosningunum stýrt af sérfræðingi á því sviði og gekk sú aðferðarfræði mjög vel.



Birna Ólafsdóttir fyrrverandi skrifstofustjóri Sjúkraliðafélags Íslands.

Fjárhagsáætlanir fyrir félagið og sjóðina sem félagið stýrir voru kynntar á fulltrúaþinginu og þá voru samþykktar nokkrar lagabreytingar, sem farið höfðu áður fyrir laganefnd félagsins og félagsstjórn.

Á fulltrúaþinginu var óvenju þung undiralda þar sem stjórnendur félagsins höfðu orðið fyrir opinberum ásökunum frá ákveðnum félagsmönnum um misbeitingu valds, leyndarhyggju, fjármálaóreiðu og ýmislegt fleira sem stjórnendur voru sakaðir um í aðdraganda þingsins. Sandra B. Franks, formaður Sjúkraliðafélagsins, svaraði ásökunum með rökum/gögnum og af festu og lýsti því jafnframt yfir í ræðu sinni að slík aðför væri félaginu og störfum þess ekki til framdráttar, að rýna til gagns væri af hinu góða og sjálfsögð í lýðræðislegu stéttarfélagi. Löggiltur endurskoðandi félagsins fór síðan yfir ársreikningana, svaraði spurningum þingfulltrúa og gesta og gerði grein fyrir að sjóðir félagsins væru í mjög góðu jafnvægi og allar fjárreiður og rekstur væru samkvæmt lögum og reglugerðum.



Sigríður Ólafsdóttir og Hafðís Dögg Sveinbjarnardóttir.

Sigríður Ólafsdóttir rekstrarstjóri félagsins fór yfir rekstraráætlun félagssjóðs og Gunnar Örn Gunnarsson, framkvæmdastjóri félagsins, fór yfir rekstraráætlun Orlofsheimilásjóðs og voru áætlanir sjóðanna samþykktar með öllum greiddum atkvæðum.

Miklar, fjörugar og krefjandi umræður voru á þinginu og fjöldi þingfulltrúa og gesta tjáðu sig um ýmis málefni þingsins og var því stýrt af festu og röggsemi af Gísla Guðna Hall þingforseta.



Fulltrúar létu ekki sitt eftir liggja og komu með spurningar.

Sandra B. Franks formaður
setur Fulltrúaþing 2026.
Myndir/Ernir.

Þurfum að standa vörð um félagið okkar

Ræða Söndru B. Franks, formanns Sjúkraliðafélagsins.

Kæru þingfulltrúar, sjúkraliðar og góðir gestir.

Ég býð ykkur öll hjartanlega velkomin á 35. fulltrúaþing Sjúkraliðafélags Íslands.

Það er alltaf sérstök stund þegar sjúkraliðar koma saman. Hér situr fólk sem þekkir stéttina innan frá. Fólk sem veit hvað það þýðir að standa vaktina, bera ábyrgð, mæta fólki á viðkvæmstu stundum lífsins og halda þjónustu gangandi, oft við aðstæður sem mættu vera miklu betri.

Þetta þing er ekki aðeins formlegur vettvangur þar sem farið er yfir málefni félagsins. Þetta er líka fundur þar sem reynsla, fagmennska, ábyrgð og framtíðarsýn mætast. Og það skiptir máli. Sérstaklega núna.

Áður en ég vík að stærri verkefnum stéttarinnar tel ég rétt að ávarpa þá umræðu sem hefur átt sér stað síðustu daga um ársreikninga félagsins, rekstur þess, launakostnað og gögn til þingfulltrúa.

Leyndarhyggju hafnað

Ég segi það strax og skýrt: Því er alfarið hafnað að leyndarhyggja ríki í rekstri Sjúkraliðafélags Íslands. Það hefur aldrei staðið annað til en að ársreikningar félagsins og sjóða þess yrðu lagðir fram hér á þessu fulltrúaþingi, afgreiddir með hefðbundnum hætti og birtir að lokinni afgreiðslu á heimasíðu félagsins.

Það hefur heldur aldrei staðið annað til en að svara málefnalegum fyrirspurnum og veita þingfulltrúum skýrar upplýsingar. En gagnsæi þýðir ekki að öllum gögnum félagsins sé dreift ótakmarkað, án tillits til eðlis þeirra eða þeirra reglna sem félaginu ber að fylgja. Félagið þarf, eins og aðrir lögaðilar, að gæta að lögum félagsins, reglum sjóða, persónuvernd, trúnaðarskyldum, starfsmannamálum og eðlilegri meðferð innri gagna.

Þegar óskað er eftir gögnum sem varða mörg rekstrarár, marga sjóði, launagreiðslur, greiðslur til einstaklinga, tímaskýrslur, lögfræðikostnað, endurskoðun, fundargerðir, ráðningarmál og önnur innri gögn, þá verða slík gögn ekki tekin saman og afhent með ábyrgum hætti á örfáum dögum.

Það er ekki leyndarhyggja að vinna slík mál vandlega. Það er ábyrg málsmeðferð. Það er ekki leyndarhyggja að gæta persónuverndar, virða trúnað og tryggja að gögn séu rétt, skýr og sett fram í réttu samhengi. Það er ábyrgð.

Í opinberri umræðu síðustu daga hefur launakostnaður félagsins verið settur fram með villandi hætti. Þar hefur meðal annars verið fullyrt að 64 krónur af hverjum 100 krónum sem sjúkraliðar greiða í félagsgjöld fari í laun og launatengd gjöld á skrifstofu félagsins. Sú framsetning er ekki rétt.

Laun og launatengd gjöld félagsins taka ekki eingöngu til starfsmanna skrifstofu. Þar undir falla einnig greiðslur vegna stjórnarstarfa, nefndarstarfa og greiðslur til svæðisdeilda. Þessar greiðslur voru formfestar og færðar inn í launakerfi félagsins til að auka rekjanleika, samræmi og gagnsæi. Þetta er grundvallaratriði.



Pórrur Höskuldsson, formaður Áss Styrktarfélags, er sérfræðingur í rafrænum kosningum.

Þessir einstaklingar eru ekki allir starfsmenn skrifstofunnar í hefðbundnu ráðningarsambandi eða reglulegu starfshlutfalli. Ef tölur eru settar fram án þessa samhengis verður myndin röng. Það má spyrja um launakostnað. Það má óska eftir sundurliðun. Það má kalla eftir skýringum. En þá verður að segja alla söguna. Ekki hálfa mynd. Ekki tölur án samhengis. Ekki ályktanir sem gefa til kynna að skrifstofa félagsins hafi tekið til sín kostnað sem í raun nær einnig til kjörinna fulltrúa, svæðisdeilda og nefndarstarfa víðs vegar í félaginu.

Það þarf líka að setja reksturinn í rétt samhengi. Sjúkraliðafélag Íslands er ekki hagnaðardrifið félag. Hlutverk þess er ekki að safna fjármunum án markmiða, heldur að nýta fjármuni félagsmanna af ábyrgð í þágu félagsmanna, stéttarinnar og framtíðar sjúkraliða.

Að efla ásýnd félagsins

Á síðustu árum hefur verið tekin skýr og upplýst ákvörðun innan félagsins um að byggja upp. Að efla ásýnd félagsins. Að styrkja stöðu sjúkraliða. Að bæta þjónustu við félagsmenn. Að gera rödd stéttarinnar sýnilegri.

Það kostar að byggja upp nýja heimasíðu. Það kostar að innleiða skjalakerfi og bæta innviði. Það kostar að efla svæðisdeildir, halda viðburði, sinna fræðslu, styðja við innra starf, fylgja eftir kjarasamningum, vinna umsagnir og reka sýnilega hagsmunagæslu. En þetta voru ekki leynilegar ákvarðanir. Þetta var kynnt, rætt og sett inn í samþykktar rekstraráætlanir.

Við höfum verið í sókn. Við höfum ákveðið að láta á okkur bera. Við höfum ákveðið að sjúkraliðar eigi að vera sýnilegir. Við höfum ákveðið að félagið eigi ekki að standa í skugganum. Og já, sýnileiki kostar. Sterkari hagsmunagæsla kostar. Við völdum að fara þessa leið. Við völdum að byggja upp sterkara, sýnilegra og öflugra Sjúkraliðafélag Íslands.



Farið var yfir Ársskýrsluna 2026.

Ábyrgð fylgir skylda

Það breytir ekki því að við eigum alltaf að rýna reksturinn, spyrja spurninga, bæta framsetningu gagna og tryggja að fjármunir félagsmanna nýtist vel. En það er grundvallarmunur á ábyrgri rýni og því að setja fram kostnaðartölur án þess að nefna að þær byggja á samþykktum stefnu og samþykktum rekstraráætlunum.

Það er sjálfsgagt að stjórnarmenn spyrji spurninga um rekstur félagsins. Það er hluti af ábyrgum stjórnarhátum. En þeirri ábyrgð fylgir líka skylda. Skylda til að fara með mál í réttum farvegi. Skylda til að nýta þann aðgang sem stjórnarmenn hafa að upplýsingum. Skylda til að virða trúnað. Skylda til að gæta hagsmuna félagsins. Og skylda til að tryggja að opinber umræða byggji á réttum upplýsingum og sanngjarnri framsetningu.



Sigríður Ólafsdóttir og Sveinbjörn Sveinbjörnsson.

Ábyrgð stjórnarmanna felst ekki aðeins í því að spyrja spurninga. Hún felst líka í því að fara rétt með svörin. Gögn félagsins eru gögn félagsmanna. Þau eru ekki vopn í átökum. Þau eru grunnur að ábyrgri ákvörðunartöku fyrir hönd félagsmanna. Það er ekki aðhald að setja fram tölur án samhengis. Það er ekki gagnsæi að færa óafgreidd innri mál í fjölmiðla áður en þau hafa fengið eðlilega meðferð. Og það er ekki ábyrgð gagnvart félagsmönnum að grafa undan trausti til félagsins með fullyrðingum sem gefa ranga mynd af rekstri þess.

Sjúkraliðafélag Íslands er félag félagsmanna. Fjármunir þess eru fjármunir félagsmanna. Þess vegna ber okkur að fara með þá af ábyrgð. En okkur ber líka að fara með gögn, upplýsingar og opinbera umræðu um félagið af ábyrgð.

Skrifstofa Sjúkraliðafélags Íslands er lítill vinnustaður. Þar starfar fólk sem vinnur af metnaði, fagmennsku og ábyrgð fyrir félagsmenn og félagið í heild. Það fólk á skilið sanngirni. Það fólk á skilið virðingu. Og félagið okkar á skilið að um það sé rætt á grundvelli réttra upplýsinga. Við eigum að geta spurt erfiðra spurninga. Við eigum að geta rætt rekstur félagsins. En við eigum að gera það í réttum farvegi, með rétt gögn, rétt samhengi, virðingu fyrir trúnaði og hagsmuni félagsmanna að leiðarljósi. Því félagið er ekki einn einstaklingur. Félagið erum við öll. Og þegar við ræðum það, rekstur þess, starfsfólkið og framtíð þess, þá eigum við að gera það af sömu fagmennsku og ábyrgð og við krefjumst af öðrum.



Gísli G. Hall lögmáður sá um fundarstjórn.

Margt að breytast

Við skulum nú snúa okkur að stærsta verkefninu, stöðu sjúkraliða, stöðu heilbrigðisþjónustunnar og framtíð stéttarinnar. Við stöndum á tímamótum í íslenskri heilbrigðisþjónustu. Staðreyndirnar liggja fyrir.

Mönnun er undir þrýstingi. Aldurssamsetning heilbrigðisstétta er að breytast hratt. Eldri borgurum fjölgar og þjónustubörfin vex, bæði að umfangi og þyngd. Á sama tíma hefur of lengi verið brugðist við með skammtímalausnum þar sem álagið er fært til, innan kerfisins, yfir á starfsfólkið sem heldur þjónustunni gangandi.

Við sjúkraliðar þekkjum þetta af eigin raun og sjáum veruleikann. Og þegar mönnun er ófullnægjandi er það ekki bara óþægilegt skipulagsmál. Það hefur bein áhrif á gæði þjónustunnar, á öryggi sjúklinga, á starfsumhverfið og á traustið til kerfisins. Þetta er ástæðan fyrir því að við höfum talað skýrt. Og við munum halda því áfram.

Við vitum að stór hluti sjúkraliða er kominn yfir fimmtugt. Verulegur fjöldi mun hverfa af vinnumarkaði á næstu árum vegna aldurs. Við vitum líka að þjónustubörfin mun halda áfram að aukast. Þetta hefur lengi legið fyrir, og á því ekki að koma neinum á óvart. Það sem veldur áhyggjum er að viðbrögð stjórnvalda hafa enn ekki verið í samræmi við alvarleika stöðunnar.



Atkvæði greidd í símanum en fjölmargar kosningar fóru fram á þinginu.

Þótt 210 ný starfsleyfi hafi verið gefin út á árinu 2025, sem er metfjöldi, þá dugar það eitt og sér ekki til þegar ljóst er að um þriðjungur sjúkraliða mun hverfa úr stéttinni á næstu 12 árum. Og þess vegna þarf að segja það hreint út: Forgangsröðun í heilbrigðismálum er pólitísk ákvörðun. Hún segir okkur hvaða mál eru sett í forgang í fjárlögum, stefnumótun, framkvæmd og daglegri ákvarðanatöku.

Við í félaginu höfum krafist þess að orð séu studd með verkum. Að viðurkenning á mikilvægi stéttarinnar birtist í launum, starfsskilyrðum, verkaskiptingu, starfsþróunarmöguleikum og raunhæfri mönnunarstefnu. Á síðasta starfsári reyndi mikið á þetta.

Kjaramál sífellt í vinnslu

Árið 2024 voru undirritaðir nýir kjarasamningar við ríkið, Reykjavíkurborg og Samtök fyrirtækja í velferðarþjónustu. Þar voru tekin ákveðin skref í samstarfi við BSRB um hóflegar launahækkanir, breytingar á vaktalági, vaktahvatann, og skýrari viðurkenning á þróun starfsins, þar á meðal sérhæfingu sjúkraliða. En árið 2025 varð prófraunin. Þá kom í ljós hvað samningar þýða í reynd. Stór hluti ársins fór í að fylgja þeim eftir, uppfæra stofnanasamninga og tryggja að það sem samið var um skilaði sér í daglegu starfi.



Það er alltaf skemmtilegt að taka þátt í félagsstarfi stéttarfélags.

Að launaröðun endurspegladi ábyrgð. Að starfsþróun fengi raunverulegt vægi. Að réttindi yrðu ekki aðeins orð á blaði heldur hluti af daglegum veruleika sjúkraliða. Við náðum einnig mikilvægum áfanga með samningi við Samband íslenskra sveitarfélaga um upptöku starfsmats.

Samhliða höfum við lagt ríka áherslu á útfærslu Áfangasamkomulags II. Það verkefni snýst um að jafna laun á milli opinbera og almenna markaðarins og er því grundvallar réttlætismál fyrir stéttina. Við höfum einnig unnið áfram af fullum þunga að því að tryggja sjúkraliðum sanngjarna stöðu í nýju launakerfi. Þar skiptir upptaka á virðismati starfa hjá ríkinu miklu máli. Markmið þess kerfis er að meta og raða störfum með kerfisbundnum, hlutlægum og gagnsæjum hætti út frá kröfum, ábyrgð og álagi starfsins. Þar er verið að takast á við djúpstætt réttlætismál.

Sjúkraliðar eru ein stærsta kvennastétt landsins. Störf sem byggja á hjúkrun, nærveru, yfirsýn, ábyrgð og tilfinningalegu álagi hafa of lengi verið vanmetin vegna þess að samfélagið hefur ekki metið þau að verðleikum. Þess vegna skipti Kvennaár 2025 máli. Það þarf að leiðrétta sögulegt vanmat á störfum kvenna og tryggja raunverulegar breytingar í kjörum. Við vitum að jafnræði gerist ekki af sjálfu sér. Það krefst aðgerða.

Við vitum líka að mönnunarvandinn verður ekki leystur með fjölgun einni saman. Við þurfum nýliðun. Við þurfum fleiri inn í námið. En við þurfum líka að tryggja að sjúkraliðar haldist í starfi. Það er ekki nóg að fagna útskrift ef starfsumhverfið er þannig að fólk gefst upp, fer annað eða sér ekki framtíð í faginu. Útskrift er upphafið, en starfsumhverfið ræður úrslitum.



Eftirvænting hjá þingfulltrúum.

Þess vegna höfum við lagt mikla áherslu á að efla fagið, styrkja sjálfsmynd stéttarinnar og byggja upp skýra framtíðarsýn. Sjúkraliðadagurinn, sem haldinn var í fyrsta sinn í Hörpu í maí 2025, var mikilvægur áfangi. Þar komu saman um 300 sjúkraliðar og gestir á faglega metnaðarfullum vettvangi þar sem þekking, reynsla og framtíðarsýn mættust. Í raun markaði Sjúkraliðadagurinn upphaf nýrrar hefðar og sýndi að stéttin stendur saman og ætlar sér sýnilegan sess í að móta heilbrigðisþjónustu framtíðarinnar.



Handaupprétting til samþykktar.

Stefnumótandi skref fyrir sjúkraliða

Ein af lykillausnum framtíðarinnar felst líka í sérhæfingu. Við höfum lengi haldið því fram að diplómanám og sérhæfing sjúkraliða sé hluti af lausninni. Heilbrigðisþjónustan verður sífellt flóknari. Þjónusta við eldra fólk verður þyngri og heimahjúkrun vex. Samþætting þjónustu krefst meiri yfirsýnar, meiri þekkingar og skýrari verkaskiptingar. Þar gegna sérhæfðir sjúkraliðar lykilhlutverki.

Diplómanámið er ekki aðeins tækifæri fyrir einstaklinginn sjálfan. Það er stefnumótandi skref fyrir stéttina og fyrir heilbrigðiskerfið í heild. Það er grundvallaratriði að sérhæfingin sé viðurkennd í reynd, metin í starfslýsingum, ábyrgð og launum. Samstarfið við Framvegis hefur styrkst á árinu og mikil þátttaka í símenntun sýnir vilja stéttarinnar til að þróast áfram og efla faglega stöðu sína.

Hagsmunagæsla félagsins

Við höfum líka lagt mikla áherslu á að rödd sjúkraliða heyrist þar sem ákvarðanir eru teknar. Á starfsárinu sendi félagið ítarlegar umsagnir um fjármálaáætlun ríkissjóðs, fjárlög og önnur mikilvæg mál sem snerta kjör, mönnun og innviði heilbrigðisþjónustunnar.



Birna Ósk Björnsdóttir, verkefnastjóri félags- og kjarasviðs og Sigríður Ríkharðsdóttir, verkefnastjóri sjóða og orlofsmála. Fyrir framan Birnu situr Hulda Birna Frímánnisdóttir.



Kristín Á. Guðmundsdóttir, fyrrverandi formaður félagsins.

Við höfum bent á að fjármögnun heilbrigðiskerfisins verði að taka mið af raunverulegri þjónustubörf. Við höfum líka látið til okkar taka í málum sem snerta lyfjalög, sjúkraskrár, atvinnustefnu, leikskólamál og áform um afnám áminningarskyldu. Það sýnir að hagsmunagæsla félagsins byggir á heildarsýn: á starfsskilyrðum, jafnrétti, faglegu öryggi og gæðum þjónustunnar.

Sjúkraliðafélagið sjálft þarf að vera sterkt að innan. Traust byggist ekki aðeins á því að félagið berjist út á við. Það byggist líka á því að við vinnum málin rétt inn á við, eigum samtal, svörum spurningum, styrkjum innviði og höldum áfram að byggja upp félag sem félagsmenn geta treyst. Þess vegna er mér mikilvægt að þakka því fólki sem heldur utan um starf félagsins dag frá degi. Trúnaðarmönnum okkar um land allt, svæðisdeildunum, félagsstjórn, framkvæmdastjórn, skrifstofunni og öllum þeim sem gefa af tíma sínum, hugsun og krafti til að tryggja að félagið sé lifandi og öflugt bakland.

Trúnaðarmenn eru kjölfestan í starfi félagsins. Þeir eru brúin á milli félags og vinnustaða. Þeir standa í framlínu þegar á reynir og eru oft þeir sem finna fyrst þegar eitthvað fer úrskeiðis.

Á bak við þessa vinnu stendur skrifstofa félagsins, sem sinnir daglega verkefnum sem sjaldan fara hátt en eru undirstaða alls starfsins. Þar fer fram ráðgjöf, eftirfylgni, afgreiðsla umsókna, utanumhald sjóða, réttindagæsla, samskipti við félagsmenn og stuðningur við innra starf félagsins. Þetta er vinna sem sést sjaldan utan frá, en er forsenda þess að félagið geti staðið með félagsmönnum sínum í raun.



Gott að taka kaffipásu á milli umræða.

Kæru þingfulltrúar

Við höldum þetta þing á tímamótaári. Sextíu ár eru liðin frá stofnun félagsins. Sú saga er saga réttindabaráttu, fagmennsku, samstöðu og ótrúlegrar þrautseigju. Hún er saga fólks sem lét sér ekki nægja að sinna starfi sínu vel heldur stóð líka vörð um virðingu þess, stöðu og framtíð. Við stöndum á herðum þess fólks í dag. En tímamót snúast ekki aðeins um að líta til baka með stolti. Þau snúast líka um að stíga fram með ábyrgð. Spurningin sem blasir við okkur nú er hvernig við ætlum að tryggja að framtíð sjúkraliða verði sterk, sýnileg og réttlát.

- Hvernig við ætlum að tryggja að sjúkraliðar fái þá viðurkenningu sem starfið krefst?
- Hvernig við ætlum að tryggja að unga fólkið sem kemur inn í stéttina finni að hér sé framtíð?
- Hvernig við ætlum að tryggja að þau sem standa í starfinu í dag upplifi að kerfið standi með þeim af sömu festu og þau hafa staðið með kerfinu?
- Og líka hvernig við tryggjum að félagið okkar sé traust, skýrt, gagnsætt og sterkt?

