

SJÚKRALIÐINN

3. TÖLUBLAÐ - 37. ÁRGANGUR - DESEMBER 2023



50 ár frá útskrift

Gróa Björg Jónsdóttir útskrifaðist sem sjúkraliði frá Landakoti árið 1973 og gerði fagið að ævistarfi.

**Ábyrgðarmaður:**

Sandra B. Franks

Umsjón:

Gunnar Örn Gunnarsson

Ritnefnd:Sigurður Guðmann Diðriksson
Steinunn Svanborg Gísladóttir
Helga Rebekka Stígsdóttir

Varamaður:

Magnús Einarsson Smith

Framkvæmdastjórn SLFÍ:Sandra B. Franks, formaður
Kristín Ólafsdóttir, varaformaður
Hafdís Dögg Sveinbjarnardóttir
Lára María Valgerðardóttir

Varamaður:

Jakobína Rut Daníelsdóttir

Varamaður:

Áslaug Steinunn Kjartansdóttir

Ritstjórn:

Elín Albertsdóttir

Forsíðumynd:

Anton Brink

Skrifstofa félagsins:Grensásvegi 16 - 108 Reykjavík
Sími: 553 9494 - Veffang: www.slfi.is
Opíð 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

Hópurinn sem fór í ferðina í sumar stóð sig vel.

Innanlandsferð SLFI sumarið 2023 var gönguferð í Jökulsárgljúfur. 27. - 31. júlí. Ferðin tókst í alla staði vel, frábærir ferðafélagar en gist var í uppabúnum rúmum í Garði í Kelduhverfi, að sögn Úlfheiðar Kaðlínar Ingvarsdóttur, sjúkraliða og leiðsögumanns.

„Jökulsárgljúfur voru friðlýst sem þjóðgarður árið 1973 og hafa frá 2008 verið hluti af Vatnajökulsþjóðgarði. Svæðið er í Norðurþingi og nær frá Dettifossi í suðri að Ásbyrgi í norðri. Jökulsá á Fjöllum, farvegir hamfaraflóða og mikil merki um eldvirkni setja sterkan svip á svæðið. Vistkerfið er breytilegt: syðst eru melar og sandar, um miðbikið mó- og votlendi og nyrst er skóglendi mest áberandi. Fuglalíf á svæðinu er þar mikið og fjölbreytt.

Við gengum frá Dettifossi niður í Ásbyrgi á þremur göngudögum. Alls 32 km. Ótrúleg náttúrufræðingur við hvert fótstípa. Fjölbreytileiki landslagsins er einstakur og lætur engan ósnortin,” segir Úlfheiður og bætir við: „Það vakti undrun okkar hversu fáir voru á ferð um þessa íslensku undraveröld sem Jökulsárgljúfrin eru.“

Fyrirhuguð er ferð á vegum SLFI í Kerlinga-fjöll dagana 11.-15. júlí 2024.



Það er fallegt um að litast á þessum slóðum.



Stórbrotin náttúra er í Jökulsárgljúfrum.

Nýr starfsmaður á skrifstofu

Sigríður Ólafsdóttir hefur verið ráðin verkefnastjóri rekstrar og gæðamála á skrifstofu Sjúkraliðafélagsins.

Sigríður er stjórnáfræðingur að mennt og er að ljúka mastersgráðu í viðskiptafræði. Hún hefur langa starfsreynslu í verkalyðs- og félagsmálum og starfaði lengi á skrifstofu Eflingar stéttarfélags, lengst af hjá sjúkrahúsi félagsins en síðustu árin á rekstrarsviði. Hún hefur lengi haft mikinn áhuga á verkalyðs- og vinnumarkaðsmálum en einnig almennum skrifstofurekstri og fjármálum.



Fréttir	2
- Gönguferð um Jökulsárgljúfur	
- Nýr starfsmaður á skrifstofu	
Formannspistill	3
- Vaknið stjórnvöld!	
Á vaktinni	4-5
- Kristína Hjärdís M. Elizondo	
- Helga Rebekka Stígsdóttir	
Trúnaðarmannaráðstefna	6-7
- Ágúst Ólafur Ágústsson	
Kvennaverkfall	8-10
- Sonja Ýr Þorbergsdóttir	
Sjúkraliðaneminn	11
- Birgitta Rut Brynjarsdóttir	
Á vaktinni	12-13
- Rannveig Ingvadóttir	
Viðtal	14-15
- Willum Þór Þórsson, heilbrigðisráðherra	
Vinnustaðaheimsókn	16-17
Fjölmening	18-19
- Ingrid Kuhlman	
50 ár frá útskrift	20-21
- Gróa Björg Jónsdóttir	
Sjúkraliðar urðu til	21
- Ragnheiður Guðmundsdóttir	
Viðtal	22-23
- Ásmundur Einar Daðason, mennta- og barnamálaráðherra	
Frétt	23
- Áhugaverður dómur	
Jólaveisla	24-25
- Berglind Hreiðarsdóttir	
Parkinson ráðstefna	26-27
- Vilborg Jónsdóttir	
Jafnlaunastefna	28-29
- Helga Björg Ragnarsdóttir	
Ritgerð	30-32
- Róbert Guðnason	
Námsferð til Leeds	33
Jólamatur	34-35
- Nanna Rögnvaldardóttir	
Könnun	35
- Varða	

Vaknið stjórnvöld!

Ísland er land öfganna. Við upplifum það ekki síst þegar náttúruöflin minna á sig eins og verið hefur að undanfögnu. Jarðhræringar á Reykjanesi hafa ekki farið fram hjá neinum hér á landi. Það er erfitt að setja sig í spor Grindvíkinga sem upplifa nagandi óvissu um eigur sínar, stöðu og bæjarfélagið sitt. Á svona tímum reynir á samfélagið allt en ekki síður á einstaklinginn.



Sandra B. Franks
formaður
Sjúkraliðafélags
Íslands

Mynd: Ernir Eyjólfsson

Við sjúkraliðar vinnum náið með fólki og vitum að þjónusta okkar er best þegar hið persónulega er í forgrunni. Við vitum að innviðir velferðarkerfisins nýtast ekki sem skildi ef það skortir fagfólk sem tekur utan um þá sem þangað leita. Og einmitt það skiptir máli þegar tekið er utan um samfélag í sárum og óvissu.

Það er mikilvæg staðreynd að sjúkraliðastéttin er ómissandi þegar á reynir í samfélaginu enda sinna sjúkraliðar lykilstörfum í heilbrigðis- og velferðarþjónustunni. Upp til hópa eru það konur sem vinna þessi óeigingjörnu og nauðsynlegu störf. Við þreytumst seint á að benda stjórnvöldum á að grípa þurfi til aðgerða þegar kemur að hinu skakka verðmætamati starfa, en um 97% sjúkraliða eru konur.

Í fjölmiðlum sjáum við forystufólk stjórnmálanna styðja þessar áherslur okkar og halda ræður um að endurmeta þurfi virði kvennastétta. Benda jafnvel á það augljósa, að jafna þurfi virði hefðbundinna kvennastarfa við hefðbundin karlastörf. En svo gerist lítið sem ekkert.

Vandinn er víða

Mönnunarvandi heilbrigðiskerfisins hefur lengi verið í háamáli. Við finnum fyrir vaxandi ólgu í okkar röðum en það á ekki einungis við um þá sem starfa við heilbrigðisþjónustuna hér á landi. Á þingi Alþjóðasamtaka opinberra starfsmanna (PSI) sem haldið var í Genf nýverið var ákveðið að senda opið bréf til heilbrigðisráðherra og fjármálaráðherra allra aðildarríkja Alþjóðaheilbrigðismálastofnunar (WHO). Þar kemur fram að neyðarástand ríki hjá heilbrigðisstofnunum víða um heim vegna mönnunarvanda. Heilbrigðisstarfsfólk yfirgefi störf sín í stórum stíl. Þá sýni alþjóðleg könnun að meirihluti heilbrigðisstarfsfólks íhugi reglulega að segja upp starfi sínu og um 75% þeirra telja að stjórnvöld hafi ekki gripið til marktækra aðgerða í þessum efnunum.

Stjórnvöld eru því sérstaklega hvött til að hlusta á heilbrigðisstarfsfólk. Þá eru heilbrigðisráðherrar og fjármálaráðherrar allra aðildarríkja WHO hvattir til að bregðast strax við og auka stuðning sinn við heilbrigðiskerfi sinna landa. Lokaorð til ráðherranna voru þessi: „Þú klappaðir fyrir okkur á tímum heimsfaraldurs en núna þurfum við aðgerðir frá þér“.

Grípa þarf til aðgerða

Okkur sjúkraliðum er það mikið í mun að útrýma kynskiptum launamun. Ítrekað höfum við bent á að þetta sé eitt stærsta jafnréttisverkefni samtímans. Stjórnvöld þurfa að innleiða aðgerðir til að tryggja að verðmæti starfa sé metið að jöfnu hvort heldur sem konur eða karlar sinni þeim. Í því fælist allavega viðleitni til að leysa mönnunarvanda heilbrigðiskerfisins. Það er mjög brýnt að ráðast í þetta verkefni strax, því með aðgerðarleysinu er ekki einungis verið að brjóta kerfisbundið á lögbundnum réttindum kvenna, heldur er einnig verið að hafa af okkur peninga. Sjúkraliðar lifa ekki á fögrum orðum frekar en aðrir. Sjúkraliðar geta hins vegar valið með fótunum og gengið í önnur störf. Enda hvers vegna ættum við sjúkraliðar að vinna við krefjandi verkefni í heilbrigðiskerfinu þegar launin endurspeglar ekki færni okkar og álag, og auðveldlega er hægt að finna vinnu annars staðar á sömu eða hærri launum án þess að bera ábyrgð á fólki? Það er ljóst að stjórnvöld þurfa að grípa til aðgerða núna.



Ný starfslýsing sjúkraliða tekin upp á gjörgæslu

Kristína segist hlakka til nýrrar starfslýsingar á gjörgæsludeild. Mynd: Anton Brink.

Kristína Hjärdís M. Elizondo sjúkraliði starfar á gjörgæsludeild Landspítala í Fossvogi. Hún stundaði nám í Fjölbrot í Breiðholti á sínum tíma og segir að sér hafa litist vel á sjúkraliðafagildi og þess vegna valið það.

„Ég starfaði á Reykjalundi á unglingsárum og fannst það mjög skemmtilegt. Umönnunarstörf hentuðu mér vel og starfið á gjörgæslu er bæði fjölbreytt og áhugavert. Verkefni dagsins eru aldrei þau sömu og sum eru mjög krefjandi,“ segir Kristína en hún vinnur á vöktum, jafnt daga og nætur. „Ég er búin að vinna á gjörgæslu í tæp 14 ár og mér hefur aldrei leiðst í vinnunni. Alltaf að læra eitthvað nýtt og þróast í starfi,“ segir Kristína sem er trúnaðarmaður á sínum vinnustað.

Námsferð sem bar árangur

Sjúkraliðar á gjörgæslu Landspítala við Hringbraut og í Fossvogi fóru í fyrri í námsferð til Danmerkur og Svíþjóðar. „Þar fengum við að skoða gjörgæsludeildir og sáum margt sem var öðruvísi en hjá okkur. Eftir að við komum heim fórum við yfir okkar starfslýsingar og erum núna að innleiða ýmsar nýjungar. Við sáum til dæmis að sjúkraliðar í nágrennaríkjum okkar báru mun meiri ábyrgð í starfi en við hér heima. Okkur varð ljóst að hægt væri að nýta námið okkar betur í starfinu. Í framhaldinu héldum við fund með deildarstjóra gjörgæslu og fengum í gegn að starfslýsingar sjúkraliða á gjörgæslu væru yfirfarnar. Síðan hefur verið unnið heilmikið í að endurbæta þær og ný starfslýsing verður innleidd í kringum áramótin á gjörgæsludeildunum tveimur. Við munum fara á námskeið áður en nýja starfslýsingin verður innleidd þar sem við fáum fræðslu og gerum verkefni sem tengjast starfinu,“ upplýsir Kristína og segist vera afar ánægð með þessar breytingar.

Samstaða og samvinna stétta

„Ég er viss um að sjúkraliðar á gjörgæslu eigi eftir að blómstra í starfi. Aðrir sjúkraliðar geta skapað breytingar á störfum sínum inni á vinnustað með því að funda með sínum yfirmönnum. Samstaða og samvinna stétta er framtíðin. Sjúkraliðar verða að vera duglegri að minna á sig og hvers þeir eru megnugir.“

Ég er sannfærð um að þessi nýja stefna muni auka áhuga sjúkraliða á að koma og starfa á gjörgæslu en það hefur verið vöntun á fólki. Það er svo mikilvægt að fá að þróast í starfi og finna að námið okkar sé metið að verðleikum. Að við fáum meiri ábyrgð og tækifæri til að sanna okkur. Þessi breyting mun þar að auki koma sjúklingum til góða og við sjúkraliðar vinnum meira í hjúkrunarteyminu. Þetta mun því auka samstarf á milli sjúkraliða og hjúkrunarfræðinga sem er frábært. Ég vona auðvitað að þetta verði sömuleiðis til þess að bæta launin í framhaldinu,“ segir hún.

Bóndakona í frístundum

Kristína segist hafa mörg áhugamál utan vinnu. Fjölskyldan er þar í fyrsta sæti en hjónin eiga fjögur börn og fimm barnabörn sem hún hefur mikið dálæti á. Kristína og eiginmaður hennar, Jóhannes Einarsson rafeindavirki, eru með sveitabæ í Borgarfirði en þangað reyna þau að komast allar helgar þegar hún er í fríi. „Maðurinn minn og sonur fara allar helgar í sveitina enda erum við með nokkrar kindur sem þarf að hugsa um. Maðurinn minn er fæddur og uppallinn á þessum sveitabæ svo þetta er ættaróðalið hans. Það er alltaf nóg að gera í sveitinni en frændi Jóhannesar, sem býr í Borgarnesi, hjálpar til með bústörfin þegar við komumst ekki,“ segir Kristína og bætir við: „Við höfum líka gaman að því að ferðast og gerum það talsvert, sérstaklega á veturna,“ segir hún.

„Fjölskyldan er samrýmd og við hittumst oft, til dæmis koma allir í sveitina reglulega. Krökkunum finnst skemmtilegt að vera þar. Við dveljum þar í sumarfríinu og njótum þess. Næsta vor ætlum við hins vegar öll til Orlando í tilefni af því að maðurinn minn verður sextugur,“ segir Kristína sem var að koma af næturvakt þegar við ræddum við hana.

Hætti í háskóla fyrir sjúkraliðanám

Helga Rebekka Stígsdóttir er sjúkraliði á hjúkrunarheimilinu Eyri á Ísafirði og hefur starfað þar frá opnun í ársbyrjun 2016. Áður starfaði hún á sjúkrahúsinu og þar á undan í heimahjúkrun. Helga Rebekka útskrifaðist sem sjúkraliði í desember 2008.



Helga Rebekka sjúkraliði segist vinna með góðum hópi starfsfólks á hjúkrunarheimilinu Eyri á Ísafirði.

„Ég var sautján ára þegar ég hóf störf með fötluðum hér á Ísafirði en fór ekki rակleitt í sjúkraliðanám. Kláraði stúdentspróf og var byrjuð í háskóla en var ekki að finna mig þar. Ég fór því aftur í menntaskólann og kláraði sjúkraliðann. Ég er mjög ánægð með þá ákvörðun og hef aldrei séð eftir henni. Starfið heillar mig mikið og á vel við mig,“ segir Helga Rebekka en hún er ein af þeim sem bætti við sig og kláraði diplómanámið í Háskólanum á Akureyri í vor. Þar var hún í öldrunar- og heimahjúkrun.

Helga Rebekka segist hafa fengið aukna ábyrgð í starfi eftir að hún lauk diplómanáminu. Er meðal annars hópstjóri fyrir deildina á Eyri. Fyrir utan almenn sjúkraliðastörf sér hún um sáraskipti og lyfjagjafir, tekur blóðprufur auk þess að taka þátt í RAI-heilsuþætti fyrir deildina sem hún starfar hjá. Þá er Helga í ýmsum öðrum smáum sérverkefnum, eins og hún orðar það.

„Það er mjög gott samstarf milli mín og hjúkrunarfræðinganna og þær hika ekki við að kalla í mig á milli deilda ef það er eitthvað sem þeim finnst að ég ætti að spreyta mig á,“ segir hún. „Mín skoðun er sú að öll menntun komi til góða og sannarlega gerði diplómanámið það. Mjög skemmtilegt var að fara í starfsnám með skólanum og kynna öðrum vinnustöðum. Ég var um tíma á Kristnesi og í heimahjúkrun í Reykjavík. Þótt það sé ýmislegt sem maður kann og veit þá fæst alltaf viðbót á þekkingu í námi og allri endurmenntun. Lærði eitthvað nýtt á hverjum degi.“

Hjúkrunarheimili hafa breyst

Helga Rebekka segir að nú komi fólk mun veikara inn á hjúkrunarheimilin en áður tíðkaðist og biðlistar geta verið langir. „Við finnum talsverðan mun frá fyrstu árunum hér hvernig þetta er að þróast,“ bætir hún við. Aldraðir búa lengur heima og koma ekki inn á hjúkrunarheimili fyrir en þeir eru orðnir mikið veikir. Þetta hefur gert starfið á hjúkrunarheimilum erfiðara og flóknara,“ segir hún en 30 rými eru á Eyri og allir hafa sér herbergi með snyrtingu.

„Gamla öldrunardeildina á sjúkrahúsinu var eingöngu með tveggja manna herbergi og sameiginlegt baðherbergi svo það var mikil bylting þegar Eyri opnaði. Frá Eyri er fallett útsýni niður að höfninni eða í átt að kirkjunni. Öll aðstaða er því mjög góð,“ útskýrir Helga Rebekka og bætir við að dagarnir í vinnunni séu flestir ánægjulegir þótt alltaf geti eitthvað komið upp sem geti verið krefjandi.

Sannur Ísafirðingur

Helga Rebekka er einstæð móðir tveggja dætra sem eru 16 og 19 ára. Hún segist alltaf hafa haft góðan stuðning frá fjölskyldunni. Helga er fædd og uppalin á Ísafirði og þar býr fólk hennar. „Það er frábært að hafa fjölskylduna nálægt þegar unnið er á vöktum allan sólarhringinn,“ segir hún.