Því það er stóra verkefnið.

Sjúkraliðar hafa axlað sína ábyrgð. Við höfum haldið þjónustunni gangandi.

Við höfum samið. Við höfum bent á lausnir. Við höfum byggt upp. Við höfum menntað okkur. Við höfum tekið þátt í opinberri umræðu. Við höfum staðið vaktina. Nú þarf kerfið, stjórnvöld og viðsemjendur að gera slíkt hið sama.

- Við munum halda áfram að fylgja eftir innleiðingu samninga og berjast gegn launamisrétti á kynskiptum vinnumarkaði.
- Við munum halda áfram að berjast fyrir viðurkenningu sérhæfingar og faglegrar þróunar og styðja við nýliðun, símenntun og sterka faglega sjálfsmynd stéttarinnar.
- Við munum halda áfram að styrkja innviði félagsins, bæta verklag og tryggja að upplýsingar séu settar fram með skýrum og ábyrgum hætti.
- Við munum halda áfram að segja sannleikann um stöðuna, líka þegar hann er óþægilegur. - Því sjúkraliðar eru í aðalhlutverki í íslenskri heilbrigðisþjónustu.

Og þannig verður það áfram.



Guðrún Kristjánsdóttir, nýr varafulltrúi í framkvæmdastjórn.

Að lokum vil ég segja þetta. Á þessu tímamótaári finn ég sérstaklega fyrir stolti. Stolti af þessari stétt, af sögu hennar og þeirri baráttu sem hefur verið háð í áratugi fyrir réttindum, virðingu og faglegri stöðu. En fyrst og fremst er ég stolt af ykkur. Af því starfi sem þið vinnið á hverjum degi og þeirri ábyrgð sem þið berið með fagmennsku og alúð. Við eigum að standa vörð um félagið okkar, starfsfólkið okkar og þá sameiginlegu baráttu sem við höfum byggt upp saman.

Félagið er ekki einn einstaklingur. Félagið erum við öll. Með þessum orðum set ég 35. fulltrúaþing Sjúkraliðafélags Íslands.



Elísa Finnsdóttir, sjúkraliði í Sunnuhlíð.



Fylgst með umræðum af mikilli athygli.

Kynntist kæranum í vinnunni

María Eiríksdóttir sjúkraliði útskrifaðist frá Fjölbraut í Ármúla fyrir ári og í júní útskrifast hún sem sjúkraflutningamaður. Hún starfar á geðdeild á Kleppi en var í starfsþjálfun á bráðamóttökunni auk hjúkrunarheimilis í Kaupmannahöfn.

„Ég er mjög ánægð á Kleppi, starfið er krefjandi, ekki típískt sjúkraliðastarf heldur fyrst og fremst að vera til staðar og veita stuðning. Þarna er fólk sem er að ganga í gegnum erfiða tíma og þarf mikinn andlegan stuðning. Við tökum lífsmörk og hjartalínurit auk þess að aðstoða fólk við dagleg störf. Það er mjög ólíkt að vinna á bráðamóttöku eða á geðdeild. Á bráðamóttökunni eru líkamlegir sjúkdómar algengastir og mikill erill en á geðdeild eru andleg veikindi. Aðstaðan er góð, húsnæðið hefur verið tekið í gegn en byggingin er orðin gömul eða frá árinu 1907,“ segir María.

„Dagarnir eru mismunandi í þessu starfi en þeir byrja alltaf á rapporti þar sem farið er yfir stöðuna á deildinni. Við skiptum verkefnum og það er misjafnt hvað maður tekur að sér yfir daginn. Það eru morgunfundir með skjólstæðingum og síðan erum við með virka endurhæfingu. Við tökum námskeið í teymisvinnu í vörnum ef upp koma erfiðar aðstæður. Andlegum veikindum fylgja oft líkamlegir sjúkdómar og sumum sjúklingum þarf að hjálpa á fætur. Við erum fimm sjúkraliðar á deildinni,“ útskýrir María. „Við sjáum oft mjög mikinn mun á fólki til hins betra eftir dvöl á deildinni. Það er mjög jákvætt.“

Hvað kom til að hún fór í sjúkraflutninganám?

„Ég byrjaði í því í janúar en áhugann á því má rekja til þess að bráðasjúkdómar hafa alltaf heillað mig, mjög áhugaverðir og spennandi viðfangsefni. Ég veit samt ekki hvort ég fari að starfa við sjúkraflutninga á næstunni en ég gæti gert það með sjúkraliðastarfinu. Þetta er krefjandi nám á stuttum tíma en maður lærir margt afar áhugavert. Það er reyndar frábært að vera sjúkraliði í þessu starfi. Ég er viss um að það hafi hjálpað mér að komast í námið. Það voru 65 sem sóttu um en aðeins 15 sem komust í gegn. Reynslan er örugglega metin,“ segir María.

Hún byrjaði að vinna á Hrafnistu í Hafnarfirði 16 ára gömul og þá kviknaði áhuginn á sjúkraliðastarfinu. „Ég byrjaði í Kvennaskólanum og var þar í eitt og hálft ár en ákvað þá að klára stúdentinn í FÁ með sjúkraliðanum. „Ég vissi eiginlega ekkert hvað ég var að fara út í en námið kom mér skemmtilega á óvart. Ég sé ekki eftir að hafa valið þessa leið en það eru margir sjúkraliðar í minni fjölskyldu. Umönnun/hjúkrun er líklegast í blóðinu. Ég er að velta fyrir mér að halda áfram í hjúkrun en tími samt ekki að hætta að vera sjúkraliði. Kannski ég haldi áfram námi einhvern tíma seinna,“ segir hún. „Ég eignaðist mjög góðan vinkvennahóp í sjúkraliðanáminu. Þótt maður læri margt í náminu er það fyrst og fremst í starfinu sjálfu sem maður lærir mest. Síðan var vinna á hjúkrunarheimili mjög góður grunnur fyrir námið. Þar lærði ég um margskonar sjúkdóma og andleg veikindi líka. Ég tók helminginn af starfsþjálfuninni á hjúkrunarheimili í Kaupmannahöfn. Það var skemmtilegt og



María Eiríksdóttir er bæði sjúkraliði og sjúkraflutningamaður. Mynd/Anton Brink.

svoldið öðruvísi. Menningin er svolítið ólík okkar, fólkíð reykti inni á herbergjum og fékk sér í glas en slíkt tíðkast ekki hér. Margt kom mér á óvart, sérstaklega þetta frjálslýndi en þetta var áhugaverð starfsreynsla. Önnur starfsnám sem ég tók voru á líknardeild á Landakoti, hjartadeild og bráðamóttökunni. Starfsþjálfunin fór síðan fram á Kleppi og í Köben.“

María kynntist kæranum á Kleppi og þau hafa í hyggju að fara að búa saman. „Hann er fæddur á Íslandi en er pólskur. Hann hefur lokið sálfræði og starfar nú sem ráðgjafi á Kleppi. Hann er að kaupa íbúð og við stefnum á sambúð. Við ætlum til Gdansk í júní og hitta fjölskyldu hans þar. Ég hef ekki komið áður til Póllands en hann hefur farið margofter. Foreldrar hans komu til Íslands áður en hann fæddist og búa enn hér. Ég er að byrja í sumarfríi og eftir útskriftina í sjúkraflutninganáminu sem fer fram á Akureyri ætlum við að ferðast aðeins um Ísland.“

María segist eiga mörg áhugamál, hún hefur áhuga á förðun og finnst skemmtilegt að hreyfa sig. „Starfið er líka áhugamálið mitt. Mestur tími utan vinnu fer þó í að vera með kæranum og vinkonum.“

María mælir með sjúkraliðanámi og sérstaklega að taka stúdentapróf með því. „Þegar ég útskrifaðist 19 ára var ég strax komin með löggilt starfsleyfi og örugga vinnu. Það eru mörg atvinnutækifæri og gott að vera komin með þessa gráðu svona ungur,“ segir hún.

Námið gott fyrir flugfreyjur

Fanney Haraldsdóttir, systir Hönnu, er fædd 1989. Systurnar eru frá Sandgerði.
Þær útskrifuðust frá Fjölbrautaskóla Suðurnesja núna í vor.



Hefur eitthvað komið þér á óvart í náminu?

Nei, það er eiginlega ekki neitt sem getur komið mér á óvart.

Hafðir þú unnið við umönnunarstörf áður en þú hófst námið?

Nei. Ég hélt að slíkt starf væri ekki fyrir mig en svo breyttist það heldur betur þegar ég hóf námið.

Hefur þú einhvern sérstakan stað í huga þar sem þú vilt vinna í framtíðinni?

Ég er núna að vinna á bráðamóttöku HSS. Er í tímavinnu þar og finnst það geggjað.

Eru sjúkraliðar í fjölskyldu þinni eða vinahópi?

Systir mín er að útskrifast með mér sem er mjög skemmtilegt en engir aðrir.

Hvað telur þú að einkenni góðan sjúkraliða?

Gefa vel af sér, fólkið sem þú ert að aðstoða eða sinna vill að þú sért að gera þetta af öllu þínu hjarta, brosa og vera þolinmóð.

Hvað telur þú að væri hægt að gera til að fjölga sjúkraliðum?

Mér finnst að búið sé að bæta úr því núna. Ég mæli með sjúkraliðanámi fyrir alla sem eru að íhuga að sækja um.

Hugar þú að heilsu og vellíðan eigin líkama?

Já, það geri ég heilmikið.

Hver er uppáhaldsmaturinn þinn?

Ég elska nautalund með béarnaise-sósu.

Hver eru áhugamál þín?

Fjallanga, hreyfing, horfa á körfubolta, veiði.

Uppáhaldssjónvarpsefni?

Ég er mikið í rómantikinni.

Hvernig ætlar þú að fagna útskriftinni?

Ekki búin að ákveða mig þar sem ég er að gifta mig 16. maí.

Af hverju valdir þú sjúkraliðanám?

Ég var ekkert á leiðinni að fara í sjúkraliðanám en ákvað að skella mér þar sem systir mín var í þessu námi og ég sé ekki eftir því. Ég vinn einnig sem flugfreyja hjá Icelandair en námið og reynslan af sjúkraliðanáminu hefur hjálpað mér mjög mikið þegar koma upp ýmis óvænt atvik í fluginu.

Hvað finnst þér skemmtilegast í náminu?

Ég get ekki valið eitthvað eitt, finnst bara allt skemmtilegt sem ég geri sem sjúkraliði. Ég er líka mjög ánægð með Siggu Rós sem er æðislegur kennari.

Systurnar saman í sjúkraliðanámi

Hanna Haraldsdóttir, systir Fanneyjar sem er hér á hinni síðunni, er fædd 2001 og var að ljúka sjúkraliðanámi við Fjölbrautaskóla Suðurnesja samhliða systur sinni. Þær eru báðar aldar upp í Sandgerði. Hún segist hafa verið mjög ánægð í náminu og sérstaklega með kennarann.



Hafðir þú unnið við umönnunarstörf áður en þú hófst námið?

Já, ég vann á hjúkrunarheimili í 5 ár áður en ég hóf námið.

Hefur þú einhvern sérstakan stað í huga þar sem þú vilt vinna í framtíðinni?

Nei, í rauninni ekki. Er núna að vinna á bráðamóttökunni á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja í Keflavík og líkar það mjög vel en er alltaf opin fyrir breytingum.

Eru sjúkraliðar í fjölskyldu þinni eða vinahópi?

Ég á eina vinkonu sem er sjúkraliði og síðan var systir mín með mér í sjúkraliðanáminu.

Hvað telur þú að einkenni góðan sjúkraliða?

Hm, fyrst og fremst að sýna þolinmæði og hlýju fyrir sjúklinga og aðstandendur.

Hvað telur þú að væri hægt að gera til að fjölga sjúkraliðum?

Sýna meira hversu starfið er fjölbreytt.

Hugar þú að heilsu og vellíðan eigin líkama?

Já, hugsa mjög vel um mig.

Hver er uppáhaldsmaturinn þinn?

Nautakjöt og béarnaise-sósa.

Hver eru áhugamál þín?

Mjög svo leiðinlegt svar en finnst alltaf skemmtilegast að vera með fólkinu mínu.

Af hverju valdir þú sjúkraliðanám?

Ég fór í Sjúkraflutningaskólann og þar kviknaði áhuginn á að prufa sjúkraliðann með því.

Hvað finnst þér skemmtilegast í náminu?

Hvað það er fjölbreytt.

Uppáhaldssjónvarpsefni?

Allt „crime documentary“ efni.

Hvernig ætlar þú að fagna útskriftinni?

Er að vona að mamma og pabbi bjóði mér heim í nautakjöt og bernaيسة sósu.

Hóf sjúkraliðanám eftir fimm mánaða dvöl

Warren Viejo sjúkraliði hefur ekki verið lengi á Íslandi en hefur samt áorkað miklu. Hann talar íslensku og útskrifaðist í desember frá Fjölbaut í Breiðholti. Warren kom frá heimalandi sínu, Filippseyjum, árið 2022.



Warren Viejo er ekki bara sjúkraliði heldur einnig söngvari og elskar að elda góðan mat. Myndir/Anton Brink.

Warren starfar núna á endurhæfingardeild Grensás en hefur verið boðin staða á nýrri deild Bráðamóttökunnar í Fossvogi þegar hún verður tilbúin. Hann hefur nýlega tekið þátt í starfsþróunarverkefni fyrir nýútskrifaða sjúkraliða á Landspítala og segist ánægður og stoltur að hafa tekið þátt í því.

Warren starfaði áður á B6 sem er skurðlækningadeild en var heila-, tauga- og öldrunarbæklunarskurðdeild. Warren er útskrifaður viðskiptafræðingur frá heimalandi sínu og starfaði hjá fyrirtæki með tengsl við Bandaríkin. Bróðir Warren sem er hjúkrunarfræðingur starfar hér á landi og langaði til að fá hann til sín. „Þegar ég kom til landsins byrjaði ég strax í Háskóla Íslands til að læra málið og hóf störf á Mörk, hjúkrunarheimili, þar kynntist ég sjúkraliðum sem kenndu mér og aðstoðuðu með málið. Eftir fimm mánaða dvöl á Íslandi hóf ég sjúkraliðanám. Í fyrstu fannst mér mjög erfitt að læra málið og skildi ekkert. Vinnan á hjúkrunarheimilinu hjálpaði mér mikið, ég var með lista yfir orð sem tengdust starfinu og heimilisfólkið hjálpaði mér að skilja auk starfsmanna. Ég fékk líka góða hjálp í FB,” segir hann.

Warren sá strax að sjúkraliðanám myndi hjálpa honum að fá vinnu á Íslandi. „Ég hef lagt mig fram um að aðstoða og hlú að sjúklingum á sem bestan hátt og hef fengið mikið þakklæti í staðinn. Ég fór að vinna á endurhæfingardeildinni til að fá meiri reynslu og þekkingu en starfið er nokkuð ólíkt því sem var á spítalanum,” segir hann.

Tók þátt í starfsþróunarverkefni LSH

Þegar hann er beðinn að lýsa starfsþróunarverkefninu segir hann að þar hafi verið farið yfir og rætt mörg mikilvæg atriði sem tengjast öryggi sjúklinga og starfsfólks, eins og NEWS, SBAR, ABCDE, HERMÍS, verkjamat, hvernig á að nota tæki eins og ómtæki, hvernig á að mæla blóðsykur og lífsmörk, setja upp sondunæringu, taka hjartalínurit (EKG) og margt fleira.

„Þessi þjálfun hefur verið mjög gagnleg fyrir mig þar sem ég fæ að læra nýja hluti og bæta þeim við færni mína. Það hjálpar mér líka að festa námið betur í minni, sérstaklega þar sem ég fæ að beita því



Hjálpartæki í Starfsþróunarverkefni til að láta Warren finna hvernig er að vera aldraður.

sem ég lærði strax eftir kennsluna og æfingarnar. Þjálfunin undirbýr okkur betur fyrir þau verkefni sem við eigum að sinna og hjálpa til við að tryggja öryggi bæði sjúklinga og starfsfólks.

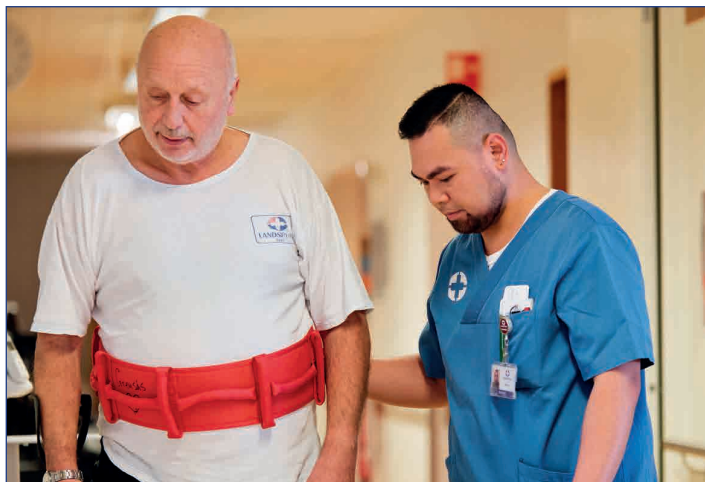
Ein áhugaverðasta þjálfunin sem ég tók þátt í var þegar ég fékk að upplifa hvernig það getur verið að vera aldraður einstaklingur. Ég hef sett inn mynd sem var tekin á meðan á þeirri æfingu stóð. Ég var með gleraugu sem skertu sjónina, heyrnartól sem minnkuðu heyrnina, lóð á fótum og öklum, notaði hækju til að ganga og var með teip vafið utan um fingurna. Þessi reynsla opnaði augun mín fyrir því hversu erfitt og krefjandi það getur verið að eldast. Hún

hjálpaði mér að skilja enn betur hversu mikilvægt það er að sýna öldruðum sjúklingum þolinmæði, tillitssemi, samkennd og skilning, sérstaklega þar sem margir sjúklingar á sjúkrahúsinu eru aldraðir. Þetta var mjög raunveruleg og lærdómsrík þjálfun sem ég mun taka með mér áfram í starfið mitt,” segir hann.

„Starfsþróunin tekur tæpt ár sem hófst í febrúar síðastliðnum en verður þó ekki í sumar heldur hefst aftur í haust. Til að auka enn frekar þekkingu á fagsviði mínu hef ég skráð mig í diplómanám fyrir starfandi sjúkraliða í HA og bið eftir svári.

Söngvari með áhuga á tónleikum

Warren nýtur útivistar á Íslandi og fer oft í göngur í Elliðaárdalnum. „Það er fallett þar og stutt að ganga frá heimili mínu.”



Warren aðstoðar hér skjólstæðing á Landspítalanum.

Síðan má ekki gleyma að hann er söngvari og nýtur þess að fara á tónleika, bæði á Íslandi og erlendis. Fór til dæmis á tónleika með Adele í Þýskalandi og Beyoncé í Póllandi. Þá sá hann Ice Guys og Backstreet Boys hér heima. „Ég syng oft í vinnunni og fólkið er mjög ánægt með það,” segir hann. „Ég fer í karóki á Gauknum og á Kíkí bar. Ég hef eignast marga vini á Íslandi,” segir Warren sem er ákveðinn í að dvelja áfram á Íslandi og er að bíða eftir ótakmörkuðu dvalarleyfi. Ég fékk starfsleyfi til að vinna 100% eftir 1 ár vegna aðstoðar á hjúkrunarheimilinu Mörk en þar starfaði ég sem hópstjóri og sjúkraliðanemi. Á þeim tíma hafði ég þegar lokið fjölda námskeið til að vera tilbúinn í starfið, eins og umönnunarfræðslu, öldrunarþjónustu, endurlífgun, leiðtogaþjálfun, hluta af sjúkraliða-áföngum sem ég kláraði og fleira.”

Á leið í brúðkaup í heimalandinu

Þegar Warren kom til Íslands fyrir fjórum árum urðu það mikil viðbríði fyrir hann. Í heimalandinu er ávallt mjög heitt en kalt loftið tók á móti honum hér. „Veðrið er alltaf að breytast hér, mörgum sinnum á dag, það fannst mér skrítið,” segir hann. „Stundum sakna ég hitans og er reyndar að fara til Filippseyja í júní þar sem yngri bróðir minn er að gifta sig. Það verður gaman að hitta fjölskylduna aftur eftir svona langan tíma. Fjölskyldan býr á eyju sem nefnist Cebu þar sem ég var alinn upp. Það er ákaflega fallegur staður og góður matur sem ég sakna mikið. Við bræðurnir eldum mikið filippeyskan mat hér en ég borða líka íslenskan mat. Ég kynntist honum á hjúkrunarheimilinu. Við borðum ekki oft lambakjöt á Filippseyjum, ólíkt því sem tíðkast hér. Ég hef hins vegar farið með okkar mat í vinnuna og gefið fólki að smakka en ég lærði matreiðslu af mömmu minni,” segir hann. „Ég nota aðallega kjúkling þar sem ekki allir borða svínakjöt. Við notum mikið af kryddum og sojasósu á Filippseyjum og ég fæ flest hráefni hér á landi. Það var eitt veitingahús á Laugaveginum sem bauð filippseyskan mat og heitir Harry's. Veit ekki hvort það sé enn starfandi.”

Warren segist hlakka mikið til að fara í brúðkaup bróður síns en slíkir viðburðir eru afar ólíkir íslenskum brúðkaupum. „Það er mikill fjöldi gesta sem kemur í brúðkaup á Filippseyjum. Það er sungið og dansað, borðin svigna undan glæsilegum veisluréttum. Eftir giftinguna dansa brúðhjónin og gestir gefa þeim pening að gjöf. Það hjálpar að greiða niður veisluna sem er mjög dýr,” segir Warren sem er kaþólskur og syngur í kór kaþólsku kirkjunnar. Kórinn syngur í Landakotskirkju og Maríukirkju. „Það er verst að vaktavinna hentar illa með kórsöng,” segir hann en „ég reyni að komast þegar ég á frí.”