Þegar hún er spurð um áhugamál í frístundum, svarar Helga að það geti nú verið ósköp gott að vera bara heima og slappa af yfir góðri bók. „Síðan finnst mér mjög gott að komast aðeins út og fara í léttan göngutúr, ætti eiginlega að vera duglegri við það. Í rauninni er það nauðsynlegt að komast aðeins út í náttúruna og kúpla sig út úr þessari venjulegu rútínu. Ég hef líka mikla ánægju af því að hitta vinkonur og eiga góða kvöldstund með þeim. Að ég tali nú ekki um að komast aðeins út úr bænum og fara í smá ferðalag.“

Góður vinnustaður

Ég er heppin, vinn með góðum hópi fólks á hjúkrunarheimilinu og það er mjög góður starfsandi á Eyri. Þetta er fjölbreyttur starfshópur af ólíku þjóðerni. Þar utan er þetta breiður aldurshópur, sá yngsti 18 ára og elsti kominn yfir sjötugt.“

Helga Rebekka segist ekki sjá eftir að hafa menntað sig til sjúkraliða. Hún hafi fyrir nokkrum árum tekið sér frí í nokkra mánuði og hafið störf í grunnskólanum en saknaði fljótlega vinnunnar á hjúkrunarheimilinu. Helga sat í stjórn svæðisdeilda sjúkraliða á Ísafirði og er núna bæði í ritnefnd og siðanefnd hjá Sjúkraliðafélagi Íslands. „Ég hef lúmskan áhuga á félagsstörfum innan félagsins, sérstaklega kjaramálum,“ segir hún.

Áframhaldandi stefnumótunarvinna

Sjúkraliðafélag Íslands hóf umfangsmikla stefnumótunarvinnu síðastliðið vor. Markmiðið var meðal annars að móta framtíðarsýn félagsins með trúnaðarmönnum og almennum félagsmönnum. Á fjölmönnum fundi trúnaðarmanna í byrjun október var þeirri vinnu haldið áfram.

„Yfir 100 sjúkraliðar tóku þátt í stefnumótunarvinnunni. Að þessu sinni var ákveðið að aðgerðarmiða markmið félagsins og ákveða næstu skref,“ segir Ágúst Ólafur Ágústsson, ráðgjafi Sjúkraliðafélagsins og heldur áfram:

„Sjúkraliðar hafa nú greint ásjón og fagsýn stéttarinnar og rætt hugmyndir um hvernig væri hægt að gera þá þætti enn betri. Sjúkraliðar vilja halda áfram að bæta ímynd fagsins, bæði innan vinnustaða sem og utan þeirra. Þeir vilja upplýsa aðra um fjölbreytileika og kosti starfsins. Þeir sjá ýmsa kosti í vaktavinnu og nærhjúkrun sem þeir sinna svo æði oft. Þá vilja þeir ráðast í áttak til að fjölga sjúkraliðum og sérstaklega körlum í stéttinni og efla fagháskólanám með fleiri kjörsviðum svo eitthvað sé nefnt.

„Sjúkraliðar vilja halda áfram að bæta ímynd fagsins, bæði innan vinnustaða sem og utan þeirra.“

Jafnframt greindu sjúkraliðar þær aðgerðir sem miðuðu að því að rétt þjónusta yrði veitt á réttum stað. Þegar kom að framtíðarsýn þjónustunnar sem sjúkraliðar veita, þá kom skýrt fram að sjúkraliðar vilja starfa á öllum sviðum heilbrigðisþjónustunnar, hvort sem hún er opinber, einkarekin, innan stofnana eða heima hjá fólki.

Sjúkraliðar vilja að sjálfsögðu sinna viðeigandi verkefnum í samræmi við hæfni sína og vera metnir að verðleikum og vera þekktir fyrir fagmennsku og traust. Hæfni og færni sjúkraliða hefur eðlilega jafnt og þétt verið að aukast með auknum náms- og færnikröfum og var því rætt um mikilvægi þess að aðrar heilbrigðisstéttir og yfirmenn heilbrigðisstofnana þyrftu einfaldlega að vera með á nótunum um hið breytta landslag heilbrigðiskerfisins hvað þetta varðar,“ segir Ágúst.



Ágúst Ólafur á fundi trúnaðarmanna sem var fjölsoúttur eins og sjá má á meðfylgjandi myndum. Myndir: Ernir Eyjólfsson

„Eftir að þessi fjölmenni hópur sjúkraliða hafði verið beðinn um að móta beinar aðgerðir til að ná fram markmiðum um framtíðarsýn félagsins, var óskað eftir því að forgangsraða aðgerðunum. Starfsfólk skrifstofunnar mun nú vinna úr afrakstri þeirrar vinnu og skila henni síðan til stjórnar félagsins sem tekur ákvörðun um næstu skref.

Að lokum má til gamans nefna það, að þessi góði hópur sjúkraliða var beðinn

um að lýsa Sjúkraliðafélagi Íslands ef það væri manneskja. Lýsingaorðin voru ansi fjölbreytileg en þar á meðal voru orð eins og staðfesta, hlýja, hvetjandi, fagleg, umhyggjusöm, jákvæð, sterk, vitur, sjálfstæð, ábyrg, nærgætin, kærleikshlý, valdeflandi, úrræðagóð, kraftmikil og svo kom eitt nafn ítrekað fram: Florence Nightingale.“



TRÚNAÐARMANNARÁÐSFUNDUR



„Ljóst að við getum, þorum og viljum“



Sonja Ýr Þorbergsdóttir, formaður BSRB, segir að Kvennavekfallið 24. október hafi heppnast ótrúlega vel og farið fram úr björtustu vonum þeirra sem sátu í framkvæmdanefnd þess sem var stór og samstilltur hópur.

Framkvæmdanefnd Kvennavekfallsins bar meginþunga af undirbúningi dagsins en Sonja bendir á að enn fleiri hafi aðstoðað með ýmsum hætti og síðan aðrir sem hafi skipulagt viðburði á landsbyggðinni. „Það var metfjöldi á Arnarhóli en einnig mikil og góð þátttaka á 19 öðrum stöðum á landinu. Það er ljóst að við getum, þorum og viljum! Markmiðin fólust í áþreifanlegum og sýnilegum áhrifum Kvennavekfalls sem lið í baráttunni fyrir jafnrétti kynjanna, sem fólst í því að þau sem gátu, lögðu niður launúð sem ólaunúð störf í sólarhring og svo að útifundur og viðburðir yrðu vel sóttir. En þar fyrir utan var markmiðið að koma umræðu um jafnréttismál rækilega aftur á dagskrá - og það teljum við sömuleiðis hafa tekist glimrandi,“ segir hún.

„Tillagan um að boða til heilsdags Kvennavekfalls var lögð fram á Kvennaþingi í mars síðastliðnum í tilefni af því að á þessu ári eru 40 ár frá því að Kvennalistinn var stofnaður. Á þinginu var ekki eingöngu farið yfir hvað hefur áunnist heldur einnig hvað þurfi að gera næst til að tryggja jafnrétti fyrir öll. Tillagan um að boða til Kvennavekfalls fékk einróma samþykki og þá var í framhaldinu boðað til annars fundar með öllum samtökum sem starfa í þágu kvenna, hinsegin fólks og heildarsamtaka launafólks og tillagan einnig borin þar upp og var svarið

líka afdráttarlaust já. Það var samstaða um að það þyrfti róttækni og hafa þetta heilan dag líkt og 1975. Þannig fundum við strax að það er sameiginleg upplifun hjá mjög mörgum sem vinna að jafnrétti daglega að allt of hægt þoki áfram þegar kemur að jafnrétti kynjanna og sömuleiðis að hugmyndin um Ísland sem jafnréttisparadís í alþjóðlegu samhengi standi framþróun fyrir þrifum,“ útskýrir hún.

Orðlausar yfir fjöldanum

„Næsta skref var svo að sjá hvernig undirtektir kvenna og kvára yrðu og við fundum sterkt í aðdraganda 24. október að tilfinning okkar reyndist rétt um að nú væri tilefni fyrir vettvang til að ýta undir samstöðu, vitundarvakningu, umræðu og róttækar kröfur um aðgerðir til að útrýma kynjamisrétti. Það sem við heyrðum svo skýrt var að konur kvár væru einfaldlega komin með nóg af því að biða eftir jafnrétti og komin með nóg af því að búa við misrétti kynjanna. Það kannaðist enginn við að búa í jafnréttisparadís.

Vikurnar fyrir Kvennavekfallið kviknaði sterk umræða um þriðju vaktina, þ.e. allt skipulag í tengslum við umönnun barna og rekstur heimilis, sem hefur svolítið legið í dvala og sömuleiðis um launamun kynjanna og ofbeldi gegn konum. Við í

framkvæmdastjórn fundum fyrir gríðarlegum stuðningi og stemmingu víðs vegar um landið allt í aðdragandanum og nokkrar nefndu að þær teldu að stefndi í sögulegan dag. Á Arnarhóli fórum við upp á svið að syngja með Unu Torfadóttur lagið Áfram stelpur og sáum þá fólk svo langt sem augað eygði og vorum nokkuð lukkulegar með það. En við vorum svo gott sem orðlausar þegar við sáum síðar myndir sem sýndu allan fjöldann á Arnarhóli og sömuleiðis frá útifundunum úti á landi. Það var því nokkuð meyr hópur sem hittist um kvöldið til að fara yfir daginn og ótrúlega stoltar og þakklátar fyrir samstöðuna.

Kröfur um að útrýma launamisrétti

Telur þú að verkfallið muni skila einhverjum árangri í launabaráttu, til dæmis fyrir sjúkraliða?