Starfsþróun sem hefur skilað árangri

Ólafur G. Skúlason, framkvæmdastjóri hjúkrunar á LSH, var spurður um starfsþróunina sem Warren talar um í viðtalinu hér á undan.



Ólafur segir að starfsþróunarverkefnið hafi hafist formlega í janúar sl. eftir nokkurra ára undirbúning. „Það hefur verið krefjandi að finna hvernig maður heldur út svona ári fyrir sjúkraliða þar sem þeir byrja ekki að vinna hjá okkur í hollum eins og hjúkrunarfræðingar og ljósmæður. Við ákváðum að láta slag standa og byrja bara. Áður en það var hægt að hefja starfsþróunarárið þurftum við að búa til hæfniviðmið fyrir sjúkraliða. Það er að segja hvaða hæfni sjúkraliðar þurfa til að sinna sínu starfi út frá mismunandi starfslýsingum. Okkur þótti mikilvægt að sjúkraliðar sjái framtíðina fyrir sér á Landspítala og hafi leiðir til starfsþróunar,” segir hann.

Þegar Ólafur var spurður á hvað væri lögð áhersla, svarar hann: „Við ákváðum að byrja á að gera hæfniviðmið í þeim þáttum sem við erum að leggja sérstaka áherslu á innan hjúkrunar á Landspítala og felast í að fara aftur í grunninn. Hæfniviðmiðin eru því á sviði byltuvarna, þrýstingssáravarna og óráðsvara. Mjög flott hæfniviðmið sem unnin voru af sjúkraliðum og hjúkrunarfræðingum á Landspítala. Okkur þótti mikilvægt að sjúkraliðar hefðu leið til að auka færni sína og þróast í starfi á Landspítala og þetta er jafnframt leið til þess að ná því fram. Vert er að taka fram að þetta er rétt á upphafsstigum og við eigum eftir að þróa þetta frekar á næstu árum. Þetta er prógramm sem tekur eitt og hálf til tvö ár.”

Í vetur hafa verið um 43 sjúkraliðar á starfsþróunarárinu. „Við erum mjög ánægð hversu margir vildu taka þátt. Verkefnið hefur skilað árangri og þeir sem eru á starfsþróunarárinu eru mjög ánægðir með það og mætingin er góð. Þetta er auðvitað nýbyrjað en byrjunin lofar góðu.”

Námið gerði mig sjálfstæðari og öruggari í starfi

María Florinda da Silva Abranja starfar sem sjúkraliði á hjúkrunarheimilinu Ási í Hveragerði. María er að útskrifast með diplóma-nám fyrir starfandi sjúkraliða frá Háskólanum á Akureyri. María er frá Portúgal en flutti til Íslands árið 2000.

María hóf störf á Ási árið 2015, hætti um tíma en sneri aftur enda hefur henni líkað einstaklega vel þar. Hún vinnur eingöngu á næturvöktum og diplóma-námið í Háskólanum á Akureyri vakti áhuga hennar til að efla sig í starfi og fá frekari ábyrgð. „Ég vissi að ef ég færi í þetta framhaldsnám myndi ég geta gert mun meira í vinnunni, til dæmis varðandi lyfjagjöf. Í rauninni er ég núna að taka hjúkrunarvakt. Ef eitthvað kemur upp á kalla ég á lækni eða sjúkrahúsi eftir því sem við á. Námið gerði mig sjálfstæðari, öruggari og enn betri í starfi,” segir hún.

María segir að námið sé fullkomlega metið á Ási og hún hafi notið mikils stuðnings frá yfirmönnum sínum. „Ég ræddi bæði við deildarstjóra og framkvæmdastjóra áður en ég sótti um á Akureyri og spurði hvort ég myndi fá námið metið. Þær sögðu svo vera og ég fengi allan stuðning til að klára það. Námið var krefjandi og erfitt þar sem ég er ekki íslensk en mjög skemmtilegt. Ég lærði mikið í sjúkraliðanáminu á sínum tíma en í diplóma-náminu er farið mun dýpra í hlutina. Ég mun halda áfram á næturvöktum enda líkar mér það mjög vel,” segir María.

Hún útskrifaðist sem sjúkraliði árið 2018 frá Fjölbraut á Selfossi. Áður hafði hún tekið félagsliðanám og kláraði það 2017. „Við ræddum nokkrar sem vorum í því námi að það væri gaman að halda áfram og fara í sjúkraliðanám sem við gerðum. Við vorum þrjár frá Ási á sama tíma í náminu og það gekk rosalega vel.”

Þegar María kom til Íslands ásamt portúgölskum eiginmanni og tveimur börnum fór hún að vinna hjá SS þar sem hún fékk íslenskukennslu. „Ég hlustaði mikið á útvarp og sjónvarp til að læra meira. Sömuleiðis lærði ég mikið af samstarfsfólki mínu. Síðan þarf maður að hafa sterkan vilja til að læra því íslenska er ekki einfalt mál,” segir María sem talar mjög fína íslensku.

„Ég hafði unnið við umönnun í Portúgal og sá til dæmis alveg um ömmu mína í 14 ár. Umönnunarstörf hafa alltaf staðið mér nær enda hef ég yndi af því að hjálpa fólki,” segir María sem reynir að heimsækja heimalandið einu sinni á ári. Hún á tvær systur hér á landi og það eru sterk tengsl við fjölskylduna í Portúgal. „Móðir mín hefur dvalið langdvölum hérna hjá okkur systrunum og bróðir minn er duglegur að koma í heimsókn.”

María er nú gift íslenskum manni og eiga þau eitt barn saman og síðan eru komin fjögur barnabörn. „Við erum búin að vera saman í 21 ár,” segir hún brosandi en það má með sanni segja að hún hafi fundið ástina hér á landi. „Þar sem ég er bara á næturvöktum get ég hjálpað til með barnabörnin á daginn.”



María Florinda starfar á hjúkrunarheimilinu Ási í Hveragerði og er að útskrifast með diplóma-gráðu frá Háskólanum á Akureyri.

María ætlar að fagna útskriftinni en hluti fjölskyldunnar fer með henni norður á Akureyri og verður viðstaddur útskriftina. „Við leigjum hús fyrir norðan og ætlum að njóta þess að vera þar yfir útskriftarhelgina. Grilla úti og hafa það skemmtilegt. Síðan fer ég til Portúgals í júlí til að fagna með fjölskyldunni þar.

Ég er ákaflega stolt af því að hafa klárað diplóma-námið. Það voru allir svo hjálplegir við mig, frábærir kennarar. Þetta var flottur hópur nemenda og ég eignaðist marga góða vini. „Það var meira að segja portúgölsk stúlka með mér og við unnum mikið saman í hópverkefnum. Ég er líka þakklát vinnufélögum mínum að veita mér þetta traust. Ég er heppin að vinna á frábærum vinnustað. Mér líður mjög vel í starfi mínu og ætla að vera áfram á Ási,” segir María.

Diplómanámið styrkir stöðu sjúkraliða

Elísa Finnsdóttir, sjúkraliði og forstöðumaður dagþjálfunar aldraðra í Sunnuhlíð í Kópavogi, er að útskrifast úr diplómanámi fyrir starfandi sjúkraliða frá Háskólanum á Akureyri núna í júní.

Elísa valdi Öldrunar- og heimahjúkrunarsvið enda hentar það vel starfi hennar í Sunnuhlíð. Námið er ætlað sjúkraliðum sem vilja auka þekkingu sína og efla starfshæfni í heimahjúkrun eða á sérhæfðum deildum fyrir aldraða. Náminu er þannig lýst á heimasíðu HA: Námið leggur áherslu á klíniska hæfni, fagleg samskipti og þverfaglegt samstarf. Það undirbýr sjúkraliða fyrir aukna ábyrgð og fjölbreyttari hlutverk og styður við gæði í heilbrigðis- og velferðarþjónustu.

„Námið hefur gengið rosalega vel og hefur verið gagnlegt. Ég hef lært fjölmargt og mæli með þessu námi fyrir sjúkraliða. Ég fæ námið metið hér í Sunnuhlíð sem er frábært. Þetta er ábyrgðarmikil staða og námið styrkir stöðu mína ásamt því að auka gæðin í starfi fyrir fólkið sem ég er að sinna. Hér eru skráðir 67 einstaklingar og leyfi fyrir 36 á dag. Fimmtán eru sérhæfðir einstaklingar sem flokkast með Alzheimer eða Parkinson. Það þarf alltaf að vera eitthvað um að vera til að virkja fólkið sem mest og lífga upp á líf þeirra.

Hér er boðið upp á frábæra sjúkrapjálfun og bestu líkamsræktartæki sem völ er á. Auk þess erum við með stólaleikfimi, handaleikfimi, samverustundir og frábæran mat sem er gerður á staðnum. Þau fá vel útbúin morgunmat, hádegismat og kaffi. Við gætum að vökvainntöku en það vill oft gleymast. Hér er sömuleiðis frábær aðstaða utandyra fyrir gönguferðir og hreyfingu. Mikið er lagt upp úr handavinnu og föndri, svo fáum við bóklestur og söng svo það er margt í boði. Kór Kársnesskóla kemur oft hingað og sömuleiðis leikskólabörn hér í kring,” segir Elísa og bætir við að hún sjái oft mikinn mun til hins betra á fólki sem hefur verið hjá þeim í dagdvöl.

„Hér er kona sem hefur verið hjá okkur síðan 2017 og er fyrst núna að fara á hjúkrunarheimili. Við erum búin að viðhalda færni og virkni hjá henni í mjög langan tíma svo þetta skiptir sköpum fyrir fólk til að geta verið lengur heima. Hér eru margir að eignast nýja vini en gömlu vinirnir eru farnir og jafnvel maki líka,” segir Elísa og bætir við að því miður sé langur biðlisti eftir plássi.

Tækifæri í öldrunarþjónustu

Elísa hefur tekið þátt í málstofu um tækifæri í öldrunarþjónustu í framtíðinni. Á degi öldrunar sem haldinn var 12. mars sl. talaði Eva Björg Guðmundsdóttir, deildarstjóri HSA, einmitt um þetta málefni en haldnar hafa verið tvær þverfaglegar málstofur varðandi tækifæri í öldrunarþjónustu. „Við vorum hópur af heilbrigðisstarfsmönnum sem sátu málstofuna og var þetta einhvers konar yfirfærsla frá síðustu málstofu um hvað gera maetti betur í öldrunarþjónustu. Það er ýmislegt sem má gera betur en því miður gerist það hægt. Við vorum tvær úr Sjúkraliðafélaginu, ég og Saga Ólafsdóttir. Við fengum gott tækifæri til að koma með tillögur enda allir í sérhópum að spjalla um ýmsar hugmyndir sem þarna komu fram. Mér leist vel á þetta framtak og mjög þarft en maður óttast að ekkert eigi eftir að gerast í framhaldinu. Það virðist allt stöðvast í stjórnerfinu,” segir hún.



Elísa Finnsdóttir starfar sem forstöðumaður dagþjálfunar aldraðra í Sunnuhlíð í Kópavogi auk þess að vera að útskrifast úr diplóma-námi fyrir starfandi sjúkraliða. Mynd/Anton Brink.

„Það þarf að líta á aldraða sem hóp sem þarf samveru, félagsskap og almenna þjónustu auk næringaríks fæðis. Það þarf að viðhalda því sem maður hefur gert allt sitt líf, langanir og þrír hætta ekki þótt fólk eldist. Það vantar mikið upp á að aldraðir njóti þessara réttinda og viti hvar á að leita eftir þeim. Elsta kynslóðin í dag er ekki með mikla kunnáttu á tölvur og stafrænan heim. Á því verða breytingar á næstu árum. Það þarf að grípa þann hóp sem er að hætta að vinna og kynna þeim hvað er í boði áður en fólk einangrast. Í málstofunni var mikið rætt um heimaþjónustuna en það þarf líka að ræða um þá sem eru komnir inn á hjúkrunarheimili. Að viðhalda færni og virkni þess hóps, samveru og félagsþjónustu. Oft eru einstaklingar orðnir mjög veikir þegar þeir komast loks inn á hjúkrunarheimili en engu að síður þarf nánd og nærveru,” segir Elísa sem segist elska að vinna með öldruðum.

Lengi starfað með öldruðum

Elísa hefur starfað á dagdeildinni í Sunnuhlíð í fimm ár og líkar mjög vel. „Ég var að vinna á Hrafnistu með námi og kláraði stúdentspróf 2012. Tók tveggja ára frí til að ferðast og fór síðan í Háskóla Íslands í sálfræði og félagsráðgjöf. Ég fann mig hins vegar ekki þar og mamma hvatti mig til að fara í sjúkraliðann. Í því fagi er alltaf hægt að fá vinnu. Ég var komin með frábæran grunn og hafði unnið níu sumur hjá dagdeild á Vitatorgi. Þar kynntist ég starfinu mjög vel og kláraði sjúkraliðann 2016. Fór í starfsnám á skurðeild LSH og var þar í sex ár.

Elísa er gift og þriggja barna móðir. „Ég er fjölskyldumanneskja og hentar mér því vel að vinna í dagvinnu. Mér finnst hins vegar allt í góðu að vinna á vöktum og vaktavinna á ekki að hefta venjulegt fjölskyldulíf. Ég er ánægð í vinnunni enda er afar jákvætt andrúmsloft og mikil teymisvinna.”

Ákaflega stolt að hafa klárað þetta nám

Ásta Dís Gunnlaugsdóttir sjúkraliði er ein þeirra sem útskrifast úr diplóma-námi fyrir starfandi sjúkraliða frá Háskólanum á Akureyri ásamt 27 öðrum. Hún stundaði námið á sviði heimahjúkrunar og öldrunar. Ásta er ánægð með námið og segist hafa lært heilmikið.

Ásta Dís starfar um þessar mundir á Landspítalanum við Hringbraut, deild 13D en það er dagdeild skurðlækninga. Þangað koma sjúklingar bara yfir daginn en ekki er veitt sólarhringsþjónusta. „Ég var að vinna á 12G, hjarta-, lungna- og augnskurðdeild þar til í janúar en þar var ég á öllum vöktum. Síðan breytti ég og fór yfir á dagvaktir,“ segir hún.

Þegar hún er spurð hvers vegna hún hafi drifið sig í diplóma-nám í HA, svarar hún: „Mig langaði að bæta við mig þekkingu og mennta mig meira. Þótt mig langaði í aukna menntun hafði ég ekki áhuga á hjúkrunarfræði,“ segir Ásta.

„Námið samanstendur af mikilli verkefna- og hópvinnu. Það þurfti að hafa fyrir því að stunda námið en ég var í 60% vinnu. Ég er mjög ánægð að hafa drifið mig í námið því það er gefandi og ég lærði mikið. Mér þótti fyrir námið að ég kynni helling en sá fljótt að maður getur alltaf bætt við sig þekkingu. Námið gerði svo sannarlega mikið gagn. Við nemendurnir hittumst í lotum og ég kynntist nýju fólki sem var skemmtilegt. Fjórir sjúkraliðar sem ég þekkti ekki áður eru núna mjög góðar vinkonur mínar eftir námið. Það er virkilega ánægjulegt.“

Ekki nægur skilningur

Ásta Dís segir að námið eigi klárlega eftir að hjálpa henni mikið í starfi. Því miður er hún að hætta á Landspítalanum eins og margir diplómanemendur vegna þess að þar er ekki skilningur að nýta betur þekkingu þeirra, nema á Landakoti. „Þótt námið sem ég er að klára sé miðað að öldrun og heimahjúkrun er alveg hægt að nýta það á deildum Landspítalans þar sem öldruðum fer fjölgandi á spítalanum. Það mætti virkilega gera eitthvað átak á spítalanum til að bæta úr þessu skilningsleysi. Þetta gæti verið misjafnt á milli deilda en það vantar að samhæfa markmið allra deilda varðandi aukna menntun sjúkraliða. Af hverju máttu gera eitt á þessari deild en ekki hinni? Þetta á ekki að vera geðþáttaákvörðun hjá deildarstjórum og kannski vantar þá líka bara að fá skýrari sýn á hvað við erum fær um að gera. Það vantar heildarstefnu á spítalann fyrir okkur sem klárum þetta nám, að við fáum námið metið að því marki að sinna meiri ábyrgðarstörfum og nýta þá færni og hæfni sem við höfum hlotið í náminu. Ég myndi gjarnan



Ásta Dís var að ljúka diplóma-námi fyrir starfandi sjúkraliða frá Háskólanum á Akureyri. Mynd/Anton Brink.

vilja halda áfram á Landspítalanum ef ég fengi að gera það sem ég er búin að læra. Ég er því miður að hætta á Landspítalanum einmitt vegna þessa, ég er ekki að fá nám mitt metið í klíník. Ég hef fengið vinnu á Rannsóknarsetrinu í Mjódd og þar mun ég fá námið mitt metið bæði fag- og launalega,“ segir Ásta Dís enn fremur.

„Í náminu sjálfu fannst mér námsloturnar skemmtilegri í seinni hlutanum en þeim fyrri. Það hefði mátt nýta tímann betur á fyrri önninni meðan við vorum fyrir norðan. Námið í heildina var engu að síður áhugavert og skemmtilegt,“ segir hún.

Pung spor seinkuðu námi

Ásta Dís útskrifaðist úr sjúkraliðadeild í Fjölbaut í Breiðholti árið 2019. „Ég hafði ekki gengið með sjúkraliðann í maganum heldur átti þetta sér smá forsögu,“ segir hún. „Ég fór í Garðyrkjakólann og kláraði hann á sínum tíma. Ég fór síðan að vinna á Kumbaravogi eftir að hafa flutt heim frá Noregi og þar heillaðist ég af umönnunarstarfinu, flutti síðan aftur til Noregs og fékk þá vinnu við umönnunarstörf á hjúkrunarheimili. Ég byrjaði að læra sjúkraliðann í fjarnámi frá Íslandi en hélt síðan áfram með það í Noregi, kláraði í FB þegar ég flutti aftur heim. Sem sjúkraliðanemi vann ég á 12G og var þar þangað til í janúar á þessu ári. Ég tók sjúkraliðanámið á frekar löngum tíma þar sem ég greindist með krabbamein 2016 en það voru mjög þung spor. Þá átti ég ekki mikið eftir til að klára. Ég er þess vegna ákaflega stolt að hafa klárað sjúkraliðann og haldið áfram í diplóma-námi,“ segir hún.

„Kennarnir voru frábærir í HA og virkilega áhugavert að stunda námið. Það er meiriháttar að námið sé í boði í þessum frábæra háskóla. Það er mikið álag að vera í námi með vinnu segir Ásta og að sjá um heimili líka en það er gott að eiga góða að sem geta hjálpað til. Þegar ég útskrifast ætla ég að halda glæsilega útskriftarveislu og njóta með mínu fólki. Þetta verður skemmtilegur dagur.“

Vinátta á heimsmælikvarða

Rannveig Erlingsdóttir sjúkraliði er ein þeirra sem útskrifuðust með diplóma-nám fyrir starfandi sjúkraliða frá Háskólanum á Akureyri í júní. Hún segist vera ákaflega glöð að hafa lokið náminu sem henni fannst áhugavert.

Rannveig starfaði sem sjúkraliði á Skjóli en hætti þar um mánaðamótin og ætlar að feta nýjar slóðir. Á Skjóli var hún vaktstjóri á fjórðu hæð þar sem eru hjúkrunar- og dvalarrými. „Ég var eingöngu í stöðu vaktstjóra á Skjóli frá 1. mars á þessu ári en í tvö ár á undan var ég verkefnastjóri í Maríuhúsi sem er dagdeild fyrir fólk með heilabilanir og er staðsett á annari hæð á Skjóli,” segir hún.

„Ég er að fara að vinna hjá Stuðlabergi en þar mun ég sinna þjónustu tengdri stóma- og þvagleggjavörum. Þar er ég ráðin inn sem sjúkraliði með diplóma-próf,” segir hún.

Rannveig segist hafa farið í námið á Akureyri þar sem henni fannst það afar áhugaverð viðbót við sjúkraliðanámið. „Ég hef ávallt haft einlægan áhuga á að bæta við þekkingu mína og reynslu til að efla mig í þeim störfum sem ég sinni. Í upphafi fannst mér námið krefjandi, aðallega vegna þess að það reynir töluvert á að sinna 100% starfi samhliða 50% háskólanámi. Eftir að fyrstu önninni lauk var ég þó komin á gott skrið og farin að ná betra jafnvægi á milli náms og vinnu. Það var fyrst og fremst bóklegi þátturinn sem reyndist krefjandi ásamt þeirri umfangsmiklu ritgerðarvinnu sem fól í sér ótal klukkustundir í yfirlestri á ritrýndu námsefni. Seinni hluti námsins var síðan krefjandi á annan hátt, þar sem við tókum bæði verklegar námslotur og starfsnám sem skiptist í tvo hluta. Fyrri hluta starfsnámsins tók ég á hjúkrunar- og dvalarheimilinu Sundabúð sem er í heimabæ mínum, Vopnafirði en seinni hlutann hjá NFLÍ, Heilsustofnun í Hveragerði.

Ef eitthvað mætti betur fara er það helst að nýta hefði mátt námsloturnar á fyrsta ári betur en að öðru leyti gekk námið og skipulag þess nokkuð vel fyrir sig. Mér finnst ég hafa lært mikið í náminu sem byggði vel ofan á þá þekkingu og færni sem ég hafði fyrir. Lögð var rík áhersla á klíníska hæfni, fagleg samskipti og þverfaglegt samstarf eða þessi teymisvinna sem er góður grunnur í allri vinnustaðamenningu. Fyrir utan námið sjálft tek ég með mér dýrmæta reynslu sem mun nýtast mér áfram til að þróast, efla færni mína og styrkjast í starfi.

Á fyrri vinnustað mínum stóð ekki til boða að meta námið en á nýjum vinnustað er ég ráðin inn sem sjúkraliði sem hefur lokið diplóma-námi.



Rannveig Erlingsdóttir sjúkraliði ætlar að fagna útskriftinni frá HA með samnemendum sínum. Mynd/Anton Brink.

Er nægilegur skilningur á diplóma-prófinu hjá stofnunum?

„Staðan virðist enn vera fremur bágborin og því mikilvægt að við sem höfum lokið náminu stöndum saman, gerum okkur sýnileg og styrkjum félagið okkar í þeirri baráttu.”

Rannveig útskrifaðist sem sjúkraliði í desember 2021 frá Fjölbaut í Breiðholti. „Áhuginn var alltaf fyrir hendi en ég tók svo loks ákvörðun og útskrifaðist þremur mánuðum áður en ég varð fimmtug,” segir Rannveig en hún á tvö börn, þrítuga dóttur og 27 ára son. Þar utan á hún fjögur barnabörn, allt strákar.

Þegar hún er spurð um áhugamálin, svarar hún: „Útivist á hug minn að mestu leyti og ég hef gaman að því að ganga um allt og helst á fjöll. Stunda líkamsrækt og hef í seinni tíð haft meiri og meiri áhuga fyrir ljóðum.”

Hvernig ætlar þú að fagna þessum áfanga?

„Ég mun fagna á Akureyri við útskriftina með samnemendum mínum og þeim góðu vinkonum sem ég var svo lánssöm að kynnst í gegnum námið. Það má með sanni segja að vinátta okkar sé á heimsmælikvarða þegar kemur að gæðum. Að því loknu held ég austur á Vopnafjörð þar sem ég mun fagna fermingu næstelsta ömmustráksins míns og eiga dýrmætan gæðatíma með fjölskyldu og vinum.”

Mörg tækifæri til framtíðar í öldrun



Hópurinn sem skipulagði Dag öldrunar. Íris er önnur frá hægri, Sigurveig önnur frá vinstri og Eva Björg er fjórða frá vinstri.

Öldrunarþjónusta er einn af hornsteinum samfélagsins - vettvangur þar sem lífsgæði, mannréttindi og samfélagsleg ábyrgð mætast. Þetta kom meðal annars fram á Degi öldrunar 12. mars sl. sem haldinn var á Hilton Reykjavík Nordica. Þema dagsins var „Forvarnir og endurhæfing“ og mikilvægi þess að þróa þjónustu að þörfum þjónustuþega og samfélagsins.

Tækifæri í öldrunarþjónustu - Þverfaglegar vinnustofur var heiti á fyrirlestri sem unninn var af Evu Björgu Guðmundsdóttur, forstöðumanni heimahjúkrunar hjá HSN á Akureyri og Sigurveigu Gísladóttur, fagstjóra hjúkrunar á hjúkrunarsviði HSA. Þeim til halds og trausts var Íris Dögg Guðjónsdóttir, forstöðumaður hjúkrunar á Skjóli og formaður Fagdeildar öldrunarhjúkrunarfræðinga Fih.

„Við ræddum um hugmyndir og tækifæri í öldrunarþjónustu sem fram komu í tveimur þverfaglegum málstofum,“ segir Eva Björg. „Það kom margt áhugavert fram í þessum vinnustofum en það sem mér fannst ánægjulegast var að hún þjappaði þverfaglegum hópum saman og myndaði samstöðu milli hópa,“ segir Íris Dögg. „Hver fagdeild getur ekkert gert nema að ganga í takt með annarri. Þarna fengum við tækifæri til að byggja upp sameiginlega sýn sem tókst vel. Þótt það sé flókið þá viljum við að allir gangi í sömu átt,“ segja þær. „Um leið og það tekst erum við komin af stað í ágætis vegferð.“ Meðal annarra voru sjúkraliðar í hópunum.

Neikvæð umræða - þarf að breyta

„Við erum alltaf að bæta okkur í öldrunarþjónustu. Því miður er umræðan í þjóðfélaginu gagnvart öldruðum frekar neikvæð. Það þarf að breytast og var meðal annars eitt af okkar viðfangsefnum að ræða hvernig við tölum um öldrun og kynnum okkur betur úti í samfélaginu. Það er til dæmis alveg eðlilegt að mikill meirihluti sjúklinga á LSH séu aldraðir, þeir eru líklegastir til að glíma við

langvinna sjúkdóma sem krefjast þess að þeir þurfa að fara inn á sjúkrahús. Það má ekki gleyma því í umræðunni. Stundum finnst mér umræðan ósanngjörn, ekki viljum við að ungt fólk fylli sjúkrahúsin,“ segir Sigurveig.

„Ekki má heldur gleyma að aldraðir eru taldir 67 ára og eldri. Það er afar stór hópur sem er verið að tala um þegar aldraðir eiga í hlut.“ segir Eva Björg.

„Við útbjuggum samantekt í seinni vinnustofunni og upp frá því var sett upp ákall um bættu öldrunarþjónustu til fagfólks og þeirra sem koma að þessum málaflokki, við erum að vinna í því að koma ákallinu á sem flesta staði. Viljum líka kynna öldrun í skólum og ræða það sem eðlilegan hlut að eldast. Þannig fáum við fleira fagfólk inn í stéttina og komum jákvæðari viðhorfum á framfæri. Til dæmis væri frábært ef framhaldsskólanemar fengju metnar einingar ef þeir starfa við umönnun aldraðra með skólanum. Til dæmis með því að starfa á hjúkrunarheimili í einhvern tíma. Þetta væri hægt að gera fljótt og vel. Okkur vantar alltaf fagfólk í öldrunarþjónustu,“ segja þær.

„Það er boðið upp á góða þjónustu áður en fólk fer á hjúkrunarheimili, heimahjúkrun, hvíldarinnlögn, dagvistun og þess háttar. Með þeirri þjónustu getur fólk búið lengur heima. Því miður eru alltof langir biðlistar í dagvistun. Það þarf að efla endurhæfingateymi og dagvistun auk þess sem kerfin þurfa að tala meira saman,“ segja þær ennfremur.

Þjónustan alltaf að batna

Þær eru bjartsýnar á að öldrunarþjónusta eigi eftir að batna enn meira. Erum sammála um að störf á þessu sviði séu einstaklega skemmtileg og gefandi. Saman sitja þær Eva, Íris og Sigurveig í fagdeild öldrunarhjúkrunarfræðinga og kynntust þar. Þær hafa starfað lengi með öldruðum og þekkja vel til öldrunarþjónustu, segja að margt hafi breyst til batnaðar á undanförunum árum. „Það eru flest tækifæri til framtíðar í öldrun,“ segja þær. „Miklar tækninýjungar munu líta dagsins ljós á næstu árum.“

Allir vita að á næstu árum mun öldruðum fjölga mikið á Íslandi þegar stórir árgangar, eftir stríðs börnin, komast á aldur. Sú kynslóð er tæknivæddari en elstu kynslóðir í dag. „Margir eldri borgarar lærðu mikið á tæknina í covid en verðandi eldri borgarar geta trúlega nýtt sér stafræna tækni meira í framtíðinni,“ segir Sigurveig.

Dagur öldrunar var hugmynd sem kom frá fagdeild öldrunarhjúkrunarfræðinga. „Hugmyndin var að koma fólki úr sem flestum fagdeildum saman, það er alveg ljóst að við þurfum að halda í hendur og gera þetta saman, þá getum við gert svo mikið meira. „Við erum til dæmis alltaf tilbúnar í samtal með Sjúkraliðafélaginu ef eitthvað kemur upp til að ræða,“ segja þær.

Þess má geta að til er Facebook-síða sem heitir **Tækifæri í öldrunarþjónustu**. Þar skiptast á skoðunum fagfólk úr hinum ýmsu heilbrigðisstétum.

Ákall til fagfólks

Við sem vinnum í öldrunarþjónustu vitum hversu mikilvægt, fallegt og fjölbreytt starfið er. Við vitum líka að starfið byggir á mannlegum tengslum, fagmennsku og samvinnu – og við erum stolt af starfinu okkar. Öldrunarþjónusta er ekki aðeins starf – hún er köllun. Hún snýst um að skapa gleði, lífsgæði og virðingu fyrir fólki á öllum aldri.

Vertu sýnileg/ur - vertu fyrirmynd

Segjum sögurnar okkar! Deilum því sem vel er gert og sýnum samfélaginu hversu gefandi starfið er. Við getum breytt mynd öldrunarþjónustu með því að tala jákvætt um hana, innan vinnustaðar og út á við.

Helstu niðurstöður

- Menntun og fræðsla
 - Styrkja menntun, útskrifa fleiri hjúkrunarfræðinga og fleira fagfólk sem vinnur með öldruðum.
 - Auka samstarf við öll skólastig -
 - Kynningar og aukið samstarf á öllum skólastigum:
 - Bjóða ungu fólki þátttöku í starfi gegnum unglingavinnu, starfsnám, vettvangsnám.
 - Tengja kynslóðir s.s. leikskóla og öðra hjúkrunarheimila, skapa báðum hlutum í því samstarfi.
 - Hlusta á ungt fólk og taka mark á reynslu þeirra til að bæta starfsumhverfi
 - Auka fræðslu um öldrun og heilabíln í framhalds- og hjúkrunarnámi
 - Bjóða uppá áfanga og starfsnám sem gefur einingar í framhaldsskólum (t.d. sjálfboðaliðar inn á hjúkrunarheimili gegn einingum í áfanga)
 - Bjóða fólki inn á vinnustaði í öldrunarþjónustu með heimsóknum, verknaði, fyrirlestur, vísindaferðum, jólaballi, kaffihúsadag og fleira
 - Kenna fjarþjónustu
 - Heildrænt öldrunarmat á öllum stigum heilsu- og félagsþjónustu

Styðjum hvort annað

Við blómstrum í teyllum sem byggja á trausti, sveigjanleika og virðingu. Styðjum nýtt fólk, leiðbeinum og lærum hvert af öðru. Með góðu starfsumhverfi vex bæði fagmennska og starfsánægja.

Höldum áfram að læra og vaxa

Þekkingin okkar skiptir máli. Nýtum fræðslu, reynslu og tækni til að efla okkur og þjónustuna. Við erum lykilmálkið fyrir velferð framtíðarinnar.

Við erum breytingin

Við erum röðin sem getur kveikt áhuga, breytt viðhorfum og skapað stolt í kringum störf í öldrunarþjónustu. Gerum gleðina og ástríðuna fyrir starfinu okkar sýnilega og löðum til okkar fleira gott fólk og tækifæri.

Ákall til aðgerða í öldrunarþjónustu

Byggjum á jákvæðni og stolti

Nauðsynlegt er að lyfta mynd öldrunar og störfum í öldrunarþjónustu. Fáum fleira ungt fólk til starfa í öldrunarþjónustu og gerum þeim kleift að sjá framtíð sína þar.

Fjárfestum í fólki

Með betri mönnun, minni álagi og traustum teyllum eflum við þjónustu og drögum úr starfsmannaveltu. Það borgar sig að halda í gott fólk.

Samþætt þjónusta - réttur stuðningur á réttum tíma

Samhæfum kerfin og tryggjum að þjónustan fylgi þörf einstaklingsins, ekki stjórnsýslunni. Rétt þjónusta á réttum stað sparar tíma og bætir lífsgæði. Tryggjum að það sé líka gott að eldast á heilbrigðisstofnunum og hjúkrunarheimilum.

Heilsuefning, forvarnir og tækni

Með því að bjóða þjónustu fyrir, nýta tækni og efla fjarþjónustu getum við aukið lífsgæði eldra fólks, stýtt biðtíma og létt undir í heilbrigðiskerfinu.

Persónumiðuð nálgun

Einstaklingurinn þarf að vera í forgrunni – ekki kerfið. Lífssaga, tengsl og samkennd eru lyklarnir að góðri umönnun og árangri.

Við köllum eftir sameiginlegum krafti stjórnvalda, sveitarfélaga og menntastofnana til að skapa framúrskarandi öldrunarþjónustu þar sem bæði starfsfólk og þjónustuþegar blómstra.



Fjöldmenn kröfuganga 1. maí 2026

Stöndum vörð um réttindi okkar



Mikið fjölmenni var í göngunni sem hófst fyrir utan Hallgrímskirkju. Myndir/Ernir.

Fjöldi sjúkraliða, ættingjar og vinir þeirra mættu í upphafi baráttudags launafólks, þann 1. maí í grillveislu, samveru og andlitsmálun að Grensásvegi 16 í félagsaðstöðu sjúkraliða. Boðið var upp á hamborgara, franskar, gos og kandíflos auk hoppkastala fyrir þá sem það vildu. Að því loknu var stormað í kröfugöngu frá Skólavörðuholti/Hallgrímskirkju niður á Ingólfstorg, þar sem fjöldi sjúkraliða mætti til að taka þátt í þessum mikilvæga baráttudegi launafólks um allan heim.

Sandra B. Franks, formaður Sjúkraliðafélagsins, sagði við þetta tækifæri:

„Í dag er 1. maí, baráttudagur verkalýðsins. Það er enginn venjulegur dagur. Þetta er dagurinn þegar við stöldrum við, lítum yfir farinn veg og minnum okkur á að réttindi launafólks féllu ekki af himnum ofan. Þau voru ekki gjöf frá góðviljuðum yfirvöldum. Þau urðu til vegna baráttu, vegna samstöðu, vegna fólks sem neitaði að sætta sig við ranglæti og þögn, en þau réttindi standa ekki óhögguð nema við stöndum vörð um þau alla daga. Með skýrri rödd, festu og samstöðu.

Fyrir sjúkraliða er 1. maí ekki aðeins hátíðlegur dagur í sögu verkalýðshreyfingarinnar. Hann er líka spegill á okkar eigið starf. Ábyrgðina sem við berum. Þekkinguna sem við búum yfir. Reynsluna sem hefur mótast í vinnunni, inni á heimilum, við sjúkrarúm og í þjónustu við fólk sem þarf á umhyggju, hjúkrun, nærveru og öryggi að halda.

Sjúkraliðar eru þar sem lífið er viðkvæmt. Þeir eru á vaktinni þegar aðrir sofa. Þeir halda kerfinu gangandi þegar álagið þyngist. Þeir mæta fólki af fagmennsku, hlýju og ábyrgð, um land allt og allan sólarhringinn. Það er starf sem á að vera metið að verðleikum, ekki aðeins í fallegum orðum á hátíðisdögum, heldur í kjörum, virðingu, tækifærum og raunverulegri viðurkenningu.

Í dag býður Sjúkraliðafélagið sjúkraliðum og fjölskyldum þeirra til samveru í félagsaðstöðunni við Grensásveg kl. 11.30. Þar verður fjölskylduvæn dagskrá áður en við tökum þátt í hátíðarhöldum og kröfugöngu dagsins, sem hefst á Skólavörðuholti kl. 13.00 en kröfugangan byrjar kl. 13.30.

Það er mikilvægt að koma saman á degi sem þessum til að minna okkur á að samstaðan er ekki gamaldags orð úr ræðustólum fortíðarinnar. Hún er lifandi afl sem heldur okkur uppréttum þegar á móti blæs. Hún er það sem gerir okkur kleift að sækja fram.

Við höldum áfram að byggja upp sterkt félag. Við höldum áfram að tala skýrt fyrir sjúkraliðum og krefjast þess að störf okkar séu metin að verðleikum. Og við höldum áfram að minna á að heilbrigðiskerfi verður ekki byggt á slagorðum einum saman. Það verður byggt á fólki, fagmennsku, öryggi og virðingu. Sjúkraliðar eru hluti af burðarvirki heilbrigðiskerfisins. Það á að sjást og heyrast.“



Sandra við félagsaðstöðu félagsins við Grensásveg tilbúin í kröfugöngu með sjúkraliðum.



Boðið var upp á hamborgara fyrir gönguna og voru margir sem mættu og gerðu sér glaðan dag.



Að sjálfsögðu voru franskar með borgaranum.



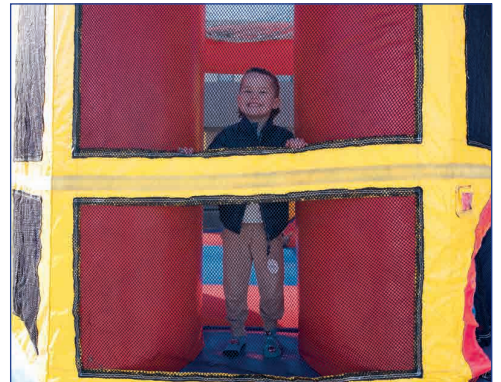
Hoppukastalinn var vel metinn hjá ungviðinu.



Kandíflos er alltaf vinsælt.



Göngumenn voru á öllum aldri.



Já, þetta er skemmtilegt.



Fánarnir eru stolt félagsins núna á afmælisári en Sjúkraliðafélag Íslands verður 60 ára á þessu ári.



Það er ekki ástæða til annars en að brosa á þessum degi um leið og krafist er betri kjara.



Gleðin var við völd enda allir vel saddir.



Gunnar framkvæmdastjóri og Sandra formaður ánægð með daginn.



Börnum sjúkraliða leiddist ekkert að vera með í göngunni.

Áhrif heimilisofbeldis á vinnumarkaði

Ofbeldi í nánum samböndum og margþættar afleiðingar þess fyrir brotþola og samfélagið allt var umræðuefni á morgunverðarfundum BSRB, FÍH, ASÍ og KÍ í vor þar sem fjallað var um málefnið auk þess sem grein birtist á [visir.is](#) sem við fengum leyfi til að birta hér.

„Alþjóðleg tölfræði sýnir að um þriðjungur kvenna hefur upplifað líkamlegt, andlegt eða kynferðislegt ofbeldi af hálfu maka á lífsleiðinni. Síðustu ár hafa verið tilkynnt yfir 1.000 tilvik heimilisofbeldis til lögreglu á hverju ári og fer þeim fjölgandi. Samkvæmt þeim tölum sem liggja fyrir hjá lögreglunni eru konur þolendur í um 75% tilvika og karlar gerendur í 75-80% tilvika þegar horft er til ofbeldis af hálfu maka eða fyrrum maka. Líklega eru þessar tölur þó aðeins toppurinn á ísjakanum, enda vitað að aðeins brot tilfella er tilkynnt.

Ofbeldi í nánum samböndum birtist á margan hátt. Það getur til dæmis verið líkamlegt, kynferðislegt, andlegt, fjárhagslegt, stafrænt ofbeldi eða umsáturseinelti. Ofbeldi getur staðið yfir í langan tíma og því lýkur langt í frá alltaf þegar sambandi er slitið. Afar erfitt getur verið fyrir brotþola að yfirgefa ofbeldissambönd og eru margar ástæður fyrir því.

Þrátt fyrir mikla umræðu um kynbundið ofbeldi á Íslandi hefur samhengið á milli vinnumarkaðar og ofbeldis í nánum samböndum ekki fengið athygli. Vinnustaðir geta gegnt mikilvægu hlutverki í því að styðja þolendur ofbeldis og stefna stjórnvalda á því sviði sömuleiðis. Slíkur stuðningur getur veitt öryggi þegar heimilið er ekki öruggt og vinnusamband getur tryggt stöðugleika og fjárhagslegt öryggi fyrir brotþola. Fjárhagslegt sjálfstæði er lykilþáttur þegar kemur að því að yfirgefa ofbeldissamband. Þá getur ofbeldi í nánu sambandi haft áhrif á getu brotþola til að mæta í vinnu og sinna henni með fullnægjandi hætti og leitt til brotthvarfs af vinnumarkaði.

Þróun á alþjóðavettvangi

Alþjóðasamþykktir fjalla í auknum mæli um ofbeldi í nánum samböndum og tengsl þess við vinnumarkað. Þar má nefna ILO-samþykkt nr. 190 um áreitni og ofbeldi, sem íslensk stjórnvöld

lýstu yfir árið 2019 að yrði fullgilt hér á landi, en það hefur ekki enn verið gert. Þá má nefna Ístanbúl sáttmálann, sem Ísland er aðili að, og Evróputilskipun frá 2024 um kynbundið ofbeldi, sem hefur þó ekki gildi hér á landi.

Á síðustu árum hefur verið mikil þróun víða um heim þegar kemur að tengslum vinnumarkaðar og ofbeldis í nánum samböndum. Hún birtist í lagasetningu, kjarasamningum og aðgerðum á einstökum vinnustöðum, einkum hjá opinberum aðilum og stærri fyrirtækjum. Þetta hefur m.a. gerst í Ástralíu, Kanada, Írlandi, Ítalíu, Nýja Sjálandi, Danmörku og Slóveníu.

Aðgerðirnar eru af ýmsum toga, en þar má nefna launað leyfi frá störfum til að takast á við afleiðingar ofbeldis, vernd gegn uppsögnum, möguleika á sveigjanlegum vinnutíma eða að skipta um staðsetningu vinnu. Dæmi eru um rýmri rétt til atvinnuleysisbóta og á sumum stöðum er í boði beinn fjárhagslegur stuðningur fyrir brotþola. Stutt er síðan að flest þessi úrræði tóku gildi en þær greiningar sem gerðar hafa verið benda til þess að árangurinn sé jákvæður og skipti þolendur miklu máli.

Vinnustaðir, stjórnvöld og aðilar vinnumarkaðarins geta hjálpað til við að vekja athygli á og stuðla að hugarfarsbreytingu varðandi ofbeldi í nánum samböndum. Eitt það mikilvægasta sem brotþolar ofbeldis þurfa á að halda er viðurkenning á því ofbeldi sem hefur átt sér stað og stuðningur til þess að takast á við afleiðingarnar. Fræðsla inni á vinnustöðum, ekki síst fyrir stjórnendur, getur aukið líkur á því að vel sé tekið á móti þolendum ofbeldis á vinnustöðum, sem svo eykur líkur á því að viðkomandi komist úr ofbeldissambandi.

Það er kominn tími til þess að stjórnvöld og aðilar vinnumarkaðarins taki höndum saman, viðurkenni áhrif ofbeldis í nánum samböndum á vinnumarkaðinn og grípi til aðgerða. Fyrirmyndirnar eru til staðar. Ísland statar sig af því að vera fremst í flokki þegar kemur að jafnréttismálum og því er mikilvægt að þessi málaflokkur sitji ekki á hakanum. Samtök launafólks eru tilbúin til að leggja sitt lóð á vogarskálarnar.“



Linda Dröfn Gunnarsdóttir, Dagný Aradóttir Pind og Adriana Karólína Pétursdóttir á málþinginu.