„Þegar boðað var til Kvennavekfallsins voru kynntar tvær meginkröfur þess; að öllu kynbundnu ofbeldi verði útrýmt og að leiðrétt verði vanmat á svokölluðum kvennastéttum. Með kvennastéttum er átt við starfsstéttir þar sem konur eru í miklum meirihluta, líkt og sjúkraliðar, aðrar heilbrigðisstéttir en sömuleiðis í menntageiranum og félagsþjónustu. Rannsóknir sýna að meginástæðan fyrir

launamun kynjanna sé sú að þessum stéttum eru greidd lægri laun en öðrum stéttum á vinnumarkaði. Þessar stéttir eru jafnvel á lægstu launum á vinnumarkaði. Ef (þegar) við grípum til aðgerða til að leiðrétta þetta vanmat, erum við að taka stærsta mögulega stökkið sem við getum tekið í áttina að því að útrýma launamun kynjanna. Við höfum fundið fyrir mjög sterkum stuðningi samfélagsins við þessar meginkröfur. Mun fleiri eru meðvituð um þetta og umræðan er orðin meiri um að vanmat á svokölluðum kvennastéttum sé meginástæða launamunar kynjanna og við sjáum nú þegar að krafan um leiðréttingu er orðin hluti af kröfugerð fleiri stéttarfélaganna en hefur verið áður. Í yfirlýsingu útifundar við Arnarhól, stærsta útifundi sögunnar, var einnig fjallað um þetta en þar segir:

Við krefjumst leiðréttingar á vanmati „svokallaðra“ kvennastarfa!

Að atvinnurekendur hætti að veita sér afslátt á launum kvenna og kvára!

Við krefjumst sértækra aðgerða til þess að leiðrétta kjör þeirra kvenna og kvára sem lægstar tekjur hafa, því engin á að þurfa að lifa við fátækt!

Við krefjumst þess að launamisrétti og mismunun verði útrýmt!

Yfirlýsingin var samþykkt með dynjandi lófaklappi. Það er erfitt að sjá hvernig stjórnvöld og atvinnurekendur ætla að koma sér hjá kröfum fjórðungs þjóðarinnar.

Forsætisráðherra sagði á Alþingi daginn eftir Kvinnaverkfall að launamunur kynjanna hafi dregist saman en stór hluti af því sem út af standi snúi að því hvernig við metum hefðbundin kvennastörf síður en hefðbundin karlastörf. Hún benti sömuleiðis á að aðgerðahópur sem BSRB á sæti í ásamt öðrum aðilum vinnumarkaðarins og fulltrúum stjórnvalda, vinni nú að þróunarverkefni um jafnvirði starfa sem leggur megináherslu á að skoða mat á virði kvennastétta og hvað sé ólíkt í því mati samanborið við karlastéttir. Það sé hennar vilji að virði kvennastarfa sé endurmetið í næstu kjaraviðræðum og niðurstaða þessarar vinnu verði vegvísir fyrir allan vinnumarkaðinn. Félags- og vinnumarkaðsráðherra hefur talað á sömu nótum.

„Ég er sannfærð um að yfir 100 þúsund kvenna og kvára samstaða leiðir til breytinga á samfélaginu og að það verði gripið til framsækinna aðgerða til að útrýma þessu sögulega og kerfisbundna misrétti í launum ásamt öðrum birtingarmyndum misréttis.“

Virðismat starfa

Hvernig verður baráttunni haldið áfram?

„BSRB líkt og Sjúkraliðafélag Íslands og önnur aðildarfélög bandalagsins eru í stöðugri baráttu gegn misrétti kynjanna og leggja megináherslu á að leiðrétt verði vanmat kvennastétta. Við höfum unnið

að því að undirbyggja þá forgangskröfu okkar þannig að gripið verði til markvissra aðgerða í nokkur ár núna, eða allt frá gerð kjarasamninga árið 2020. Þá fengum við ríkisstjórnina til að lýsa því yfir í tengslum við gerð kjarasamninga aðildarfélaganna BSRB við ríkið og sveitarfélögin það ár að hún myndi setja af stað verkefni við að endurskoða stuðning við barnafjölskyldur og skipa starfshóp sem verði falið að leggja fram tillögur að aðgerðum til að útrýma launamun sem stafar af kynskiptum vinnumarkaði. Þær aðgerðir áttu samkvæmt yfirlýsingunni að hafa að leiðarljósi að leiðrétta kerfisbundið vanmat á störfum þar sem konur eru í meirihluta.

Starfshópurinn skilaði tillögum sínum í september 2021. Í kjölfarið skipaði forsætisráðherra aðgerðarhóp sem aðilar vinnumarkaðarins, þar á meðal BSRB og stjórnvöld eiga sæti í, til að fylgja eftir tillögnum. Aðgerðarhópurinn er enn að störfum en ráðgert er að hann skili niðurstöðum úr þróunarverkefni um virðismat starfa fyrir árslok.

Meginverkefni hans eru sem sagt að byggja upp þekkingu, þrúfa sig áfram í nýjum leiðum að virðismati og búa til verkfæri til að leiðrétta skakkt verðmætamat kvennastarfa. Ástæðan fyrir því að við leggjum ríka áherslu á virðismat starfa er að rannsóknir sýna að það er skilvirkasta leiðin til að endurmeta virði kvennastarfa. Það tekur tíma að þróa slíkt kerfi en í því felst að þá er hægt að meta ólík störf hjá



Sonja Ýr Þorbergsdóttir ásamt hluta framkvæmdastjórnar Kvinnaverkfalls saman á sviðinu á Arnarhóli. Mynd: BSRB.

ríkinu þvert á ólíkar stofnanir ríkisins, sem sagt bera saman til dæmis hefðbundin kvennastörf við hefðbundin karlastörf eða störf í blönduðum stéttum og í kjölfarið leiðrétta laun þeirra.

Sömuleiðis þarf að endurskoða starfsmat sveitarfélaganna. Í framhaldinu leggjum við áherslu á að innleidd sé svokölluð samningaleið að nýsjálenskri fyrirmynd sem gerir þá einstaklingum eða stéttarfélögum kleift að gera kröfu um leiðréttingu launa á þeim grunni að þau telji sér mismunað samanborið við einhvern eða einhverja sem eru í jafn verðmætu starfi. Þá blasir við að aðildarfélög BSRB munu krefjast leiðréttingar launa kvennastétta í næstu kjarasamningum.

Brúa þarf bil á milli fæðingarorlofs og leikskóla

Önnur atriði sem BSRB leggur einnig ríka áherslu á er að bilið milli fæðingarorlofs og leikskóla verði brúað, ofbeldi og áreitni verði útrýmt og stuðningur verði aukinn við barnafjölskyldur sem er liður í því að tryggja fjárhagslegt sjálfstæði.

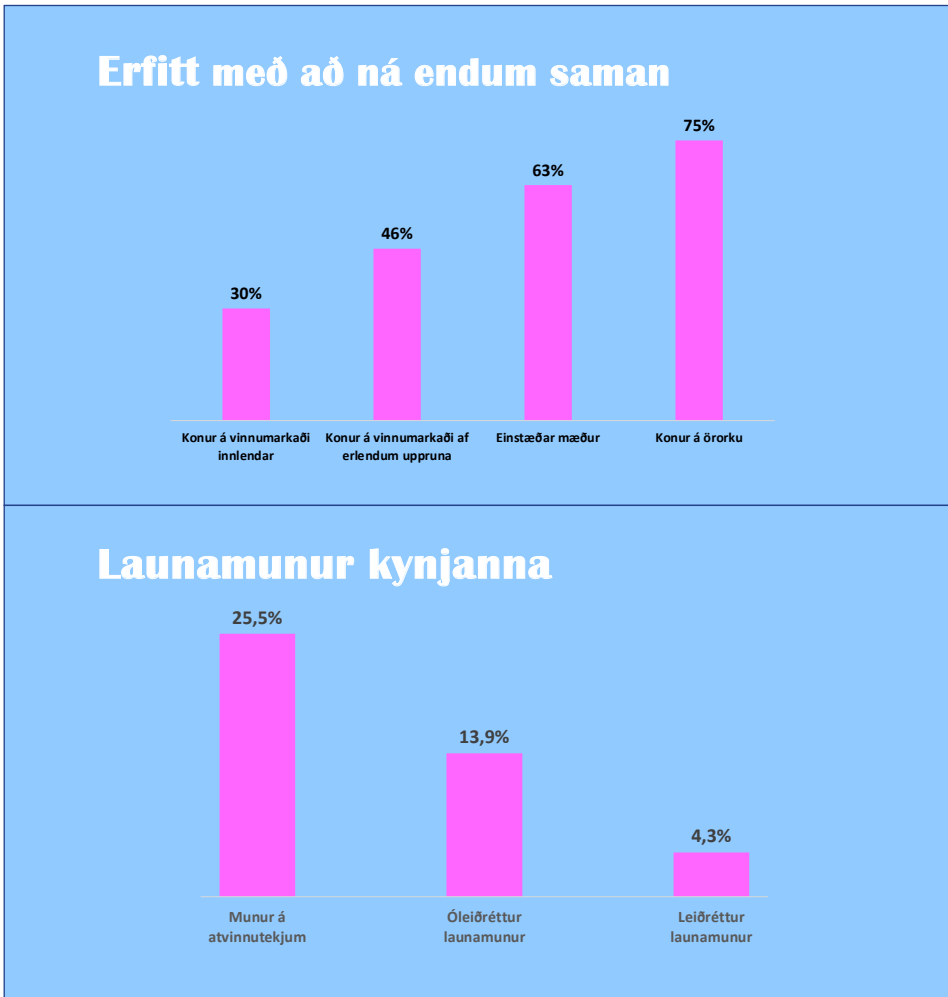
Framkvæmdastjórn um Kvennaverkfall og allir aðstandendur þess munu fylgja eftir kröfunum með fjölbreyttum hætti og öll eru sammála um að nú þurfi að bretta upp emar og klára dæmið.