Spurningar voru leyfðar úti í sal.

Höfundar eru Dagný Aradóttir Pind, lögfræðingur BSRB, Eva Hjörtína Ólafsdóttir, sérfræðingur í kjaramálum hjá Félagi íslenskra hjúkrunarfræðinga, Henný Hinz, aðstoðarframkvæmdastjóri ASÍ og Sigrún Birna Björnsdóttir, sérfræðingur í vinnuumhverfis- og jafnréttismálum hjá Kennarasambandinu.

Spilar í lúðrasveit utan hjúkrunarstarfa

Hulda Gunnarsdóttir starfar sem sjúkraliði á bráðamóttöku Heilbrigðisstofnunar Suðurlands. Þar er alltaf nóg að gera en samt gefur Hulda sér tíma til að spila með Lúðrasveit Þorlákshafnar og starfa með Leikfélagi Ölfuss. Hulda er alin upp og býr í Þorlákshöfn.

„Ég er búin að vinna á bráðamóttökunni í rúmt ár og er ákaflega ánægð í þessu starfi. Áður starfaði ég í níu ár á hjúkrunarheimilinu Sólvöllum á Eyrbakka. Störfin eru ólík þótt vissulega séu margir eldri borgarar sem koma á bráðamóttökuna. Deildin er opin allan sólarhringinn og talsvert álag dag hvern,“ útskýrir Hulda. „Við erum líka með bráðalyflækningadeild innan deildarinnar.“

Á Selfossi er næststærsta bráðamóttakan á landinu. Mjög margir ferðamenn fara í gegnum bæinn og stór sumarhúsabyggð er í sveitunum allt um kring. Okkar svæði nær allt til Hafnar í Hornafirði,“ segir Hulda og bætir því við að hennar starfssvið sé afar fjölbreytt innan deildarinnar.

Hulda útskrifaðist sem sjúkraliði 49 ára en hún er 52 ára í dag. „Bráðamóttaka fannst mér alltaf heillandi. Mig langaði sömuleiðis að bæta við mig þekkingu. Ég fann sannarlega mína hillu í lífinu fyrir tíu árum þegar ég hóf störf við umönnun á Sólvöllum. Ég stundaði sjúkraliðanámið í dagskóla við Fjölbautaskóla Suðurlands og var í 100% vinnu með. Það var krefjandi en skemmtilegt og gefandi. Ég fékk mikinn skilning hjá yfirmönnum og vinnufélögum mínum á meðan á náminu stóð,“ segir hún.

Spilar í lúðrasveit

Hulda er partur af stærstu lúðrasveit landsins, Lúðrasveit Þorlákshafnar, þar sem hún leikur á euphonium eða bariton-horn. „Við æfum í grunnskólanum í Þorlákshöfn, þar sem tónlistarskólinn er með aðstöðu, einu sinni í viku. Síðan erum við mjög oft með tónleika víða um landið og höfum sömuleiðis farið í tónleikaferðir erlendis. Um fjórutíu manns eru í hljómsveitinni sem er 42 ára gömul, stofnuð 1984 af Róbert Darling sem stjórnaði sveitinni í 33 ár áður en hann hætti sem stjórnandi. Hann spilar þó enn með lúðrasveitinni á euphonium og situr við hliðina á mér. Róbert er frá Englandi og við heimsóttum einu sinni heimabæ hans og héldum tónleika þar.“

Við fluttum nýlega Teiknimyndatónleika á Selfossi sem voru afar vel sóttir. Ég byrjaði í lúðrasveitinni þegar ég var tíu ára en þá hafði ég verið að læra á trompet. Ég hætti í nokkur ár á táningsaldri en byrjaði svo aftur. Ég var formaður sveitarinnar í nokkur ár og lengi í stjórn. Það hefur alltaf verið tekið tillit til þess í vinnunni að hafa mig lausa á fimmtudagskvöldum þegar æfingar eru hjá sveitinni,“ segir hún.

Hulda á fleiri áhugamál. Hún hefur lengi verið í Leikfélagi Ölfuss. „Leiklist er í miklu uppáhaldi hjá mér og ég hef oft staðið á sviði. Ég fór nokkrum sinnum í leiklistarskóla Bandalags íslenskra leikara. Leikhús, tónlist og margvísleg félagsstörf hafa átt vel við mig.“

Öll fjölskyldan á sama stað

Hulda er fædd og uppalin í Þorlákshöfn. „Við erum fjögur systkinin og búum öll í bænum ásamt fjölskyldum. Móðir mín á líka heima í Þorlákshöfn en faðir minn er látinn. Reyndar fluttu amma mín og afi í Þorlákshöfn frá Selfossi árið 1964. Þá var móðir mín 10 ára.“



Hulda Gunnarsdóttir starfar á bráðamóttökunni á Selfossi.

Ég var skírð í höfuðið á ömmu minni en hún brýndi mjög fyrir okkur að halda tryggð við bæinn. Við hlýddum því,“ segir Hulda og hlær. „Það má segja að öll stórfjölskyldan búi í Þorlákshöfn því systur móður minnar og þeirra fjölskyldur búa líka í bænum. Eiginmaður minn, Gústaf Ingvi Tryggvason, flutti í Þorlákshöfn 1999 með mér og er alsæll. Við vorum um tíma í Ólafsvík eftir nám hans í Fiskvinnsluskólanum en hann fékk vinnu þar. En við komum aftur heim, hann starfar hjá Skinney-Pinganes og er mikill golfari í frístundum.“

Diplómanám heillandi

Hulda segist mikið hafa velt fyrir sér að sækja um diplómanám á Akureyri. „Ég hugsa að ég láti verða að því fyrir en seinna. Veit bara ekki enn hvort ég ætti að velja geðsvið eða öldrun. Í gegnum sjúkraliðanámið fékk ég mikinn áhuga á heilbrigðismálum og ég hef alltaf jafn gaman af því að fara í vinnuna. Það er líka frábært hvað sjúkraliðanámið veitir manni alls kyns tækifæri á vinnumarkaðnum, það eru allir vegir færir.“

Á bráðamóttökunni á Selfossi er afar góður starfsandi. Við höfum fengið lækna utanlands frá, til dæmis frá Noregi, Svíþjóð og Ástralíu. Þetta fólk er afar duglegt að læra íslensku. Einnig er starfandi hjúkrunarfræðingur frá Kypur sem ég held að ætli að setjast að hér á landi, hann er svo ánægður í starfi. Þetta er fjölmennningar vinnustaður. Systir mín er deildarstjóri á bráðamóttöku, hún sagði mér að það væri laus staða sjúkraliða á deildinni sem varð til þess að ég sótti um starfið og fékk,“ greinir Hulda frá. „Það hefur verið mjög vel tekið á móti mér og ég keppist við að standa mig vel í vinnunni.“

Aðstandendur fólks með heilabilun þurfa stuðning

Dr. Olga Ásrún Stefánsdóttir hefur gert áhugaverða rannsókn á sjúklingum með heilabilun og aðstandendum þeirra. Mynd/Anton Brink.



Dr. Olga Ásrún Stefánsdóttir rannsakaði í doktorsritgerð sinni hvernig aðstandendum gengur að annast maka sína og hvernig lífið breytist í kjölfar greiningar á heilabilun. Hún hefur sérhæft sig í málefnum og leiðir stuðningshóp fyrir aðstandendur fólks með heilabilun ásamt öðrum iðjupjálfa á Akureyri þar sem hún býr.

Olga Ásrún lauk BS-gráðu í iðjupjálfun frá Háskólanum á Akureyri árið 2005 og meistargráðu í fjölskyldumeðferð frá Háskóla Íslands árið 2015 áður en hún fór í doktorsnám við Western Norway University of Applied Sciences í Bergen í Noregi. Hún starfar nú sem lektor við iðjupjálfunarfræðideild í HA en auk þess við fjölskylduráðgjöf. Olga Ásrún hélt erindi um reynslu aðstandenda fólks með heilabilun á Degi öldrunar í mars síðastliðnum.

„Þegar ég útskrifaðist sem iðjupjálfi fór ég að vinna við félagsstarf eldri borgara á Akureyri. Það voru tvær félagsmiðstöðvar starfandi á þeim tíma og í annarri þeirra var rekin dagþjónusta, önnur af tveimur slíkum úrræðum á Akureyri. Í dagþjónustunni sem ég veitti forstöðu var að öllu jöfnu hresst fólk þótt þeirra líkamlegu heilsu færi hrakandi en hin dagþjónustan var á Öldrunarheimilum Akureyrar og var fyrir fólk með heilabilun. Hins vegar þegar fór að bera á heilabilun hjá dagþjónustufólkinu mínu þá þurftu þau í framhaldi oftast nær að flytja á hjúkrunarheimili. Stundum voru hjónin bæði í dagþjónustu hjá mér en oftast bara annar makinn. Oft á tíðum fékk ég heimsóknir frá heilbrigðari makanum á skrifstofuna til mín sem var að bugast af umönnunarálagi. Einnig komu til mín

fullorðin börn þeirra einstaklinga sem sóttu dagþjónustuna, sem bjuggu ekki á Akureyri, jafnvel erlendis. Það er mikið áfall þegar aðstandandi kemur í heimsókn og áttar sig á að foreldrið er komið með heilabilun. Stundum á byrjunarstigi eða jafnvel langt kominn minnissjúkdóm.

Mér eru minnisstæð hjón sem bæði voru í sínu öðru hjónabandi og átta börn úr fyrri samböndum. Ég ræddi við börn þeirra en hjónin voru þá bæði nýlega greind með heilabilun. Ein dóttirin bjó erlendis og var í miklu áfalli þegar hún kom í heimsókn og áttaði sig á ástandi þeirra. Hún gat ekkert gert og ætlaði einungis að vera á landinu í þrjár vikur. Eftir kynni mín af svona málum fann ég þörf hjá mér að læra meira. Mér fannst mig vanta frekari þekkingu á erfiðum fjölskyldumálum og hvernig best væri að taka á þeim. Maður þarf að kunna ýmis konar ráðgjöf, stuðla að hvatningu og sýna stuðning. Ég ákvað þess vegna að læra fjölskyldumeðferð við endurmenntun HÍ. Í framhaldinu ákvað ég að bæta við mig meistaranámi enda fékk ég mikinn áhuga á málefnum fjölskyldna, eða öllu heldur fólks í samböndum.

Meistararitgerð mín fjallaði um hjón og starfslok þar sem mig langaði að vita hvernig starfslokin hefðu haft áhrif á hjónaband þeirra. Ég komst reyndar að því að starfslokin sem slík höfðu engin áhrif á hjónaband þeirra. Starfslok eru í raun einstaklingsferli en miklu meiri samvera eftir starfslokin hafði áskoranir. Það sem hafði þó mest áhrif voru veikindi og sjúkdómar. Það sem ég lærði í viðtölunum við þessi hjón gerði mig enn spenntari til að skoða þetta frekar með rannsóknum fyrir doktorsnám,” segir Olga Ásrún sem er doktor í heilbrigðis- og félagsvísindum.

„Áherslan í doktorsrannsókn minni var á heilsu, færni og þátttöku hjá öldruðum hjónum. Ég skoðaði frá mörgum hliðum hvað gerist þegar annar makinn fær heilabilun og þarf á endanum að flytja á hjúkrunarheimili. Doktorsrannsóknin mín samanstóð af gögnum bæði frá Íslandi og Noregi. Í sumum tilfellum vildu hjónin flytja saman á hjúkrunarheimili þótt aðeins annað þeirra væri veikt.

Hjónum stíað í sundur

Ég ræddi t.d. við rúmlega níutíu ára gamlan íslenskan mann í sínu öðru hjónabandi en hann var aldrei spurður álits þegar kona hans sem var með heilabilun var flutt á hjúkrunarheimili. Hjónin áttu ekki börn saman en áttu börn úr fyrri samböndum. Tvö barna hans voru látin og hin tvö bjuggu erlendis. Hann hafði því ekki neitt stuðningsnet nema börnin hennar. Honum var ekki boðið að fara á sama hjúkrunarheimili og konan hans en bauðst að flytja á annað hjúkrunarheimili. Hann var stöðugt að berjast við að fá að flytja til konu sinnar enda orðin mjög fullorðinn. Þeim var stíað í sundur í átján mánuði en þá fékk hann loks að flytja til hennar. Konan hans varð miklu rólegri og ánægðari þegar hann var kominn til hennar að hans sögn og hann var að vonum mjög glaður þegar þau voru sameinuð á ný,” segir Olga Ásrún enn fremur.

„Norðmenn eru komnir með það í lög að hjón eigi rétt á að vera saman á hjúkrunarheimili. Þetta hefur verið rætt hér á landi en aldrei orðið að lögum eins og í Noregi. Heilabilun er margslunginn sjúkdómur og ýmislegt getur komið upp í flóknum nútíma samböndum. Það er mikilvægt að gera sér grein fyrir að heilabilun er sjúkdómur í heila en ekki öldrunarsjúkdómur, yngra

fólk er líka í áhættu að fá heilabilun af ýmsu tagi. Mér finnst ég alltaf vera að sjá fleiri og fleiri sem yngri eru og fá greiningu á heilabilun. Með aukningu á heilabilun hjá yngra fólki þurfum við sérhæfð þjónustuúrræði þar sem áhersla er á virkni og áframhaldandi þátttöku í samfélaginu. Við þurfum öðruvísi úrræði en hjúkrunarheimili. Það er alltaf verið að ræða að fólk verði heima sem lengst en ef það á að vera þarf miklu meiri stuðning og stígstípt þjónustuúrræði.

Aðstandendur fólks með heilabilun

Rannsóknir mínar skiptust í fjóra flokka. Fyrst skoðaði ég konur sem áttu maka með heilabilun. Heilabilun getur verið mjög margvísleg, það eru alls konar tegundir og fólk með heilabilun þarf umönnun allan sólarhringinn. Konurnar sem ég spjallaði við voru orðnar mjög þreyttar. Þær vantaði stuðning og fræðslu, og upplifðu að enginn vildi hlusta á hvernig þeim leið. Nánustu ættingjar verða sérfræðingar í aðstæðunum. Síðan komum við inn sem fagfólk og aðstoðum eftir bestu getu. Það þarf að veita makanum meiri stuðning og hlusta á frásögn hans.

Síðan skoðaði ég karlana og það var öðruvísi. Þeir voru í baráttu milli þess að halda í hjónabandið eða sleppa af því hendinni. Eiginlega fara þeir í gegnum fjögur stig. Fyrsta stigið er afneitun, að láta eins og ekkert sé. Er ekki eðlilegt að vera farinn að gleyma þegar maður verður gamall? Á eftir afneitun kemur baráttustig. Þeir spyrja gjarnan: Er ég maki eða umönnunaraðili? Allt í einu er hann farinn að annast eiginkonuna í stað þess að þau spjalli saman um daginn og veginn.

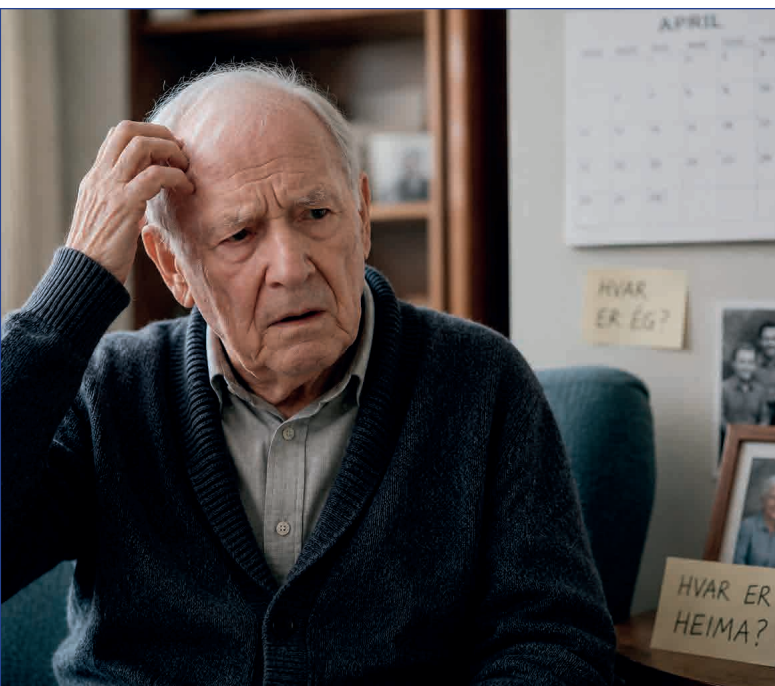
Einn maður spurði konu sína af hverju hún væri ekki að þrjóna eins og hún var vön. Hún svaraði: Uss, ég er búin að því fyrir lífstíð. Sannleikurinn var sá að hún gat ekki þrjónað lengur. Í þriðja stiginu kemur raunveruleikinn þegar þeir átta sig á að makinn er orðinn svo veikur að það er orðið of erfitt að hugsa um hann. Þá þarf að sækja um hjúkrunarheimili og leita sér aðstoðar hjá fagfólki. Það er oft mjög erfitt fyrir hjón eða sambúðarfólk að fara í slíkan aðskilnað og margvíslegt álag sem fylgir því.

Fjórða stigið er þegar makinn er farinn að heiman og fluttur á hjúkrunarheimili. Þá tekur við stig sem er nokkurs konar endurskilgreining á sjálfum sér og lífinu, að vera allt í einu einn á heimilinu. Þegar ekki er lengur hægt að ræða praktíska hluti við maka sinn eins og: „Hvað á að vera í matinn? Eigum við að selja húsið? Þetta samtal hjóna er farið þótt makinn sé enn á lífi. Það er afar mikilvægt í þessari stöðu að hugsa um það sem maður hefur en ekki það sem er farið.

Þriðja rannsóknin snerist um þegar veiki makinn þarf að flytja á hjúkrunarheimili og það eru alls konar vandamál sem fylgja því. Sá sem er eftir heima þarf að finna út úr þjónustunni, halda fjölskyldunni saman og sjá um öll mál sem upp koma. Reyna um leið að halda tengslunum við makann með reglulegum heimsóknum og samveru. Þetta er sorgarferli hjá mörgum. Niðurstaða mín úr þeirri rannsókn er að við fagfólkið þurfum að vinna á þremur stigum, með hjónunum, stórfjölskyldunni og heilbrigðisstarfsfólkinu,” segir Olga Ásrún.

Erfitt flækjustig hjá samsettum fjölskyldum

Olga Ásrún fylgdi eftir karlmanni í sínu öðru hjónabandi í þrjú ár í fjórðu rannsókn sinni. „Konan hans fékk heilabilun. Þegar ég kynntist manninum var konan flutt á hjúkrunarheimili. Hann hafði skrifað dagbók um allt ferlið hennar en þar komu fram öll samskipti og ferlið í gegnum sjúkdóm konunnar. Þau höfðu bæði verið gift áður og áttu börn úr fyrri hjónaböndum en engin saman. Þegar



Þegar fólk fær Alzheimer eða aðra minnissjúkdóma verður mikið álag á makann sem nær bugast vegna sólarhringsumönnunar. (Gervigreindarmynd)

um samsetta fjölskyldu er að ræða þá er flækjustigið orðið miklu meira. Það er enn einn þátturinn sem við þurfum að taka tillit til varðandi öldrunarþjónustu.

Sem fjölskylduráðgjafi hef ég orðið vör við að samsettar fjölskyldur eru orðnar mun algengari en þær voru áður. Innan fjölskyldu hjónanna sem ég fylgdi eftir voru ellefu fjölskyldur og allir með miklar skoðanir. Það urðu mikil átök sem var mikil sorgarsaga. Maðurinn fékk engan stuðning þótt hann hafi kallað eftir fjölskyldufundum og stuðningi frá fagfólki.

Í þessu máli var mikið af skjölum ásamt dagbók mannsins sem var mikil vinna að fara í gegnum og greina en ég vildi finna út hvar hann hefði getað fengið stuðning. Maðurinn var úrvinda þegar konan hans fékk loks hvíldarinnlögn áður en hún flutti síðan á hjúkrunarheimili. Hjónin voru búin að vera gift í þrjátíu ár en það fór allt í háaloft þegar hún fór á hjúkrunarheimilið þar sem börnin hennar voru alfarið á móti því að móðir þeirra færi í slíkt úrræði. Upp frá því urðu mikil leiðindi í fjölskyldunni sem kostuðu mikil átök.

Þarna hefði til að mynda þurft að aðstoða fjölskylduna og ræða við hana um hlutverk og ákvörðunartöku innan hennar. Ef gripið hefði verið í taumana í upphafi hefði mátt komast hjá þessum leiðindum með því að styðja við þessa fjölskyldu. Þessi sorgarsaga er löng og maðurinn var gjörsamlega bugaður af umönnunarálagi," segir Olga Ásrún og tekur fram að fullorðin börn sem ekki búa á heimilinu, eins og í þessu tilviki, viti ekki hverju fram vindur eins og makinn sem er í umönnunarhlutverki fyrir veikan maka sinn allan sólarhringinn.

„Við þurfum að byggja fleiri hjúkrunarheimili en við þurfum enn meira að bæta við stigskiptum dagdvölum og hvíldarinnlögnum. Að veita fólki stuðning í þessum aðstæðum en jafnframt aðstoða fólk að halda virkni sem lengst og að það hafi eitthvað fyrir stafni. Ég hef leitt stuðningshóp ásamt öðrum iðjuþjálfara einu sinni í mánuði, fyrir aðstandendur fólks með heilabilun á Akureyri sem hefur verið starfandi á fjórða ár. Einnig erum við með Alzheimer kaffi einu sinni í mánuði þar sem fjölskyldur fólks með heilabilun koma saman.“

Engin eftirfylgni

„Það eru margir sem kvarta undan því að eftir greiningu á heilabilun sé engin eftirfylgni. Fólk er sent heim í áfalli en ekkert tekur við. Ég myndi vilja sjá stuðning strax fyrir þetta fólk og fræðslu. Haustið 2025 fór af stað 60 ECTS eininga viðbótardiplómanám á meistarastigi fyrir nemendur með grunnnám á Bakkalár stigi í heilbrigðis- og félagsgreinum í Háskólanum á Akureyri sem nefnist *Ráðgjöf í málefnum fólks með heilabilun og aðstandenda þeirra*. Fyrsti hópurinn er að útskrifast núna í júní. Ég hvet alla sem starfa með fólki með heilabilun að sækja þetta nám. Ráðgjafarnir sem útskrifast munu verða fólki til stuðnings og vonandi málástjórar fyrir fjölskyldur og fylgja þeim eftir, ekki ólíkt því sem hjarta- og krabbameinssjúklingar fá eftir greiningu," útskýrir Olga Ásrún sem er ættuð úr Þingeyjarsýslu en eiginmaður hennar, Sigurjón Kristinsson, er frá Seyðisfirði. „Ég flutti til Akureyrar 2001 til að læra iðjuþjálfun og við ætluðum bara að vera í fjögur ár en þau eru orðin 25. Það er mjög gott að búa á Akureyri og við höfum fest þar rætur.“

Þegar Olga Ásrún er spurð hvort hún sé búin að læra eða hvort það sé eitthvað fleira sem hana langar að gera, svarar hún: „Ég er örugglega ekki hætt. Það kemur alltaf eitthvað áhugavert upp. Svo lengi lærir sem lifir.“



Áföngum náð með skrefum

Við höfum verið að þökast áfram með endanlegt starfsmat sjúkraliða hjá sveitarfélögunum og það náðist að klára það í lok maí. Það er stór áfangi í langri sögu samninga okkar við sveitarfélögin, það er að segja við vorum orðin ein af fáum félögum sem ekki byggðu launasetningu félagsmanna á starfsmati. Starfsmat á í grunninn að leiða til þess að sömu laun séu greidd fyrir jafnverðmæt störf og eru störfin metin á grundvelli starfsmatskerfis samningsaðila (SAMSTARF).



Sjúkraliðafélagið er stöðugt í samningaviðræðum fyrir sjúkraliða.

Áfangasamkomulag II hefur verið í vinnslu í mjög langan tíma við forsvarsfólk Reykjavíkurborgar og sveitarfélaganna, en það er seinni útfærslan á leiðréttingu launa á milli vinnumarkaða til að koma til móts við þær skerðingar sem gerðar voru á lífeyrissjóðum opinberra starfsmanna, en um það hefur verið fjallað áður í blöðum okkar. Hjá ríkinu var hækkun í stofnanasamningum á starfslýsingu E og upp úr og ákveðnar viðbætur varðandi launabróun. Áður hafði áfangasamkomulag I verið nýtt til að hækka laun í starfslýsingum A til E, en áfangasamkomulag I náði ekki á sínum tíma til sjúkraliða hjá sveitarfélögunum og borginni.

Nú hefur náðst samkomulag við sveitarfélögin og Reykjavíkurborg um áfangasamkomulag II, með gildistíma frá apríl 2025 frá og með apríllaunum 2025, í samræmi við gildistíma samkomulagsins og mun launaröðun starfa sveitarfélaganna þar sem gerð er krafa um að starfsmaður hafi starfsleyfi sjúkraliða, samkvæmt þeim lögum og reglum sem um þau starfsleyfi gilda. Starfsfólk sem hefur starfsleyfi sjúkraliða fái til viðbótar við grunnröðun starfa sinna greidda 3 launaflokka ofan á launin frá 1. apríl 2025. Launaflokkarnir falla niður ef starfsmaður skiptir um starf sem er ekki innan fyrrgreindrar starfsheitatöflu. Þýði starfsheita sem ákvörðunin nær til er afmarkað við störf sjúkraliða, með starfsleyfi sem heilbrigðisstarfsmenn, í klíník/beinni þjónustu við þjónustuþega. Störf sjúkraliða sem metin eru á þekkingarþrepi 6 eða ofar í starfsmati eru undanskilin.

Stofnanasamningar

Ekkert hefur gengið að uppfæra stofnanasamninga við heilbrigðisstofnanir úti á landi og er það mjög sérstakt þar sem forverar þeirra hafa í flestum tilvikum borið virðingu fyrir því að stofnanasamningar eigi að uppfærast á tveggja ára fresti að jafnaði, en það er ekki hægt að segja það um þá sem nú eru við stjórnvölinn, því miður. Stjórnendur Landspítalans hafa í tvígang á stuttum tíma uppfært stofnanasamninginn við okkur og er launasetning sjúkraliða þar í mörgum tilvikum orðin betri en á landsbyggðinni, en hafði í áraðir verið öfugt farið.

Mjög illa hefur gengið að fá stjórnendur Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins til að vinna vinnuna sína og uppfæra stofnanasamninginn, en þar hefur hann ekki verið uppfærður frá 2022 og launasetning sjúkraliða þar er mun verri en sjúkraliða í sambærilegum störfum hjá öðrum vinnuveitendum og við því verður að bregðast með sjúkraliðum sem þar starfa.

Lífslökameðferð utan sérhæfðrar deildar

Líknar- og lífslökameðferð eru mikilvægir þættir í heilbrigðisþjónustu þar sem þjónustan beinist að því að bæta lífsgæði einstaklinga sem glíma við lífsógnandi sjúkdóma og styðja fjölskyldur þeirra á erfiðum tímamótum. Líknarmeðferð byggir á heildrænni nálgun sem miðar að því að draga úr einkennum, lina þjáningu og veita andlegan, líkamlegan og félagslegan stuðning, óháð stigi sjúkdóms. Hún getur farið fram samhliða læknanandi meðferðum og er ekki eingöngu bundin við síðustu daga lífs.

Lífslökameðferð er hins vegar hluti af líknarmeðferð og hefst þegar einstaklingur er talinn vera á síðustu klukkustundum, dögum eða vikum lífsins. Áherslan færist þá frá læknanandi meðferð yfir í að tryggja sem besta líðan, frið og virðingu þegar lífslok nálgast. Helsti munurinn á þessum meðferðarformum liggur því í tímaramma og markmiðum; líknarmeðferð getur staðið yfir árum saman, en lífslökameðferð hefst þegar dauðinn er yfirvofandi og markmiðin eru eingöngu líknandi (Anna Halla Birgisdóttir og Þóra Jenný Gunnarsdóttir, 2024).

Í þessu verkefni verður fjallað um áskoranir sem geta komið upp við ákveðnar aðstæður í lífslökameðferð á hjúkrunarheimilum og mögulegar lausnir á þeim áskorunum, með sérstakri áherslu á einmanaleika og mikilvægi góðra samskipta.

Einmanaleiki

Niðurstöður rannsóknar Hanna o.fl. (2022) sýna að einmanaleiki er mjög algengur meðal einstaklinga með lífsógnandi sjúkdóma og fjölskyldna þeirra. Þar kemur fram að einmanaleiki sé oft tabú og að margir eigi erfitt með að viðurkenna að þeir séu einir eða upplifi félagslega einangrun. Heilbrigðisstarfsfólk sem tók þátt í rannsókninni lýsti því að einmanaleiki væri oft ósýnilegt vandamál sem erfitt væri að greina. Fólk vildi ekki vera byrði á aðstandendum sínum eða skammaðist sín fyrir að viðurkenna vanlíðan sína. Þetta getur verið sérstaklega erfitt fyrir einstakling í lífslökameðferð þar sem þeir upplifa oft miklar breytingar á félagslífi sínu, skerðingu á sjálfstæði og aukna einangrun vegna veikinda. Niðurstöður rannsóknarinnar benda til þess að einmanaleiki sé alvarlegt vandamál í lífslökameðferð sem getur haft veruleg áhrif á lífsgæði einstaklinga og aðstandenda þeirra. Jafnframt er bent á mikilvægi þess að ræða opinskátt um einmanaleika, styrkja félagsleg tengsl og þróa úrræði sem stuðla að stuðningi, samveru og aukinni tengingu við annað fólk við lok lífs (Hanna o.fl., 2022).

Í samantektargrein Ho o.fl. (2023) er fjallað um þrjár tegundir einmanaleika; félagslegan, tilfinningalegan og tilvistarlegan einmanaleika. Félagslegur einmanaleiki tengist skorti á félagslegum tengslum og stuðningsneti, tilfinningalegur einmanaleiki tengist skorti á nánum tengslum við aðra einstaklinga og tilvistarlegur einmanaleiki tengist efasemdu um tilgang lífsins og óöryggi gagnvart dauðanum. Höfundar greinarinnar leggja sérstaka áherslu á að tilvistarlegur einmanaleiki sé hvað algengastur í lífslökameðferð þar sem einstaklingar glíma oft við spurningar um merkingu lífsins, framtíðina og dauðann. Greinin sýnir að margir í lífslökameðferð draga sig í hlé frá félagslegum tengslum eða upplifa að aðrir skilji ekki tilfinningar þeirra og reynslu. Bent er á að einmanaleiki geti haft áhrif á lífsgæði einstaklinga og hvernig þeir upplifa síðustu stig lífsins (Ho o.fl., 2023).



Jóna Bergrós
Gunnlaugardóttir
Diplómanám
Háskólinn á Akureyri

Verkir

Á deildum utan sérhæfðra líknardeilda eru gæði lífslökameðferðar meðal annars háð því að veitt sé markviss einkenameðferð og stuðningur. Líknarmeðferð miðar að bættum lífsgæðum með árangursríkri meðferð við verkjum og öðrum einkennum. Í grein Önnu Höllu Geirsdóttur og Þóru Jenný Gunnarsdóttur í Tímariti hjúkrunarfræðinga frá árinu 2023, er lögð áhersla á að tryggja skýr og fyrirfram skráð PN-lyfjafyrirmæli við lykileinkennum, þar á meðal verkjum og óróleika. Jafnframt er mælt með að styðja einstaklinga með samtölum, nærveru og lyfjameðferð til að draga úr kvíða og óróleika. Greinin bendir einnig á að ósamræmi geti verið milli fagstétta og aðstandenda í mati á einkennum og verkjastillingu, sem undirstrikar mikilvægi sameiginlegrar nálgunar, skýrra verklama og klínískrar hæfni (Anna Halla Geirsdóttir og Þóra Jenný Gunnarsdóttir, 2023).

Samkvæmt rannsókn Hanna o.fl. (2022) taldi heilbrigðisstarfsfólk að einmanaleiki gæti aukið einkenni eins og verki, kvíða og depurð, auk þess sem sumir upplifðu tilgangsleysi eða tilfinningu um að hafa ekkert lengur til að lifa fyrir. Aðstandendur upplifðu einnig mikla félagslega einangrun vegna álags og ábyrgðar sem fylgir umönnun veikra fjölskyldumeðlima. Sumir höfðu lítið svigrúm til að sinna eigin félagslífi eða sjálfum sér vegna umönnunarhlutverksins.

Stuðningur og samskipti

Í kerfisbundnu yfirlitsriti Engel o.fl. (2023) um árangursrík samskipti í líknar- og lífslökameðferð kemur fram að einstaklingar með langt genginn sjúkdóm og aðstandendur meta samskipti fyrst og fremst út frá því hvort þau hjálpi þeim að skilja stöðuna, taka ákvarðanir og finna öryggi í erfiðu ferli. Höfundar greina sjö atriði sem einkenna góð samskipti í lífslökameðferð. Í fyrsta lagi vilja einstaklingar opnar og heiðarlegar upplýsingar um horfur, meðferð og umönnun, en á sama tíma er bent á að slík hreinskilni

geti líka valdið kvíða, streitu og ótta ef upplýsingarnar eru ekki settar fram af næmni og í réttu samhengi. Í öðru lagi er mikilvægt að heilbrigðisstarfsfólk aðlagi upplýsingagjöf að einstaklingnum og aðstandendum, sumir vilja allar upplýsingar strax en aðrir þurfa upplýsingarnar skref fyrir skref, endurtekningu og tíma til að melta. Í þriðja lagi er samkennd lykilatriði, að heilbrigðisstarfsfólk hlusti, sýni virðingu og taki tilfinningar alvarlega. Í fjórða lagi, skiptir skýrt og skiljanlegt orðalag miklu, að forðast óþarfa fagmál þannig að einstaklingar finni að þeir skilji valkosti og afleiðingar vel. Í fimmta lagi vilja einstaklingar og aðstandendur að rými sé fyrir jákvæð bjargráð, eins og von og „að lifa í núinu“ án þess þó að raunveruleikinn sé fegraður. Í sjötta lagi meta þau ábyrgð og skuldbindingu, að heilbrigðisstarfsfólk taki frumkvæði, fylgi málum eftir og haldi utan um ferlið. Í sjöunda lagi vilja aðstandendur viðurkenningu á hlutverki sínu sem umönnunaraðilar og fá að vera með í umræðum um meðferð og umönnun, eftir óskum skjólstæðings. Niðurstaða greinarinnar er því sú að samskipti í lífslokameðferð þurfi að vera bæði upplýsandi og tengslamiðuð, þar sem heiðarleiki og samkennd skipta gífurlega miklu máli, í takt við þarfir og viðnámsþrótt hvers einstaklings fyrir sig (Engel o.fl., 2023).

Í rannsókn Hanna o.fl. (2022) er lögð mikil áhersla á félagslegan stuðning. Í greininni er sérstaklega fjallað um dagdeildir og stuðningsúrræði þar sem einstaklingar í lífslokameðferð og aðstandendur geta hitt aðra í svipuðum aðstæðum. Talið er að slík úrræði dragi úr einmanaleika einstaklinga, geti hjálpað þeim að eignast vini og upplifa meiri stuðning. Einnig kom fram að nærvera heilbrigðisstarfsfólks og góð samskipti skiptu miklu máli, þar sem einstaklingar í lífslokameðferð þurfa oft einhvern sem hlustar og veitir þeim skilning og nærveru.

Í rannsókn Ho o.fl. (2023) er fjallað um nærveru heilbrigðisstarfsfólks og stuðningshópa. Lögð er áhersla á að viðhalda

fjölskyldutengslum og mikilvægi þess að ræða um tilfinningar og andlega líðan, auk þess að hjálpa einstaklingum að viðhalda tengslum við fjölskyldu og vini. Lögð er áhersla á að heilbrigðisstarfsfólk meti ekki aðeins líkamleg einkenni einstaklinga í lífslokameðferð heldur einnig félagslega og andlega líðan þeirra, þar sem heilbrigðisstarfsfólk gegnir lykilhlutverki í að greina einmanaleika og stuðla að aukinni tengingu, öryggi og lífsgæðum einstaklinga við lok lífs. Höfundarnir leggja þó áherslu á að þörf sé á frekari rannsóknum á árangri slíkra úrræða þar sem lítið sé til af klínískum rannsóknum á þessu sviði.

Í kerfisbundinni samantekt Engel o.fl. (2023) kemur fram að áhrifarík samskipti einkennist af heiðarleika, skýrleika, samkennd og aðlögun að einstaklingsbundnum þörfum einstaklinga og fjölskyldna þeirra. Einstaklingar og aðstandendur leggja áherslu á að fá skýrar upplýsingar, að hafa rými fyrir tilfinningar og að heilbrigðisstarfsfólk sýni virka hlustun og skilning.

Í grein Parry (2024) er einnig bent á að stöðluð samskiptatækni geti hjálpað heilbrigðisstarfsfólki að takast á við flókin og tilfinningalega krefjandi samtöl. Þar kemur fram að samtöl um dauða og lífslok séu oft viðkvæm og krefjandi fyrir alla sem taka þátt í þeim. Í stað þess að tala beint um dauðann getur heilbrigðisstarfsfólk notað óformlegra og mýkra orðalag til þess að undirbúa einstaklinga fyrir samtal um kveðjustundina. Greinin sýnir fram á að slíkar aðferðir geti hjálpað til við að minnka vanlíðan og gera einstaklingum auðveldara með að taka þátt í umræðum um lífslok. Þegar heilbrigðisstarfsfólk veitir nærveru, beitir virkri hlustun og sýnir samkennd geta einstaklingar upplifað meiri stuðning og öryggi þrátt fyrir erfiðar aðstæður. Höfundurinn bendir á að þjálfun í samskiptum sé mikilvæg fyrir heilbrigðisstarfsfólk þar sem samtöl um lífslok eru oft flókin og tilfinningalega krefjandi (Parry, 2024).

Einmanaleiki og starfsfólk

Í rannsókn Hanna o.fl. (2022) er einmanaleiki talinn geta haft

Einmanaleiki er oft ósýnilegt vandamál sem erfitt er að greina.





Sýna þarf sérstakan stuðning í líknandi meðferð.

keðjuverkandi áhrif á líðan skjólstæðinga og aðstandenda og aukið þjónustupörf. Starfsfólk taldi að einmanaleiki gæti aukið verki og kvíða og þannig leitt til aukinnar lyfjanotkunar.

Sem annað dæmi má nefna grein Ho o.fl. (2023) þar sem fram kemur að íbúar á hjúkrunarheimilum upplifi einmanaleika þrátt fyrir að vera umkringdir fólki, þar sem starfsfólk hafi fyrst og fremst tíma fyrir verklegar athafnir en síður andlegan stuðning.

Þar er bent á kerfislægan verkefnabunga og tímaskort sem getur hamlað því að starfsfólk nái að sinna félagslegum þörfum einstaklinga, eins og samtöl og nærveru. Sem aftur getur viðhaldið einmanaleika og þar með óbeint aukið álag á starfsfólk.

Anna Halla Geirsdóttir og Þóra Jenný Gunnarsdóttir (2023) leggja áherslu á að þekking og hæfni heilbrigðisstarfsfólks sé lykilforsendagóðrar lífslokameðferðar utan sérhæfðra líknardeilda. Í greininni kemur fram að lífslokameðferð fari mjög oft fram utan sérhæfðra líknardeilda, t.d. á legudeildum eða hjúkrunardeildum, þar sem aðstæður og mannaflí eru ekki alltaf sniðin að þörfum deyjandi einstaklinga. Greinin tekur saman fimm lykilþætti sem geta annaðhvort stutt við eða hindrað góða lífslokameðferð á ósérhæfðum deildum. Þeir eru hæfni og þekking, mönnun, umhverfi, samskipti og samtal um lífslokameðferð og sameiginlega sýn starfsfólks, skjólstæðings og fjölskyldu á markmið meðferðar. Þegar þessir þættir eru til staðar, t.d. góð einkennameðferð, örugg fagþekking, nægur tími, rólegt umhverfi og skýrar ákvarðanir um meðferðarmörk styðja þeir við gæði lífslokameðferðar, en aftur á móti ef þessa þætti vantar verða þeir að hindrunum. Í greininni er lögð áhersla á að þekking heilbrigðisstarfsfólks sé einn af lykilþáttum þess að lífslokameðferð utan sérhæfðra líknardeilda verði örugg, samræmd og í takt við þarfir einstaklings og fjölskyldu hans (Anna Halla Geirsdóttir og Þóra Jenný Gunnarsdóttir, 2023).

Samkvæmt grein Fee o.fl. (2020) getur viðbótarmenntun og sérhæfð þekking í líknar- og lífslokameðferð haft mikil áhrif á gæði þeirrar þjónustu sem einstaklingar og aðstandendur þeirra fá á síðustu stigum lífsins. Þar kemur fram að sjúkraliðar gegna mikilvægu hlutverki í daglegri umönnun einstaklinga í lífslokameðferð, þar sem þeir verja oft mestum tíma með skjólstæðingum miðað við annað heilbrigðisstarfsfólk og verða því lykilpersónur í bæði líkamlegum og andlegum stuðningi. Í greininni kemur einnig fram að sjúkraliðar með sérþekkingu

eða viðbótarmenntun í lífslokameðferð séu betur í stakk búnir til að takast á við flóknar aðstæður sem geta komið upp í lífslokameðferð. Þeir þróa með sér aukið öryggi í samskiptum við deyjandi einstaklinga og aðstandendur þeirra og eiga auðveldara með að veita einstaklingsmiðaða og heildræna umönnun. Tekið er fram í greininni að skortur á sérhæfðri menntun geti haft áhrif á sjálfstraust starfsfólks og getu þess til þess að takast á við erfið samskipti, til dæmis um dauða, sorg og versnandi líðan einstaklinga (Fee o.fl., 2020).

Lokaorð

Í verkefninu hefur verið fjallað um líknar- og lífslokameðferð með áherslu á þær áskoranir sem geta komið upp á síðustu stigum lífs í þjónustu sem fer fram utan sérhæfðra líknardeilda. Flókið samspil getur verið milli líkamlegra einkenna og sálfélagslegra þátta, svo sem verkja og kvíða, sem hafa ekki einungis áhrif á líðan einstaklinga heldur einnig á samskipti, meðferðarsamband og álag á starfsfólk. Jafnframt kom fram að einmanaleiki getur aukið þjónustupörf og skapað meiri kröfur til starfsfólks um nærveru og stuðning.

Þegar mörk eru sett af næmni og upplýsingagjöf er aðlöguð að þörfum einstaklinga og aðstandenda skapast aukið öryggi, sem getur dregið úr kvíða, togstreitu og vanlíðan. Verkefnið sýnir jafnframt að kerfislægir þættir, svo sem mönnun, tími og fræðsla, hafa bein áhrif á það hvort starfsfólk geti sinnt bæði verklegri og andlegri umönnun á fullnægjandi hátt.

Að lokum tel ég að bæta megi þjónustu með markvissri fræðslu og þjálfun fyrir allt starfsfólk sem kemur að lífslokameðferð, sérstaklega í samskiptum og viðbrögðum við kvíða, einmanaleika og krefjandi hegðun. Með því að styrkja faglega færni og skapa rými fyrir nærveru og mannúð er hægt að stuðla að því að lífslok verði einstaklingum eins friðsæl og virðuleg og unnt er, og um leið draga úr álagi á starfsfólk. Þar sem lífslok eru eitt viðkvæmasta skeið lífsins tel ég sérstaklega mikilvægt að heilbrigðisstarfsfólk búi yfir hæfni til að mæta þörfum, óskum og tilfinningum, bæði einstaklinga í lífslokameðferð og aðstandenda með fagmennsku, virðingu og samkennd.