Ertu vongóð um að kynbundnum launamun verði einhvern tíma útrýmt?

„Kynbundinn launamunur er misrétti og í mörgum tilfellum skýrt brot á lögum sem á ekki að líðast. Hann leiðir til þess að konur verða af milljónum yfir starfsævina sem hefur gríðarleg áhrif á tækifæri og möguleika þeirra í lífinu. Og er ekkert annað en launaþjófnaður.

En það er margt sem hefur áhrif á launamun kynjanna. Fyrsta og mikilvægasta skrefið er að endurmeta virði kvennastarfa. Svo þarf að grípa til aðgerða til að tryggja að konur séu ekki að velja sér að vera í hlutastarfi vegna þess að þær beri meginþungann af ábyrgð á börnum og heimili. Við höfum tekið eitt lítið skref í áttina að því að mæta þeirri áskorun með því að stytta vinnuvikuna.

Efn af ástæðunum fyrir því að konur eru lengur heima með börnum sínum í fæðingarorlofi, til að brúa bilið og lækka svo starfshlutfall eða krefjast einhvers konar sveigjanleika vegna ábyrgðar á börnum er meðal annars vegna þess að almennt eru makar þeirra (ef þeir eru karlar) á hærra launum.



Ef við vinnum markvisst að því að kvennastéttirnar séu ekki lægra launaðar en aðrar sambærilegar stéttir þá er líklegur að það verði ekki jafn sjálfgefið að það sé konan sem dragi úr sinni vinnu vegna ábyrgðar á börnunum. Og það er líka ástæðan fyrir því að það þarf að brúa bilið milli fæðingarorlofs og leikskóla því þar eru það líka konurnar sem brúa að mestu leyti bilið og þess vegna þarf að lögfesta að leikskóli taki strax við börnum að loknu fæðingarorlofi.

Með þessum breytingum mun viðhorf samfélagsins smátt og smátt breytast og úreltum hugmyndum um hvert hlutverk kvenna sé í tengslum við börn og fjölskyldu verður kastað í sjóinn.

Eigum öll að koma heil heim

Svo þurfum við að bæta starfsumhverfi kvennastétta til að tryggja að þær séu ekki að velja sér að vera í hlutastarfi vegna þess að álagið sé svo mikið að þær einfaldlega geti ekki unnið meira. Við verðum að útrýma vinnuáðstæðum sem leiða til þess að fólk vinni sér til húðar og tryggja að öll komi heil heim.

Það er ekki launafólk sem á að taka á sig fjárhagslegu áhrifin af því að störf séu svo

þung, það eru atvinnurekendur. Fyrir utan þetta þá þarf að tryggja að konur séu jafn líklegar til að komast í stjórnendastöður og aðrar valdastöður á vinnumarkaði og í samfélaginu öllu. Að þessu loknu erum við búin að útrýma launamun kynjanna. Nú er bara að halda baráttunni áfram - við erum með heimssögulegan meðbyr með okkur svo það mun ekkert stoppa okkur," segir Sonja Ýr Þorbergsdóttir.



Þarf að kynna sjúkraliðanamið betur

Birgitta Rut Brynjarsdóttir sjúkraliðanemi við fjölbraut í Breiðholti er nítján ára en hún reiknar með að útskrifast úr námi vorið 2025 en þá verður hún búin að klára stúdentspróf líka. Hún segir vel koma til greina að halda áfram námi. Birgitta var beðin um að svara nokkrum spurningum Sjúkraliðans til að forvitnast aðeins um líf sjúkraliðanema.

Hvenær ertu fædd? „Ég er fædd 25. mars 2004.“

Ertu Reykvíkingur? „Já, ég er fædd í Reykjavík og bjó þar þangað til ég varð 9 ára en flutti þá í Kópavog.“

Upphaldsmaturinn þinn? „Upphaldsmaturinn minn er sushi eða pítsa.“

Upphaldssjónvarpsefni? „Horfi mikið á Friends og Criminal Minds en annars finnst mér flest skemmtilegt fyrir utan hryllingsmyndir.“

Hefur þú gaman af því að ferðast innan- eða utanlands? „Ég hef gaman af því að ferðast utanlands og skoða heiminn.“

Af hverju valdir þú sjúkraliðanám? „Það varð andlát í fjölskyldu minni þar sem ég hugsaði mikið um einstaklinginn og var mikið með honum áður en hann lést. Það kveikti áhuga minn á þessu starfi og varð til þess að ég fór að skoða sjúkraliðanám. Ég var forvitin um hvernig ég gæti hjálpað fólki en mér hefur alltaf fundist ánægjulegt að hugsa um fólk og aðstoða.“

Er gott að stunda nám við Fjölbraut í Breiðholti? „Já, það er alveg æðislegt, kennararnir á sjúkraliðabrautinni eru frábærir og mjög gott að leita til þeirra ef maður á í einhverjum vandræðum. Einnig eru skemmtilegir krakkar og metnaðarfullir nemendur.“

Eru sjúkraliðar í fjölskyldu þinni eða vinahópi? „Nei, en það eru tveir hjúkrunarfræðingar í fjölskyldunni.“

Hvernig líkar þér námsframboðið? „Þetta er mjög skemmtilegt en krefjandi nám. Maður þarf alveg að leggja vinnu í það Sumir áfangar geta verið mjög erfiðir en aðrir léttari og mjög skemmtilegir. En það sem toppar námið er hvað kennararnir gera það áhugavert og hvetja nemendur áfram. Kennararnir eru rosalega metnaðarfullir að gera okkur að góðum og flottum sjúkraliðum.“

Hvað er skemmtilegast? „Það sem mér finnst skemmtilegast er hjúkrunaráfangarnir í skólanum en síðan verknám. Í skólanum myndum við bekkir og ég er eiginlega alltaf með sömu krökkum í tímum. Maður kynnist þeim svo miklu betur og við hjálpumst að við að læra fyrir próf og í verkefnavinnu.“

Hefur eitthvað komið þér á óvart í náminu? „Hvað maður lærir ótrúlega mikið og þetta opnar svo marga möguleika um áframhaldandi nám. Það er svo margt sem hægt er að skoða eftir sjúkraliðann og þetta er góður grunnur undir allt mögulegt. Þegar ég útskrifast sem sjúkraliði er ég orðinn löggiltur heilbrigðisstarfsmaður og get byrjað að vinna strax sem sjúkraliði. Það eru nefnilega margir sem halda að það þurfi að fara í frekara nám eftir sjúkraliðann.“

Hafðir þú unnið við umönnunarstörf áður en þú hófst námið? „Ég vann í leikskóla áður en ég byrjaði í náminu en fór síðan yfir á hjúkrunarheimili og vann þar í dag.“



Birgitta Rut í skólastofu sjúkraliðanema við fjölbraut í Breiðholti. MYND: Anton Brink.

Eru einhverjir karlkyns nemar með þér í náminu? „Já, það eru nokkrir sem er gaman að sjá, vantar alltaf fleiri stráka í hópinn.“

Hefur þú einhvern sérstakan stað í huga þar sem þú vilt vinna í framtíðinni? „Mig langar að vinna á bráðamóttöku í smá tíma því mér finnst gaman að hafa mikið að gera og þar læra sjúkraliðar ótrúlega margt en ég sé mig ekki vera þar lengi. Einnig finnst mér alltaf gaman að breyta til, skoða fleiri deildir á spítalanum eða heimahjúkrun, heilsugæslu, hver veit... kannski endar maður í meira námi.“

Hvað telur þú að einkenni góðan sjúkraliða? „Að mínu mati er það einhver sem er góður í mannlegum samskiptum, hlustar og veitir athygli. Það hjálpar líka að vera metnaðarfullur í starfi og langa til að læra og gera betur. Einnig nærgætni og að hafa frumkvæði.“

Hvað væri hægt að gera til að fjölga sjúkraliðum?

„Kynna brautina betur og fræða grunnskólakrakka um hvað sjúkraliði er og hvað hann gerir, það eru margir sem vita ekki einu sinni af sjúkraliðum og hvað það er sem við gerum eða að það sé til braut til að læra fagið. Ég held að það virki líka vel að fá nemendur brautarinnar til að kynna hana fyrir krökkum því þau kannski tengja betur við það þegar nemendur segja sína upplifun á náminu.“

Fer mikill tími í námið eða áttu þér frístundir? „Já, það fer töluverður tími í námið en það sem heldur mér gangandi er skipulag. Ég skipulegg mig rosalega vel og reyni að nýta verkefnatíma í að klára verkefni svo ég geti átt mér frístundir. Mér finnst gaman að vera með vinum og gera eitthvað skemmtilegt með þeim og eyða tíma með fjölskyldu minni.“

Hugar þú að heilsu og vellíðan eigin líkama? „Já, og nei, það eru íþróttir sem maður þarf að taka á brautinni þar sem mætt er í ræktina. Persónulega er ég rosalega lítil íþróttamanneskja og hef misgaman af þeim en hef verið að mæta í hot-jóga og finnst auk þess mjög fínt að fara bara út að labba eða hlaupa.“

Hvernig ætlar þú að fagna útskriftinni þegar þar kemur? „Ég bara hef ekki hugsa út í það, kannski út að borða með fjölskyldunni og síðan hitta vinkonur og vini sem útskrifuðust líka með mér. Hver veit?“



Fær að blómstra í starfi

Rannveig Ingvadóttir sjúkraliði býr í Hveragerði og starfar á Heilsustofnun. Hún segir að starfið sé mjög fjölbreytt og sjúkraliðar fái að njóta sín í allri sinni vinnu. Myndir: Dagný Dögg Steinþórsdóttir.

Rannveig Ingvadóttir hefur starfað á Heilsustofnun NLFÍ í Hveragerði í rúmlega 25 ár. Hún tók nokkurra ára frí til að stunda nám í garðyrkjufræði- og blómaskreytingum og starfar stundum við í frístundum, hún hefur einnig starfað við heimahjúkrun og á Dvalarheimilinu Ási.

Rannveig lauk námi 1989 og var í síðasta hópnum sem útskrifaðist frá Sjúkraliðaskóla Íslands. Eftir útskrift úr sjúkraliðanámi hóf hún störf á skurð- og þvagfæradeild á Landspítalanum. Upphaflega stóð til að verða fóstura, eða leikskólakennari eins og það heitir nú. „Ég valdi síðan frekar að fara í sjúkraliðanám því ég var spenntari fyrir sveigjanlegum vinnutíma,“ segir hún.

Rannveig er ánægð hjá Heilsustofnun og segir enga vakt eins. „Það eru auðvitað föst verk sem unnin eru á hverri vakt, eins og blóðþrýstingsmælingar, hjartalínurit, blóðsykursmælingar og almenn eftirfylgni með dvalargestum. Við tökum innskriftarviðtöl við nýja dvalargesti, sjáum um slökunarmedferðir, förum í göngur sem farnar eru í hópum daglega, nokkrir sjúkraliða sjá um stuðningsviðtöl við dvalargesti sem vilja hætta að reykja.

Fjölbreytt starf

Á Heilsustofnun kemur alls konar fólk með mismunandi þarfir, unnið er í teyrum og þjónustan og endurhæfingin einstaklingsmiðuð. Fólk kemur inn á mismunandi línur, s.s. verkja og gigtarlínu-, krabbameinslínu, hjartalínu, öldrunarlínu, streitulínu og geðendurhæfingu.

Við sinnum dvalargestum má segja frá A-Ö. Aðstoðum fólk við böðun og að komast í sundleikfimi og fylgjum eftir þeim sem þess þurfa til að stunda sínar meðferðir, en sumir þurfa hvatningu og stuðning fyrstu dagana.

Það geta alltaf komið upp einhver bráðatilfelli og því þurfum við ávallt að vera viðbúin, en skyndihjálparnámskeið eru haldin mjög reglulega fyrir starfsfólk.

Á Heilsustofnun kemur fólk á öllum aldri, ekki bara eldra fólk en öldrunarlínan er

þó stærst. Það er öflug slökunarmedferð á Heilsustofnun sem sjúkraliðarnir sinna mikið, við erum mikið að hvetja og styðja og sinna andlegri aðhlyningu.

Það er mikil streita í þjóðfélaginu og fjöldinn allur sem kemur til okkar vegna hennar, margir bugaðir og örmagna. Þar eru kvennastéttirnar áberandi, hjúkrunarfræðingar, sjúkraliðar, kennarar auk annarra. Það er alltaf að aukast að karlar leita til okkar, þeir bugast líka,“ útskýrir Rannveig.

„Það er mjög ólíkt að öllu leyti að starfa á sjúkrahúsi eða Heilsustofnun,“ segir hún. „Við störfum ekki í sams konar rútínu og er á sjúkrahúsi eða dvalarheimilum.

Þverfagleg teymi vinna saman

Mikil eftirfylgni er með okkar dvalargestum. Teymin eru þverfagleg fyrir

hverja línu og funda vikulega hvert fyrir sig þar sem farið er yfir stöðu hvers og eins. Þannig er hægt að sjá ef eitthvað er sem betur má fara, einnig eru stöðuvíðtöl sem hjúkrunarfræðingar og sjúkraliðar í viðkomandi teymi reyna að taka við hvern dvalargest, þannig að það má segja að endurhæfingin sé algjörlega einstaklingsmiðuð. Við í öldrunarteyminu erum með stöðufundi vikulega, með litlum hópum, vegna þess að línan er svo fjölmenn. Þar er farið yfir stöðuna og fólk getur spurt um það sem því liggur á hjarta og komið með athugasemdir sem reynt er að bregðast við. Starfið er því mjög faglegt og með öflug markmið.“

Fá mikið þakklæti

Rannveig segir að starfsfólkið fái mikið þakklæti frá því fólki sem dvelur á Heilsustofnun. „Það er það skemmtilegasta við starfið að sjá þessar miklu framfarir hjá fólki og hversu þakklátt það er. Þessar framfarir er oft alveg kraftaverki líkastar. Fólk lærir að breyta lífsstílum til betri heilsu, til frambúðar,“ segir hún. Margt eldra fólkið kemur í árlega endurhæfingu til að viðhalda heilsu sinni og færni til að geta dvalið lengur heima og verið sjálfbjarga, það er náttúrulega ómetanlegt. Að vera þátttakandi í því að fólk nái svona miklum framförum er það sem mér finnst langskemmtilegast við starfið,“ segir Rannveig. „Það er virkilega gefandi.“

Fólk kemur á Heilsustofnun með beiðni frá lækni en Sjúkratryggingar greiða að hluta til fyrir sex vikna dvöl á ári, en flestir eru í fjórar vikur. Hægt er að koma á eigin vegum á svokallaða Heilsudaga og greiða sjálfur fyrir dvölinu.

„Starf sjúkraliðanna hefur þróast mikið á undanförunum árum hér á Heilsustofnun, þeir eru orðnir miklu virkari í sínu starfi hér og tæknin hefur líka gjörbreytst og áhersla á faglegt starf miklu meiri.“

Við á hjúkrunarvaktinni erum svo heppin með yfirmenn, bæði deildarstjórinn okkar og hjúkrunarforstjórinn eru mjög hvetjandi og jákvæðir í okkar garð, styðja okkur starfsfólkið óspart til að blómstra í starfi. Ég ásamt fleirum á hjúkrunarvaktinni hef til dæmis lært dáleiðslu og nú er djúpslökunardáleiðsla hluti af meðferð hér sem læknar vísa í. Við erum með einn dáleiðsludag í viku hver og ein. Þetta er djúpslökunardáleiðsla sem nýtist mjög vel gegn streitu, kvíða, svefnvandamálum og fleira, gríðarlega eftirsótt og áhrifaríkt. Síðan fór ég á námskeið til að læra minnisþjálfun og sé ásamt fleirum um hana sem er hóptími fyrir eldra fólkið tvisvar í viku. Einhverjar hafa farið í jógakennaranám og kenna jóga hér sem hluta af sínu starfi. Þannig að



Rannveig fæst við margvísleg verkefni í vinnunni.

starfið er mjög fjölbreytt og skemmtilegt, engin lognmolla. Það er mjög samheldin og skemmtilegur hópur sem vinnur á hjúkrunarvaktinni, einstaklega góðir vinnufélagar og frábærir yfirmenn, það er sko sannarlega dýrmætt.“

Heilsueflingin á Heilsustofnun hefur auðvitað áhrif á líf Rannveigar. Hún reynir að vera dugleg að fara í göngur, stundar jóga og djúpslökun. „Maður lærir að huga að mataræðinu, passa streituna og svefninn sem er mikilvægt. Það er líka mjög róandi og skemmtilegt að vinna með blóm. Blómaskreytingar eru skapandi listgrein og eitt af mínum áhugamálum, svo er ég með gróðurhús og rækta mín eigin sumarblóm. Ég hef einnig áhuga á útiveru í náttúrunni og ferðalögum auk þess er ég mikil þrónakerling.“

Stutt að fara í vinnu

Rannveig er gift, á fjögur börn og tíu barnabörn plús fjögur bónus barnabörn. „Maðurinn minn, Ian Wilkinson sem er breskur, á að auki tvö börn, þrjú barnabörn og tvö langafabörn, en þau búa öll í Englandi. Þetta er stór fjölskylda og oft mikið fjör þegar allir koma saman, það er það sem ég elska mest,“ segir hún.

„Ég bjó lengi í Reykvík, en mér finnst dásamlegt að búa í Hveragerði í svona nánum tengslum við náttúruna en samt svo stutt í borgina. Bærinn hefur vaxið og dafnað frá því við fluttum hingað, fjöldi veitingastaða og frábær sundlaug. Það er stutt fyrir mig að fara í vinnuna sem er stór plús. Mér finnst alltaf gaman í vinnunni og þótt ég sé orðin 65 og styttest í eftirlaun langar mig alls ekkert til að hætta strax,“ segir Rannveig.

Fagháskólanám mun efla framgang sjúkraliða í starfi

Willum Þór Þórsson heilbrigðisráðherra er í krefjandi starfi sem býður upp á endalaugar áskoranir. Hann segir að margt jákvætt sé að gerast og honum sé ofarlega í huga að fjölga menntuðum heilbrigðisstarfsmönnum, það sé í raun forgangsverkefni.