Höfundurinn

Ritgerðin var skrifuð af
Jónu Berggrós Gunnlaugardóttur
nemanda í fagnámi til diplómaprófs
fyrir starfandi sjúkraliða í Öldrunarhjúkrun II
við Heilbrigðisvísindasvið HA á vorönn 2026.

Leiðbeinandi var
Pála Sigríður Tryggvadóttir.

Ójöfn verkaskipting á heimilum

Staða karla og kvenna á vinnumarkaði er ólík. Þannig er til að mynda mun algengara að konur en karlar séu í hlutastörfum, séu með lægri atvinnutekjur og kynin starfa auk þess almennt í ólíkum atvinnugreinum. Heimilisstörfin eru líka ólík.

Samkvæmt skýrslu sem Varða - rannsóknarstofnun vinnu-markaðarins framkvæmdi sinna konur heimilisstörfum og ábyrgð heimilisins langt umfram karla. Verkaskipting hjá konum og körlum í sambúð er mjög hefðbundin þar sem konur sjá í mun meira mæli um verkefni sem eru dagleg eða unnin oft í viku og innandyrá en karlar sjá frekar um störf sem eru unnin utandyra og oftast tilfallandi. Samkvæmt niðurstöðunum sinnir meirihluti kvenna alltaf eða yfirleitt þvotti og þrífum á heimilinu. Karlar sinna hins vegar mun frekar viðhaldi, bílum og reiðhjólum.

Ögn jafnari verkaskipting kemur fram í verkefnum sem snúa að matseld og fjármálum heimilisins. Þó hallar á konur þegar kemur að matargerð en nærri helmingur kvenna sér alltaf eða yfirleitt um það sem snýr að innkaupum, eldamennsku og frágangi eftir mat. Hins vegar er hærra hlutfall karla en kvenna sem sinnir alltaf eða yfirleitt fjármálum heimilisins eða ríflega fjórir af hverjum tíu.

Konur og karlar meta framlag sitt til heimilisstarfa með ólíkum hætti

Þegar kemur að verkefnum sem karlar segjast sinna í meira mæli en konur, svo sem viðhaldi og umhirðu bíla, er talsvert samræmi milli svara kynjanna um verkaskiptingu á heimilinu. Karlar telja sig þar bera meginábyrgð og stór hluti kvenna segir að maki þeirra sjái um þau verkefni. Þegar kemur að verkefnum sem konur segjast sinna í meira mæli, eins og þrífum og þvotti, er samræmið minna. Þar telur stór hluti karla að verkefnunum sé jafnt skipt sem rímar ekki við svör kvennanna. Þetta bendir til þess að talsverður munur sé á því hvernig karlar og konur meta eigið framlag til heimilisstarfa.

Konur bera ábyrgð á fleiri þáttum sem falla undir þriðju vaktina

Konur bera langt umfram karla ábyrgð á skipulagi og utanumhaldi heimilisins en umtalsvert hærra hlutfall kvenna en karla ber alltaf eða yfirleitt ábyrgð á sex af átta þáttum sem spurt var um í könnuninni og heyra undir svokallaða þriðju vakt. Þriðja vaktin er hugtak notað til að lýsa þeirri hugrænu vinnu sem felst í að muna eftir og skipuleggja hina ýmsu þætti er varða heimilislíf.

Varða - Rannsóknarstofnun vinnu-markaðarins leggur árlega fyrir könnun meðal launafólks í aðildarfélögum ASÍ og BSRB. Í könnun Vörðu var spurt um skiptingu heimilisstarfa meðal sambúðarfólks. Rannsóknin náði til félaga í aðildarfélögum Alþýðusambands Íslands (ASÍ) og BSRB - heildarsamtaka stéttarféлага starfsmanna í almannajónustu. Þetta er fimmta árið í röð sem könnun á lífsskilyrðum launafólks er gerð og hefur fjöldi svara aldrei verið meiri en nú þar sem tæplega 25.000 svör bárust. 10.254 svarendur voru í sambúð og eru til grundvallar í rannsókninni.



Konur sjá frekar um heimilisstörfin en karlar sjá um bílinn og viðhald utandyra.

Rýnt í ársskýrslur svæðisdeilda



Svæðisdeild Vestfjarða.

Sjúkraliðafélag Íslands skiptist í níu svæðisdeildir sem kjósa sér stjórnir og deildarformenn. Hlutverk deildanna felst einkum í því að vera tengiliður milli félagsmanna og félagsstjórnar auk þess að sinna þeim viðfangsefnum sem fulltrúaping eða félagsstjórn fela þeim. Deildarformenn eiga sæti í félagsstjórn sem fundar þrisvar á ári. Hér er gluggað í ársskýrslur nokkurra svæðisdeilda á starfsárinu 2025.

Ársskýrsla höfuðborgarsvæðisins 2025

Haldnir voru tveir stjórnarfundir og þrír viðburðir á árinu. Eftirfarandi viðburðir voru haldnir árið 2025:

Aðstoð við skattframtal þar sem Sigurbjörg Kristmundsdóttir, sjúkraliði og viðskiptafræðingur aðstoðaði sjúkraliða við gerð skattframtals.

Hinn 1. maí var fjölskylduskemmtun vegna kröfugöngu á baráttudegi verkalýðsins, boðið var upp á grillaða hamborgara og meðlæti úr grillvagni frá Hamborgarabúllu Tómasar ásamt drykkjum. Þátttaka fór fram úr björtustu vonum.

Fimmtudaginn 18. september 2025 var farið í haustferð á Akranes. Byrjað var á fataversluninni Nínu, þá var hjúkrunarheimilið Höfði og Heilbrigðisstofnun Vesturlands heimsótt, að lokum var svo farið á byggðasafnið í Görðum, leirlistasmiðjuna Leirbakaríið og KRÓSK fatahönnun. Að lokum var ekið til baka í Mosfellsbæ þar sem boðið var upp á glæsilegan þriggja rétta matseðil ásamt bingói með veglegum vinningum.

Það er fastur liður að fulltrúar frá Svæðisdeild höfuðborgarsvæðisins séu við útskriftir sjúkraliðanema. Fulltrúar félagsins afhenta útskriftarefni, rauða rós, upplýsingar um Sjúkraliðafélagið ásamt skráningareyðublaði í félagið, vaktabók og hálsband fyrir starfsmannaskírteini.

Ársskýrsla Svæðisdeildar Vestfjarða 2025

Starf deildarinnar á árinu var að venju fjölbreytt. Sjúkraliðadagurinn var haldinn 5. maí 2025, og mættu nokkrir sjúkraliðar af Vestfjörðum og höfðu mjög gaman af. Vel heppnað málþing og fróðlegar umræður.

Á aðalfundinum 13. september mættu 14 sjúkraliðar í Skúrinn á Húsinu. Boðið var upp á sjávarréttasúpu, kaffi, brauð og franska súkkulaðiköku. Á aðalfundi sagði Sólveig Guðnadóttir af sér sem varaformaður og Anna Marý Jónasdóttir var kosin í hennar stað. Einnig var rætt um fyrirhugaða námsferð til Noregs árið 2026. Skipulagsnefnd sagði frá skipulagi ferðarinnar í grófum dráttum.

Í október fór félagsstjórnin til Belfast, þar sem haldinn var góður fundur með formönnum frá öllum svæðisdeildum og stjórn SLFÍ. Gist var á mjög góðu hóteli. Hópurinn fór á eina sýningu sem tengdist heilsu og þar var margt skemmtilegt að sjá og hlustað á fræðslu tengt því. Á Evrópuþegi sjúkraliða 26. nóvember bauð deildin upp á veglega köku fyrir alla á HVEST í hádeginu í tilefni dagsins.

Litlu jólin voru haldin 11. desember í Rögnvaldarsal í Edinborgarhúsinu. Boðið var upp á smárétti og jólaglög. Pakkaleikur og skemmtileg stund sem 17 konur áttu saman.

Ársskýrsla Suðurnesjadeildar 2025

Á árinu voru haldnir þrír fundir ásamt því að fulltrúar deildarinnar tóku þátt í störfum innan Sjúkraliðafélags Íslands og samstarf við aðrar deildir.

Helstu verkefni ársins voru:

- Þátttaka í Sjúkraliðadeginum í Hörpu 5. maí
- Hittumst á Brons í pílu og léttnat mat.
- Farið var í jóga Nitra í október
- Aðalfundur 26. nóvember

Fjármál deildarinnar voru í góðu jafnvægi á árinu. Tekjur fengust aðallega í gegnum framlag frá Sjúkraliðafélagi Íslands og útgjöld fóru í hefðbundinn rekstur, fræðslu og viðburði.

Aðalfundurinn var haldinn á Hótel Park Inn í Keflavík 26. nóvember þar sem mæting var ágæt. Fram komu margar skemmtilegar og áhugaverðar hugmyndir fyrir árið 2026. Stjórnin breyttist þar sem tvær gengu úr stjórn, þær Guðbjörg Ingibergsdóttir og Sigrún Stefánsdóttir, og viljum við þakka þeim samstarfið á liðnum árum.

Fram undan er áframhaldandi vinna við að efla faglegt starf sjúkraliða á svæðinu, hvetja til þátttöku og tryggja að rödd okkar heyrst í umræðum um heilbrigðismál.

Við stefnum að því að halda áfram með fræðslukvöld, samveru og kynningar á því sem í boði er á Suðurnesjum.

Ársskýrsla Vestmannaeyjadeildar 2025

Aðalfundur deildarinnar var haldinn 30. október síðastliðinn í fyrrum samkomusal KFUM&K að Vestmannabraut 5. Þessi salur er núna í eigu Ernu Þórsdóttur sjúkraliða og eiginmanns hennar. Við vorum í þessum sama sal á jólafundinum okkar í fyrra og það var samdóma álit allra, að það væri eitthvað virkilega gott í þessum sal og áttum við allar mjög notalega kvöldstund.

Dagana 15.-18. maí skellti stór hópur sjúkraliða sér til Færeyja og skoðaði þar hjúkrunarheimili. Við áttum fína daga í frábæru veðri í Þórshöfn. Fyrsti fundur vetrarins var haldinn þann 25. september síðastliðinn í fundarherberginu á 3. hæð sjúkrahússins. Boðið var upp á smárétti frá Vöruhúsinu, gæddum okkur á þessum fínu veitingum, spjöllum og höfðum gaman.

Í dag eru rúmlega 40 sjúkraliðar starfandi í Vestmannaeyjum. Þeirra störf skiptast á þrjá staði, hjá Heilbrigðisstofnun Suðurlands á þremur starfsstöðvum, sjúkradeild, heilsugæslu, hjúkrunarheimilinu Hraunbúðum og á dagdvölinni, sem er staðsett á Hraunbúðum, en rekin af Vestmannaeyjabæ. Síðan eru nokkrir sjúkraliðar starfandi í búsetukjarnanum sem einnig er rekið af Vestmannaeyjabæ.

Ársskýrsla Svæðisdeildar Vesturlands 2025

Aðalfundur 2025 var haldinn þann 23. október 2025 á Hraunsnefi 311 í Borgarnesi. Var ákveðið að reyna að hafa fundinn miðsvæðis á Vesturlandi til að sem flestir gætu hugsað sér að reyna að mæta. Í boði var Hamborgari Hraunsnefs, kaffi og konfekt og smá nammi. Mættir á fundinn voru um 42 sjúkraliðar.

Á árinu höfum við í stjórninni hist um fimm sinnum og erum við búnar að henda inn skemmtilegum hugmyndum fyrir næsta ár. Ætluðum í sumar að reyna að gera eitthvað skemmtilegt en vegna sumarleyfa og rigningarveðurs náðist aldrei að koma því í framkvæmd.

Það sem fram undan er á dagskrá eru heimsóknir á aðrar starfsstöðvar, námskeið í t.d. matargerð/ föndri og jólahangikjöts hittingur. Undirbúningur utanlandsferðar fyrir árið 2026 er komin af stað fyrir sjúkraliða, mögulegt keilumót innan deildar eða á milli deilda.

Deildir sjúkraliða eru farnar að tala saman um að sameina vor- og haustferðir til að reyna að auka stemningu.

Við í deildinni ætlum að reyna að fá sjúkraliða til að vera virkar í félaginu og hvetja aðra til að koma í skemmtilega hittinga á árinu, þannig höldum við félaginu áfram gangandi með því að vera áhugasamar og hvetjandi.

Við sjúkraliðar erum með sterkt félag á bak við okkur með vilja til að aðstoða okkur við að vera duglegar að hittast, fræðast, ferðast og hafa það gaman saman. Við viljum endilega fá landsbyggðina með okkur eins og hægt er.

Hugmyndir eru uppi um skemmtilegan hitting þar sem við fáum trúbador. Við erum komin með vilyrði um að fá afnot af félagsaðstöðu Sjúkraliðafélagsins þegar við viljum hittast og hafa einhverja skemmtilega viðburði.

Höfum velt upp hugmyndum um hitting í félagsaðstöðunni með því að mynda kór sjúkraliða, halda sönghitting eða þrónakvöld, læra að hekla, matreiðslunámskeið eða að búa til kokteila og fleira. Við þurfum að vera duglegar að nýta sjóðina okkar, þó svo að við leggjum út fyrir námskeiðum þá endurgreiðir félagið okkur.

Sameiginlega höfum við verið að skapa hvetjandi og jákvætt andrúmsloft þar sem allar geta lagt sitt af mörkum og verið duglegar að koma með nýjar hugmyndir.

Áfengisneysla aldraðra stórt vandamál

Ingibjörg Guðmundsdóttir starfar á Heilsugæslunni í Garðabæ auk þess að stunda nám í klínísku meistaranámi í heilsugæsluhjúkrun sem er samvinnuverkefni HA, HÍ og heilsugæslunnar. Hún hefur kynnt sér rannsóknir um áfengisneyslu eldra fólks og afleiðingar hennar.



Ingibjörg Guðmundsdóttir stefnir á að verða sérfræðingur í heilsugæsluhjúkrun.

Þegar Ingibjörg var spurð hvað hafi vakið athygli hennar á þessu vandamáli, svarar hún: „Ég er að vinna í rannsókn á þessu máli og hef kynnt mér ítarlega rannsóknir og gögn erlendis frá og hér á landi. Málið vakti athygli mína af tveimur ástæðum. Ég er lýðheilsufræðingur og sérsvið mitt er heilbrigði og lífsstíll. Í náminu gerði ég stóra rannsókn upp úr gögnum Landlæknis, Heilsa og líðan Íslendinga 2007. Þá var ég fyrst og fremst að horfa á mataræði, samhengi mataræðis og hreyfingar á sjúkdóma eins og sykursýki og háþrýsting. Þá kynnti ég mér áhrif áfengis á heilsu og líðan og var mjög brugðið yfir því hversu hættulegt það væri fyrir heilsuna í heild sinni því það var engin almenn umræða um það og því jafnvel haldið fram að hófleg drykkja gæti verið góð fyrir hjartað.

Brugðið yfir mikilli drykkju

Á sama tíma var ég að vinna í heimahjúkrun og á heilsugæslustöð. Ég er hjúkrunarfræðingur og starfaði við heimahjúkrun 2003 til 2016. Þegar ég byrjaði að vinna í heimahjúkrun var alger undantekning að eldra fólk væri að drekka heima en með árunum fór það að aukast með öllum þeim vandamálum sem því fylgja. 2023 fór ég að vinna við Heilsuvernd eldra fólks á heilsugæslustöð og varð þá mjög brugðið yfir hversu algeng og mikil áfengisneysla eldra fólks væri orðin og hversu fá úrræði við hefðum til að hjálpa þessum hópi.“

Er áfengisneysla aldraðra jafn stórt vandamál og af er látið?

„Nei, það er líklega stærra vandamál. Stór hluti af því er svo falinn, líka fyrir okkur.

Þegar við eldumst breytist líkami okkar og líkamsstarfsemi sem veldur því að við þolum áfengi verr líkamlega og áhrifin verða meiri á líkamann en áður. Það þýðir að eitt glas af áfengi hefur mun meiri áhrif á 75 ára manneskju heldur en 25 ára. Á sama tíma finnur 75 ára manneskjan kannski ekki meiri ölvunaráhrif á heilann heldur en sú 25 ára, líklega minni. Hins vegar verða áhrif á líkamann, eins og samhæfing og jafnvægi fyrir miklu meiri áhrifunum. Áhrifin vara líka lengur þar sem nýrun og lifrin starfa ekki jafn vel og áfengið er lengur að skila sér úr líkamanum. Eftir því sem við eldumst þá er líka líklegra að við séum komin með einhverja sjúkdóma og tökum einhver lyf. Jafnvel mörg lyf. Áfengi getur haft áhrif á virkni þessara lyfja, aukið þau eða minnkað.

Áhrifin eru svo margvísleg. Fólk sefur verr, verður þreyttara almennt, hreyfir sig því kannski minna og tapar þannig vöðvastyrk. Hættir jafnvel að treysta sér út eða til að sinna áhugamálum. Það eykur líka verulega líkur á þvagleka og svima. Þá treystir fólk sér jafnvel ekki í sturtu eða bað og húðvandamál og sýkingar fara að sjást.

Áfengisneysla hefur mikil áhrif á minnið, sérstaklega þegar fólk er að drekka daglega eða oft í viku, þó að það sé bara eitt glas af víni með mat.

Við fáum mikið af eldra fólki, konur og karla, til okkar á vaktina sem hefur verið að hrasa, hrufla sig eða með skurði á höfði. Oft eru þetta sömu einstaklingarnir sem eru að koma aftur og aftur, jafnvel undir áhrifum. Beinbrotin og alvarlegri meiðsli fara á bráðamóttökuna en ég veit að stór hluti þeirra er rakinn til áfengisneyslu,” segir Ingibjörg.

Áfengisneysla tengd við lúxus

Af hverju telur þú að áfengisnotkun sé að aukast hjá þessum hópi?

„Það eru 37 ár síðan bjórinn var lögleiddur á Íslandi. Eftir þann tíma hefur almenn áfengisneysla aukist mikið hér á landi m.a. vegna mikillar markaðssetningar. Sá hópur sem er að fara á eftirlaun núna og síðastliðin 10 ár telst til Baby boomeranna. Þau voru milli 40 og 50 ára þegar þessi breyting varð og áfengisneysla var tengd við lúxus, að gera vel við sig, maður var „fín“ ef maður kunni að drekka og svo átti það að vera gott fyrir heilsuna í hófi. Það er líka verulega aukið aðgengi að áfengi, vínbúðirnar voru opnaðar og opnunartíminn hefur hægt og rólega verið aukinn. Núna er hægt að panta sér áfengi með heimsendingu, allan sólarhringinn, alla daga ársins. Þetta aukna aðgengi kemur verulega niður á þeim sem eru veikir fyrir áfengi, einmana eða með skert hugarstarf. Við verðum að muna að áfengi er ekki venjuleg neysluvara.“

Finna starfsmenn heimahjúkrunar fyrir þessum vanda?

„Já, þegar feluleikur er í gangi þá er fólk oft að hafna þjónustu. Þau vita aldrei hver staðan er á einstaklingnum milli daga, ef hann er edrú getur hann verið í nokkuð góðu standi og þess á milli legði ósjálfbjarga og erfitt að veita honum aðstoð.“

Aukin fræðsla og fordómaleysi

Hvað er til ráða, fræðsla eða aukin ráðgjöf?

„Það er löngu vitað að ráðgjöf og fræðsla til þeirra sem eru að drekka fellur á dauf eyru. Flestir er í afneitun eða í feluleik. Bæði þeir sem eru með vandamál og hinir. Fræðsla til heilbrigðisstarfsfólks skilar sér hins vegar vel. Við verðum miklu færari í að sinna starfi okkar og líður betur við að sinna þessum hópi. Það sem vantar er vitundarvakning í þjóðfélaginu og skerðing á aðgengi, ekki aukning.“

Áttu þér einhverja ósk um framtíð öldrunarþjónustu og hvernig hún geti orðið betri?

„Mín ósk er að sem flestir geti notið gullnu áranna við góða heilsu. Það þarf að leggja grunninn að því snemma á ævinni. Ég myndi því vilja einbeita mér að miðaldra fólki sem er að upplifa breytingar á lífi sínu þar sem börnin eru að fara að heiman og eru í raun að leggja grunninn að því hvernig heilsa þeirra muni þróast næstu 20-30 árin.“

Það er minn draumur að allir sem vilja geti búið á sínu heimili, út ævina. Til þess að það geti orðið þarf að breyta allri stöðþjónustunni. Hún þarf að vera aðgengileg, engir biðlistar, vera sveigjanleg og taka tillit til breytinga í þjóðfélaginu. Sem dæmi er dagdvöl og félagsmiðstöðvar sem eru opnar frá 8-20. Það hentar ekki öllum að vakna snemma og fyrir marga eru kvöldin oft einmanalegasti tími sólarhringsins. Næring er svo mikilvæg og flestir í dag eru vanir að kvöldmaturinn sé aðal máltíð dagsins. Það þarf líka að hafa í huga að margir eru ekki félagsverur og líður illa innan um margmenni, sérstaklega þeir sem heyra illa. Það þarf að huga að þessum hópi, hvort sem það kallar á minni einingar innan dagdvala eða viðveru á heimilum.

Það vantar síðan gott aðgengi að bráðadeildum þar sem fólk getur komið og legið í 1-5 sólahringa ef þörf er á ef það veikist.



Áfengisneysla hefur mikil áhrif á minnið, sérstaklega þegar fólk er að drekka daglega eða oft í viku, þó að það sé bara eitt glas af víni með mat. (Gervigreindarmynd)

Sjúkraliðar geta komið til hjálpar

Margir geta vel bjargað sér heima eins lengi og þeir eru heilbrigðir en ef þeir fá einfaldar veirupestir eru þeir ófærir um það. Það er þessi óvissa og óöryggi sem hvetur marga til að óska eftir að flytja á hjúkrunarheimili.