Willum viðurkennir að mönnun í heilbrigðiskerfinu sé og verði áskorun hér á landi sem og á heimsvísu. En eins og bent hefur verið ítrekað á er erfitt ástand víða í heilbrigðiskerfinu, jafnvel talað um neyðarástand. „Mönnun er og verður krefjandi verkefni. Í heilbrigðisráðuneytinu er markvisst unnið að því að styrkja mönnun í heilbrigðiskerfinu, nú og til framtíðar og margt jákvætt er að gerast í þeim efnum,” segir hann.

„Að styrkja mönnun er verkefni sem þarf að nálgast frá ýmsum hliðum. Við höfum sett á fót Landsráð um menntun og mönnun sem er mikilvægur liður í því að tryggja að nægur fjöldi hæfs starfsfólks verði starfandi innan heilbrigðisþjónustunnar í takt við þarfir samfélagsins. Sömuleiðis stendur yfir umfangsmikil mönnunargreining þvert á heilbrigðiskerfið, sem mun hjálpa okkur við að kortleggja mönnunina í dag sem og þörfina til framtíðar.

Í samvinnu við háskóla, vísinda og nýsköpunarráðherra höfum við sett af stað forgangsáðgerðir í menntun heilbrigðisstarfsfólks. Þar er m.a. horft til þess að fjölga nemendum í heilbrigðistengdum greinum og áframhaldandi eflingu sérnáms lækna hérlendis.

Sömuleiðis er góð samvinna með mennta- og barnamálaráðherra í verkefnum sem snúa að fjölgun nemenda í heilbrigðisgreinum á framhaldsskólastigi. Nú stendur yfir kynningarátak með fjölbrautaskólanum í Breiðholti og heilbrigðisskóla fjölbrautaskólans í Ármúla í þeim tilgangi að kynna námið og þau tækifæri sem það felur í sér.

Uppbygging færniþjálfunar og hermissetra er nú þegar farin af stað og mun nýtast vel til kennslu og þjálfunar klínískra vinnubragða en slík aðstaða er forsenda þess að hægt sé að fjölga nemendum í klínískum greinum.

Ásamt því að fjölga heilbrigðismenntuðum starfsfólki þá erum við að vinna að umbótum á ýmsum öðrum þáttum sem hafa áhrif á mönnun. Um áramótin tekur í gildi lagabreyting sem eykur réttindi þeirra heilbrigðisstarfsmanna sem vilja og geta unnið fram yfir sjötugt. Ég bind vonir við að Alþingi samþykki frumvarp mitt um hlutlægrei refsiábyrgð heilbrigðisstofnana



Willum Þór Þórsson hefur gengt embætti heilbrigðisráðherra frá árinu 2021.

sem mun stuðla að bættri öryggismenningu og starfsumhverfi heilbrigðisstarfsfólks. Við leggjum áherslu að byggja upp samkeppnishæft starfsumhverfi fyrir heilbrigðisstarfsfólkið okkar sem birtist í hinum ýmsu framkvæmdum og þeirri fjárfestingu í innviðum kerfisins. Aukin skilvirkni heilbrigðiskerfisins og markviss vegvísun um kerfið mun vonandi draga úr álagi á heilbrigðisstarfsfólk og draga úr brottfalli.”

Nú fá heilbrigðismálin nákvæmlega sama hlutfall ríkisútgjalda og í síðustu fjárlögum. Hvernig samræmist það orðum stjórnvalda að hér sé verið að bæta í með stórtækum hætti?

„Þær áherslur sem birtast í fjárlögum og fjárlögum undirstríka einmitt áherslur ríkisstjórnarinnar um að standa vörð um heilbrigðiskerfið. Það er ágætt að halda því til haga að aldrei hefur meira fjármagn verið veitt til heilbrigðismála en í fjárlögum 2023. Á föstu verðlagi þá hafa framlög til heilbrigðismála hækkað úr 266 milljörðum árið 2017, þegar núverandi ríkisstjórn tók við, í 383 milljarða 2024. Þetta gera 93,6 milljarðar króna eða 32% aukning.

Við leggjum mikla áherslu á að velferðar- og heilbrigðiskerfið þurfi að taka mið af þörf en eigi ekki að vera háð hagsveiflum. Við erum stolt af þessum áherslum og að hafa náð að setja uppbyggingu heilbrigðiskerfisins í forgang.”

Nú leitar um helmingur nýútskrifaðra sjúkraliða á önnur mið. Hvaða hugmyndir hefur þú til að halda í þetta starfsfólk og með hvaða ráðum væri hægt að fjölga sjúkraliðanemum?

„Í gegnum tíðina hefur verið töluvert um það að sjúkraliðar bæti við sig námi og þá oft í öðru heilbrigðistengdu námi og vinni áfram innan heilbrigðiskerfisins. Með tilkomu fagháskólanáms til diplómaprófs fyrir sjúkraliða gefst sjúkraliðum nú kostur á að efla sig enn frekar í sínu fagi og á þeim sviðum þar sem þeirra þekking og menntun nýtist hvað best. Nú er boðið upp á það nám í öldrunar- og heimahjúkrun annars vegar og samfélagsgeðhjúkrun hins vegar en á þeim vettvangi hefur verið skortur á faglærðu heilbrigðisstarfsfólki til langs tíma.

Fagháskólanám til diplómaprófs fyrir sjúkraliða er klárlega ein leið til að efla framgang sjúkraliða í starfi, gera þeim kleift að takast á við ábyrgðarmeiri og fjölbreyttari störf og gera starfið eftirsóknarverðara.

Það er hlutverk hverrar stofnunar fyrir sig að tryggja að hæfni, menntun og reynsla hvernar starfsstéttar nýtist sem best og stuðla að teymisvinnu allra fagstétta. Námið á Akureyri var til að mynda sniðið að því að efla starfshæfni í heimahjúkrun eða á sérhæfðum deildum fyrir aldraða. Starfsaðstaða, menntun og mönnun allra heilbrigðisstétta skiptir auðvitað líka miklu máli í heildarsamhenginu.

Mér finnst einnig koma vel til greina að fjölga slíkum námsleiðum liggi fyrir að þörf sé á, í góðu samstarfi við háskólaráðherra.”

Munt þú beita þér fyrir að stofnanir fái aukið fjármagn til að gera/uppfæra stofnanasamninga?

Kjarabaráttan mun lita umræðuna um heilbrigðismál á komandi mánuðum. Kaup og kjör heilbrigðisstarfsfólks er mér mjög ofarlega í huga þótt ég geti ekki stigið beint inn í þær viðræður. Stofnanasamningar eru hluti af kjarasamningum og kjaraviðræðum. Ef stofnanasamningar eiga að virka sem skyldi þá er æskilegt að stofnanir hafi eitthvert svigrúm. Fjárveitingar til heilbrigðisstofnana snúa að þjónustunni og þeim kostnaði sem felst í því að veita hana og á að endurspegla þörf samfélagsins fyrir hana.”



Starfsfólk Sjúkraliðafélagsins hélt fund með heilbrigðisráðherra nýlega. Þau eru Dagný Björk Erlingsdóttir, Ágúst Ólafur Ágústsson, Sandra B. Franks, Willum Þór Þórsson, Gunnar Örn Gunnarsson, Dagmar Huld Matthíasdóttir og Guðrún Ása Björnsdóttir.

Nú stefnir í tvöföldun á fjölda eldri borgara í landinu á næstu 25 árum. Hvernig eru stjórnvöld að undirbúa sig fyrir þá stöðu?

„Sú staðreynd að við erum að lifa lengur og betur er vissulega ánægjuleg en við vitum að með öldrun þjóðarinnar felast ýmsar áskoranir sem við höfum verið að búa okkur undir. Þann 10. maí 2023 samþykkti Alþingi tillögu til þingsályktunar um aðgerðaáætlun um þjónustu við eldra fólk fyrir árin 2023-2027. Áætluninni er skipt í fimm þætti en þeim tilheyrja alls 19 undirverkefni, nokkur þeirra eru þegar farin af stað. Verkefnin eiga það sameiginlegt að samþætta félags- og heilbrigðisþjónustu sem ríki- og sveitarfélög bera ábyrgð á og veitt er fólki í heimahúsi. Mörg verkefnin snúa einmitt að því að styðja við að fólk geti verið sem lengst heima með viðeigandi þjónustu. Það er einmitt liður í hvernig stjórnvöld eru að undirbúa þá breyttu mynd sem blasir við.

Félags- og vinnumarkaðsráðuneytið og heilbrigðisráðuneytið auglýstu í sumar eftir samstarfi við sveitarfélög og heilbrigðisstofnanir. Áhugi fyrir þátttöku var mikill og hvorki fleiri né færri en 19 umsóknir bárust. Sex heilbrigðisstofnanir og 22 sveitarfélög munu taka þátt í þróunarverkefnum sem ganga út á að samþætta félags- og heilbrigðisþjónustu fyrir eldra fólk í heimahúsum.

Það er mikilvægt að mæta öldrun þjóðarinnar á fjölbreyttan hátt. Samhliða því að fjölga

„Tölfræðin sýnir að langvinnir lífsstílstengdir sjúkdómar taka til sín stóran hluta af þeim kostnaði sem tengist heilbrigðismálum.“

hjúkrunarrýmum þá er einnig mikilvægt að efla önnur úrræði sem styðja við sjálfstæða búsetu eins og heimahjúkrun, endurhæfingu, heilsueflingu ásamt því að fjölga dagþjálfunum.