Við þurfum að efla þjónustu við fíknisjúkdóma og tryggja jafnt aðgengi þannig að það sé ekki 6 mánaða bið eftir að komast í meðferð og að þeir sem þurfi aðstoð við ADL séu ekki útilokaðir, eins og í dag.“

Hvernig getur heilsugæslan komið að málum er varða áfengisvanda aldraðra?

„Það mikilvægasta er að spyrja alla út í áfengisneyslu og gera það á fordómalausan hátt. Það eitt að spyrja opnar á samtalið um áfengi, gefur fólki leyfi til að spyrja og getur látið það endurskoða neyslu sína þó að maður geri ekki neitt meira. Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu er núna komin með 2 skimtæki sem allir geta notað. Annað er AUDIT og miðar við fólk á öllum aldri. Það sem er svo gott við það er að það er oft nóg að spyrja fyrstu þriggja spurninganna og þá veit maður hvort maður þarf að halda áfram eða ekki - það kallast AUDIT-C. Síðan erum við með SMAST-G sem stendur fyrir Short MAST Geriatric sem eru 10 spurningar sem eiga sérstaklega við eldra fólk.“

Minn draumur væri að heilsugæslan myndi ráða áfengisráðgjafa til starfa sem myndu þá vinna í teymi með hjúkrunarfræðingum sem sinna öldrunarráðgjöf og lækni. Síðan væri mikilvægt að hjálpa fólki strax ef það væri tilbúið til að hætta að drekka með afeitrunarmedferð í heimahúsi - heimahjúkrun gæti komið að því samstarfi ásamt stuðning og eftirfylgd.

Sjúkraliðar sinna mikilvægum störfum. Engin stétt er í eins mikilli nálægð við sjúklinginn og þeir. Sjúkraliðar eru því í góðri stöðu til að ræða um áfengi við fólk en það þarf að passa upp á að gera það á fordómalausan hátt og án þess að láta eigin neysluvenjur lita umræðuna. Við þurfum að vara okkur á fordómum gagnvart áfengi og muna að áfengissýki er bara sjúkdómur eins og hver annar,“ segir Ingibjörg sem hefur víðtæka reynslu á sínu sviði.

Hún starfar sem hjúkrunarfræðingur höfuðborgarsvæðisins og hefur verið þar frá 2003 við hin ýmsu störf og er núna hjá Heilsugæslunni í Garðabæ. „Þar sinni ég almennri móttöku, lífsstílmóttöku og heilsuvernd eldra fólks. Ég er í klínísku meistaranámi í heilsugæsluhjúkrun sem er samvinnuverkefni HA, HÍ og heilsugæslunnar. Þetta er fyrsta hollið í nýju meistaranámi og er markmið að geta kallað mig sérfræðing í heilsugæsluhjúkrun.“

Ingibjörg segir að hjúkrun hafi ekki verið draumafag hjá sér. „Áhuginn kviknaði alveg óvænt þegar ég fékk sumarvinnu á Hrafnistu þegar ég var unglingur. Eftir það var ekki aftur snúið og mæli ég með þessu starfi fyrir alla sem eiga þann draum að vilja geta bætt líf og líðan annara,“ svarar hún en Ingibjörg segist elska að ferðast og vera úti í náttúrunni í frístundum.

„Þessa dagana eru dóttursynir mínir mitt helsta áhugamál ásamt því að eyða tíma með fjölskyldu og vinum.“

Vinsælir orlofskostir félagsins

Úthlutun orlofskosta gekk mjög vel fyrir sig, en við buðum upp á ákveðna nýjung þetta árið varðandi úthlutun, það er að segja nokkur hús voru sett í svokallaða lottóúthlutun, en það var gert til þess að koma til móts við þá sem hafa áunnið sér fáa orlofspunkta. Hefðbundnar umsóknir voru alls 345, 173 samþykktar og 172 synjað og vinsælustu húsin voru eignir félagsins í Hálöndunum fyrir ofan Akureyri, Holtaland 7 og 9. Í lottóinu bárust 43 umsóknir, samþykktar voru 36 og synjað 7.

Úthlutunarferlið gekk mjög vel fyrir sig og það er okkar ósk að veðrið muni leika við okkar félagsmenn þetta sumarið.

Í fyrirasumar var tekið í notkun nýtt orlofshús í Munaðarnesi og bættist þar með við þá kosti sem fyrir voru. Félög innan BSRB hafa á undanförnum árum staðið að uppbyggingu svæðisins í Munaðarnesi. Fjölbreytt leiksvæði er þar fyrir börn, má þar nefna fótboltavöll, trampólín, rólur, minigolf, aparóla og önnur leiktæki.



Nýjasta orlofshús Sjúkraliðafélagsins er í Munaðarnesi.

60 ára afmæli félagsins fagnað

Opnað hefur verið fyrir skráningu á Sjúkraliðadaginn og 60 ára afmælishátíð Sjúkraliðafélags Íslands. Um er að ræða ráðstefnu, málþing og hátíðardagskrá í samstarfi Sjúkraliðafélags Íslands, Framvegis, Sjúkrahússins á Akureyri og Landspítalans.

Viðburðurinn er vettvangur fyrir sjúkraliða og aðra gesti til að efla fagþekkingu, styrkja tengslanet og kynna sér nýjungar í faginu. Dagskráin verður helguð faglegri umræðu, fræðslu og framtíð sjúkraliðastarfsins.

Í ár verður dagurinn sérstaklega hátíðlegur því auk ráðstefnunnar verður haldið upp á 60 ára afmæli Sjúkraliðafélags Íslands um kvöldið með hátíðardagskrá. Sjúkraliðar eru hvattir til að taka daginn og kvöldið frá og fagna þessum merka áfanga saman.



Frumkvöðlar og hetjur Sjúkraliðafélagsins í gegnum árin. Þær fengu mikið hrós á Sjúkraliðadeginum í fyrra.



Sjúkraliðadagurinn í fyrra var einstaklega vel heppnaður. Búast má við enn betri degi nú þegar haldið verður upp á 60 ára afmælið.

Dagsetning: Fimmtudaginn 19. nóvember 2026, húsið opnar kl. 9.30

Staðsetning: Hilton hótél Reykjavík

Skráning á heimasíðu félagsins www.slfi.is.

Meðal fyrirlesara verða Dr. Sigrún Gunnarsdóttir sem mun fjalla um starfsumhverfi sjúkraliða og líðan þeirra og Margrét Guðnadóttir, sem mun fjalla um rannsóknir í grunnhjúkrun. Einnig verða spennandi málstofur í boði eftir hádegi. Nánari dagskrá auglýst síðar.

Gott með grillmatnum

Það er skemmtilegt að grilla úti í góðu veðri auk þess sem maturinn verður bragðgóður. Hægt er að grilla kjöt, fisk, grænmeti og ávexti. Með því að grilla sparast heilmikið uppvasi á pottum og pönnum. Hér eru nokkrar uppskriftir að góðum sósum til að marínara kjöt eða fisk.

Að grilla úti er félagsleg upplifun, sérstaklega þegar hægt er að borða utandyra, verður nokkurskonar samverustund fjölskyldu og vina. Það er um að gera að njóta sumarsins utandyra eins mikið og hægt er.

Einföld BBQ-sósa

Þessi marínering er einstaklega góð fyrir grísaríf þótt hún passi með flestu kjöti.

- 2 msk. olía
- 1 laukur, smátt skorin
- 3 hvítlauksrif, smátt skorin
- 1 ½ tsk. chiliduft
- 4 tsk. chipotle (chilimauk)
- ½ tsk. salt
- 1,25 dl sterkt kaffi
- 1,25 dl worchestershire sósa
- 2,5 dl tómatsósa
- 1,25 dl eplacider edik
- 100 g púðursykur

Steikið lauk og hvítlauk í olíu. Bætið þá við chilidufti og -mauki ásamt salti. Hrærið allt vel saman. Setjið restina af innihaldsefnum í pottinn og látið suðuna koma upp. Takið pottinn af hitanum og maukið blönduna með töfrasprota eða í matvinnsluvél. Geymist vel í lokaðri krukku í ísskáp þar til hún er notuð.

Kóresk BBQ-sósa

Kóreskur matur hefur jafnt og þétt verið að verða vinsælli hér á landi sem og annars staðar. Þessi BBQ-sósa er perfekt marínering með grillmatnum. Hún er sérstaklega góð á kjúkling, nautakjöt eða grillspjót.

- 1 hvítlauksrif
- 1 msk. fersk engiferrót
- 6 msk. sojasósa
- 4 msk. sesam olía
- 2 msk. hunang
- 2 msk. púðursykur
- 2 msk. hrísgrjónaedik
- 1 límóna
- 1 tsk. maízena mjöl
- 2 msk. vatn

Rífið niður hvítlauk og engifer með fínu rifjárnri og setjið í pott ásamt sojasósu, sesamolíu, sykri, ediki, límónusafa. Látið suðuna koma upp og hrærið stöðugt á meðan. Hrærið saman maízena og vatn og þykkið sósuna með blöndunni.

Asísk marínering

Þessi sósa samanstendur af þremur vnum, engifer, chili og hvítlauk. Þegar sítrónugras og límónu fæst þessi sérstaki asíski ilmur. Passar vel með kjúkling, svínakjöti, fiski og skelfiski. Gott er að setja blönduna í plastpoka með kjötinu og láta það veltast um.

- 3 hvítlauksrif
- 2 msk. fersk engiferrót
- 1 rauður chili
- 1 fínt skorið sítrónugras (gott að merja það fyrst)
- Safi úr einni límónu
- 1 dl grænmetisólía

Rífið niður engifer og hvítlauk og skerið chili smátt. Merjið sítrónugrasið og skerið smátt. Bætið límónusafa og olíu saman við. Hrærið allt vel saman og leggið kjötið eða fiskinn í blönduna. Marínerið í að minnsta kosti þrjá klukkutíma og helst yfir nótt.

Mangósalsa

Hér er uppskrift af mjög góðu mangósalsa sem passar einstaklega vel með grillréttum, sumarlegt og ferskt. Passar vel með kjúklingi eða risarækjum. Einnig mjög gott með taco-réttum.

- 1 þroskaður mangó
- 1 rauðlaukur
- 1 tómatur
- Helmingur af ferskum kóríander vöndul
- 1 rauður chili
- 1 msk. olía
- 0,5 tsk. salt
- 0,5 tsk. pipar
- Safi úr einni límónu

Skrelið mangó og skerið í bita. Skerið lauk, tómatar, chili og kóríander smátt og blandið með mangóinu. Bragðbætið með salti, pipar og límónusafa. Berið fram kalt.

Vatnsmelónu- og mangósalsa

Hér er önnur útgáfa af sumarlegu salsa sem passar einstaklega vel með grillmat eða taco.

- Hálf vatnsmelóna
- 1 mangó
- 2 jalapeno, fræhreinsið ef þið viljið ekki mjög sterkt
- 2 msk. smátt skorinn ferskur graslaukur
- Safi úr einni límónu
- 1 msk. fljótandi hunang
- 0,5 tsk. salt
- 0,25 tsk. pipar
- Fetaostur

Skrelið vatnsmelónu og mangó í bita. Skerið jalapenó og graslauk smátt. Setjið allt í skál og kreistið límónusafa yfir. Bætið við hunanginu og bragðbætið með salti og pipar. Sáldrið fetaosti yfir í lokin.



Áhugaverð námskeið hjá Framvegis

Sjúkraliðafélag Íslands á 43,14% hlut í Framvegis og hafa sjúkraliðar sótt þangað námskeið frá því að miðstöðin hóf starfsemi.

Fagrð sjúkraliða hjá Framvegis kemur saman tvisvar á ári til að ráðgast um námsframboð fyrir sjúkraliða. Miðstöðin byggir framboð sjúkraliðanámskeiða á greiningu á fræðsluþörfum sem fer fram í gegnum vinnu með fagrðinu. Fagrðið skipa fulltrúar frá Sjúkraliðafélagi Íslands, Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins og Landspítala.



Fagrð Framvegis. Til vinstri: Lára María Valgerðardóttir, Vigdís Þyri Ásmundsdóttir framkvæmdastjóri Framvegis, Magnús E. Smith, Saga Ólafsdóttir, Líney Jóhannesdóttir verkefnastjóri, Aðalheiður D. Matthíasdóttir, Eygló Ingadóttir og Bjarney K. Haraldsdóttir

Alls sóttu 942 sjúkraliðar 42 námskeið hjá Framvegis á árinu 2025 og fengu metnar 9.692 námsstundir. Sjúkraliðanámskeiðin eru öll starfstengd og metin til launa fyrir stéttina.

Hlutverk Framvegis er að stuðla að og veita fullorðnum fjölbreytt námstækifæri og símenntun í samstarfi við aðila vinnumarkaðarins og hið opinbera.

Starfsemi Framvegis uppfyllir kröfur um gæði fræðslu, raunfærnimats og náms- og starfsráðgjafar í samræmi við viðurkennda evrópska gæðavottun; EQM+ (European Quality Mark) sem Fræðslumiðstöð atvinnulífsins er vottunaraðili að. EQM er hannað til að mæta síauknum kröfum um gagnsemi náms og sameiginleg gæðaviðmið fyrir fræðsluaðila utan hins formlega skólakerfis.



Mikill áhugi er hjá sjúkraliðum að sækja sér aukna þekkingu hjá Framvegis.

Markmið Framvegis

- Veita fullorðnum einstaklingum símenntun í takt við þarfir atvinnulífsins og skapa einstaklingum með stutta skólagöngu að baki viðeigandi námstækifæri og möguleika til að efla hæfni sína í starfi.
- Greina námsþarfir markhópa með viðurkenndum greiningar- aðferðum og útbúa viðeigandi nám og námskrár með íslenska hæfnirammann að leiðarljósi.
- Veita ráðgjöf og persónulega þjónustu við val á námi, raunfærnimat og hvers konar faglegan stuðning sem miðar að því að hvetja einstaklinga til að afla sér menntunar við hæfi.
- Kynna námsframboð fyrir almenningi og markhópum með markvissum og fjölbreyttum hætti og viðhalda góðum tengslum við samstarfsaðila og viðskiptahópa.
- Leggja ríka áherslu á gæði náms, framsækna og framúrskarandi kennslu með nýsköpun, fjölbreytni og viðeigandi tækni í forgrunni.
- Vinna samkvæmt viðurkenndum gæðaferlum til að tryggja fagleg og skilvirk vinnubrögð.
- Veita einstaklingum og markhópum faglega þjónustu, óháða kyni, trúarbrögðum eða stöðu í samfélaginu, í námsumhverfi sem sé hvetjandi og stuðli að velliðan.
- Tryggja örugga varðveislu upplýsinga um námskeið og nemendur þar sem meðferð persónuupplýsinga er í samræmi við nágildandi lög.
- Sýna góða og árangursríka stjórnarhætti, fara vel með fjármuni og sýna ábyrgð í rekstri í takt við samninga og samþykktir félagsins.
- Vera með ánægt, hæft og vel upplýst starfsfólk og leiðbeinendur sem og tryggja góð starfsskilyrði.
- Starfsemin taki til umhverfisverndar og samfélagslegrar ábyrgðar með velferð samfélagsins í heild að leiðarljósi.

SÍMENNTUN SJÚKRALÍÐA

Öldrunarlyfjafræði

04. maí - 12. maí Fjarnám

Lengd í klst: 16

62.000 kr.

SÍMENNTUN SJÚKRALÍÐA

Jafningjastjórnun og leiðtogafærni

13. maí - 19. maí Staðnám

Lengd í klst: 12

50.000 kr.

SÍMENNTUN SJÚKRALÍÐA

Jafningjastjórnun og leiðtogafærni

21. maí - 27. maí Fjarnám

Lengd í klst: 12

50.000 kr.

SÍMENNTUN SJÚKRALÍÐA

Leiðbeinendanámskeið í verknaði

Búa við slæma fjárhagsstöðu

Staða launafólks innan aðildarfélaga ASÍ og BSRB sem eiga börn á grunn- og/eða leikskólaaldri er til skoðunar í nýrri skýrslu Vörðu. Niðurstöðurnar sýna að hátt hlutfall foreldra býr við slæma fjárhagsstöðu og fjórðungur þeirra er á leigumarkaði.

Mikill munur er á stöðu foreldra eftir því hvort þeir eru í sambúð eða einhleypir. Mun hærra hlutfall einhleypra foreldra býr við slæma fjárhagsstöðu. Sex af hverjum tíu eiga erfitt með að ná endum saman og nánast sama hlutfall gæti ekki mætt óvæntum 100 þúsund króna útgjöldum án þess að stofna til skuldar. Innan við helmingur einhleypra foreldra er í eigin húsnæði (47%) en sama á við um 72% foreldra sem eru í sambúð. Andleg líðan einhleypra foreldra mælist auk þess verst meðal þeirra hópa sem skoðaðir voru en tæplega helmingur mælist við slæma andlega heilsu (46%).

Alls býr þriðjungur foreldra við skort eða verulegan skort á félags- og efnislegum gæðum. Fjórðungur foreldra í sambúð býr við slíkan skort. Hlutfallið er áberandi hátt meðal einhleypra foreldra en helmingur þeirra býr við skilgreindan skort á félags- og efnislegum gæðum og sama á við um 44% innflytjendaforeldra.

Lágt hlutfall innflytjenda í eigin húsnæði

Einungis 37% innflytjendaforeldra er í eigin húsnæði og fjárhagsstaða þeirra mælist verri, þar sem meira en helmingur á erfitt með að ná endum saman og tæplega helmingur getur ekki mætt óvæntum 100 þúsund króna útgjöldum.

Einungis ríflega þriðjungur foreldra er mjög eða frekar sammála því að þjónusta sveitarfélagsins styðji við barnafjölskyldur

Hátt hlutfall foreldra hefur vegna fjárskorts ekki tók á að greiða kostnað vegna sumarnámskeiða, skipulagðra tómstunda og skólaferðalaga eða annarra viðburða tengdu skólastarfi sem er oft og tíðum á höndum sveitarfélaganna.



Ekki hafa öll börn það jafngott hér á landi.

Fjórðungur innflytjendaforeldra og einhleypra foreldra getur ekki greitt kostnað vegna frístundar og fimmtungur þeirra getur ekki greitt fyrir eins langan vistunartíma í leikskóla og hentar eða leikskólagjöld

Þrátt fyrir að gögnin sem skýrslan byggir á hafi verið aflað í spurningakönnun sumarið 2025, áður en stærsta sveitarfélagið, Reykjavíkurborg, breytti gjaldskrá sinni í leikskólum, eru 12% allra foreldra sem hafa ekki ráð á eins löngum vistunartíma í leikskóla og hentar eða á leikskólagjöldum. Hlutfallið er hærra meðal einhleypra foreldra og innflytjendaforeldra.

Varða - Rannsóknastofnun vinnumarkaðarins leggur árlega fyrir könnun meðal launafólks í aðildarfélögum ASÍ og BSRB. Í könnun Vörðu voru foreldrar barna á leik- og grunnskólaaldri spurðir um stöðu á vinnumarkaði, húsnæðismarkaði sem og fjárhagsstöðu, þjónustu sveitarfélagsins auk spurninga um samræmingu fjölskyldu- og atvinnulífs og verkaskiptingu meðal sambúðarfólks. Rannsóknin náði til félaga í aðildarfélögum Alþýðusambands Íslands (ASÍ) og BSRB - heildarsamtaka stéttarfélaga starfsmanna í almannajónustu. Þetta er fimmta árið í röð sem könnun á lífsskilyrðum launafólks er gerð og hefur fjöldi svara aldrei verið meiri en nú þar sem tæplega 25.000 svör bárust. 5.886 svarendur voru með barn á heimili í leik- og/eða grunnskóla og eru svör þeirra til grundvallar í rannsókninni.

Í skýrslunni er að finna ítarlega greiningu á niðurstöðum rannsóknarinnar en skýrsluna má lesa í heild sinni á heimasíðu Vörðu.



Frá kynningu á skýrslunni nú í maí.

HAUSTLEIGA ORLOFSHÚSA OG ÍBÚÐA SLFÍ 2026



Félagsmenn Sjúkraliðafélags Íslands eiga kost á haustleigu í þrettán orlofshúsum innanlands og þremur íbúðum í Reykjavík, ásamt íbúð í Kaupmannahöfn.

• 12. ágúst 2026 kl. 13:00 opnar fyrir haustleigu.

Tímabilið sem opnast fyrir er 10. september til 7. janúar 2027.

• 9. september 2026 kl. 13:00 opnar fyrir bókanir vegna íbúðar í Kaupmannahöfn fyrir árið 2027.

• 11. nóvember 2026 kl. 13:00 opnar fyrir vorleigu.

Tímabilið sem opnast fyrir er 7. janúar 2027 - 8. maí 2027.

Verð:

- | | |
|--|---------------|
| • Vikuleiga | 35.000 krónur |
| • Helgarleiga frá föstudegi til mánudags | 21.000 krónur |
| • Virkir dagar | 7.500 krónur |
| • Jól frá 21. - 28. desember | 35.000 krónur |
| • Áramót frá 28. desember til 4. janúar | 35.000 krónur |

Auk 24 punkta

Dagsleiga er á íbúðinni í Kaupmannahöfn (hámark 7 dagar) og kostar hver dagur 15.000 kr.

Minni hús, Munaðarnes 65 og 67

- | | |
|--|---------------|
| • Vikuleiga | 29.000 krónur |
| • Helgarleiga frá föstudegi til mánudags | 19.000 krónur |
| • Virkir dagar | 6.000 krónur |

Bókanir

Félagsmenn bóka sjálfir og ganga frá greiðslu í gegnum mínar síður á orlofsvef slfi.is. Þegar því er lokið fá þeir kvittun og leigusamning sendan á það netfang sem skráð var við bókunina.

Leiga á sængurfatnaði

Leigutökum íbúðanna í Reykjavík og á Akureyri býðst að leigja sængurfatnað og handklæði.



Varmahlíð í Skagafirði.



Kiðjberg 1.



Orlofshús á Akureyri.



Úthlíð í Biskupstungum.



Íbúð í Kaupmannahöfn.