Einnig vil ég nefna að það eru lífsstílstengdir sjúkdómar sem við sjáum fram á að verði áskoranir til framtíðar. Tölfræðin sýnir að langvinnir lífsstílstengdir sjúkdómar taka til sín stóran hluta af þeim kostnaði sem tengist heilbrigðismálum. Margt væri hægt að fyrirbyggja eða takmarka með markvissu forvarnastarfi og áherslu á lýðheilsu þjóðarinnar. Við vitum það að heilbrigðistæknin, gervigreindin og heilbrigðisrannsóknir munu styrkja okkur til framtíðar við að taka á þessum vanda, og stuðla að því að hægt sé að greina sjúkdóma fyrr og leggja til einstaklingsmiðaða meðferð sem hentar hverjum og einum.“

Hefur margt komið þér á óvart í starfi heilbrigðisráðherra? Er starfið bara krefjandi eða er það líka skemmtilegt?

„Þetta er jafnvel enn meira krefjandi en ég gerði mér grein fyrir, og um leið miklu skemmtilegra en ég gerði mér grein fyrir. Ég upplifi líka fyrst og fremst þakklæti fyrir þau forréttindi að starfa á þessum vettvangi og ég er algjörlega heillaður af því starfi sem á sér stað innan íslenska heilbrigðiskerfisins á hverjum degi. Verkefnin eru fjölbreytt og oft á tíðum krefjandi, en þó aldrei óyfírstíganleg.“

Þó að umræðan um heilbrigðismál, endurspegli það kannski ekki alltaf, þá er íslenska heilbrigðiskerfið virkilega öflugt og býr yfir mikilli sérþekkingu og dýrmætum mannaúði sem leggur sig fram við það að veita einstaklingum góða heilbrigðisþjónustu.“

„Ég upplifi líka fyrst og fremst þakklæti fyrir þau forréttindi að starfa á þessum vettvangi og ég er algjörlega heillaður af því starfi sem á sér stað innan íslenska heilbrigðiskerfisins á hverjum degi.“



Krefjandi en gefandi starf

Blaðamaður og ljósmyndari Sjúkraliðans fengu tækifæri til þess að heimsækja heimaþjónustu að Sléttuvegi 3, 7 og 9 en hún sinnir þremur blokkum sem eru í eigu SEM samtakanna, Samtökum endurhæfðra mænuskaddaðra og Brynju, leigufélags Öryrkjabandalagsins.

Sléttuvegur 7 þar sem búa skjólstæðingar Öryrkjabandalagsins. Myndir: Anton Brink.

Lára María Valgerðardóttir, sjúkraliði og deildarstjóri heimastuðnings, tók á móti okkur og sagði frá starfsemi sem er veigamikil með um 35 manns í mismikilli þjónustu. „Hún er úr því að fá aðstoð við þrif háls mánaðarlega og yfir í þjónustu mörgum sinnum yfir sólarhringinn. Starfið er á vegum Reykjavíkurborgar en við heyrum undir Norðurmiðstöð,“ segir hún en samtals starfa 53 við þjónustuna. „Það eru sautján sjúkraliðar og fjórir sjúkraliðanemar. Í heimastuðningi eru svo til dæmis félagsliðar,

háskólanemar og fjölbreyttur hópur fólks sem hefur starfað lengi við umönnun.“

Lára María segir að starfsfólkið sinni allri heimahjúkrun og öllum heimastuðningi. „Í heimahjúkrun sinnum við nærhjúkrun, sárameðferðum, aðhlyningu, aðstoð við daglegt líf, aðstoð við þvagleggi, lyf og stóma meðal annars. Við notum mikið hjálpartæki, svo sem lyftara í lofti, sérstök lök í rúmið og fleira. Við sinnum allri þjónustu inn á heimili fólks, svo sem þrif, tiltekt, innkaupum og veitum liðveislu utan heimilis.“



Lára María Valgerðardóttir, sjúkraliði og deildarstjóri heimastuðnings.



Lára María aðstoðar einn íbúann og skjólstæðing, Kristján Hafliðason.

Skapast mikil nánd og vinátta með skjólstæðingum?

„Já, sérstaklega hjá þeim sem eru með mikla þjónustu. Við þurfum auðvitað alltaf að hafa ákveðin mörk á milli íbúa og starfsmanna og halda fagmennsku okkar en við vinnum á vöktum allan sólarhringinn. Íbúar þurfa mismikla aðstoð, sumir þurfa mikla aðhlyningu, aðstoð í hjólastól, aðstoð að taka til mat og svo framvegis. Þetta er mjög fjölbreytt starf en það getur líka verið



Sjúkraliðar sem voru á vaktinni. Frá vinstri eru Lisa, Steinunn Lovísa, Phuong, Una, Claire, Lára María og Ylfa María.

mjög krefjandi að vinna sem sjúkraliði. Á móti kemur að það er einnig mjög gefandi og góður andi á milli starfsmanna og yfirmanna. Það skiptir miklu máli að það séu opin samskipti og allir beri virðingu fyrir hvorum öðrum. Störf okkar eru misjöfn og ber að virða hvert starf að verðleikum."

Lára María segir að samkvæmt könnun sem Reykjavíkurborg lætur gera árlega eru starfsmenn mjög ánægðir, opin samskipti og starfsmenn eru metnir að verðleikum og finna fyrir öryggi. „Okkur hefur gengið vel að fá sjúkraliða til starfa og margir sjúkraliðanemar sem kláruðu námið héldu áfram að starfa hjá okkur eftir útskrift. Við erum með unga og hressa sjúkraliða sem starfa mjög fagmannlega í bland við reyndari sjúkraliða. Mjög mikilvægt er einnig að hafa blandaðan starfsmannahóp, en við erum með samtals 9 karlmenn á vinnustaðnum. Það eykur fjölbreytni og við erum einnig með mjög alþjóðlegan vinnustað," segir Lára sem hefur starfað á Sléttuveginum frá ársbyrjun 2019.

„Í upphafi starfaði ég tímabundið sem teymisstjóri hjúkrunar en starfa nú sem deildarstjóri yfir heimastuðningi sem og í miklu návígi við heimahjúkrun. Ég er einnig staðgengill forstöðumanns og hef unnið mig upp á þessum flotta vinnustað. Hér eru fjölmörg verkefni og mikil tækifæri fyrir duglegt fólk að vinna sig upp."



Ylfa María sinnir hér Huldu Magnúsdóttur ásamt Sæmundi samstarfsmanni sínum.



Í hádegishléi er aðeins slappað af eftir verkefni morgunsins. Frá vinstri Ylfa María, Steinunn Lovísa og Þóra.

Opin samtöl koma í veg fyrir árekstra

Á síðustu árum hefur íslenskur vinnumarkaður breyst og fjölmening aukist, sérstaklega á þetta við um heilbrigðisstofnanir. Ingrid Kuhlman, framkvæmdastjóri hjá Þekkingarmiðlun hefur haldið margvísleg námskeið varðandi fjölmeningu og hún var spurð ýmissa spurninga sem tengjast málefniinu.



Ingrid segir mikilvægt fyrir stjórnendur og starfsmenn heilbrigðisstofnana sem og öðrum fjölþjóðlegum vinnustöðum að vera meðvitaðir um og laga sig að aukinni fjölmeningu. „Með henni fá vinnustaðir ólíka þekkingu og sjónarhorn, sem leiðir til betri ákvarðanatöku og aukinnar nýsköpunar. Í heilbrigðisþjónustu koma sjúklingar með mismunandi menningarlegan bakgrunn. Heilbrigðisstarfsmenn verða að skilja og virða þennan menningarmun til að geta veitt skilvirka umönnun. Þar sem vinnuaflið í heilbrigðisþjónustu er að verða æ fjölbreyttara þurfa stjórnendur og starfsmenn einnig að vera í stakk búnir til að vinna með samstarfsmönnum með ólíkan menningarlegan bakgrunn,“ segir Ingrid.

„Til að takast vel á við aukna fjölmeningu ættu heilbrigðisstofnanir að efla menningarlega hæfni starfsfólks og skapa vinnuumhverfi án aðgreiningar. Stjórnendur þurfa að ganga á undan með góðu fordæmi og efla virka vinnustaðamenningu sem metur fjölbreytileika og viðurkennir tækifærin sem hann hefur í för með sér,“ segir hún.

Hafa ekki allir starfsmenn, hvaðan sem þeir koma, einhvers konar styrkleika í starfi?

„Allir starfsmenn, óháð bakgrunni eða uppruna, búa yfir margvíslegum styrkleika. Að viðurkenna og nýta þessa styrkleika er lykilatriði í skilvirkri stjórnun auk þess sem það stuðlar að jákvæðu vinnuumhverfi.

Starfsmenn með fjölbreytta menntun, ólíkan bakgrunn og mismunandi styrkleika hafa oft fjölbreytta færni og sérfræðiþekkingu og koma með einstök sjónarmið og aðferðir til að leysa vandamál.

Starfsmenn með fjölbreyttan menningarlegan bakgrunn hafa auk þess tungumálakunnáttu, menningarlega innsýn og getu til að tengjast breiðari hópi skjólstæðinga.“

Er umræða á vinnustað um fjölmeningu, trúarbrögð og siði nauðsynleg til að skapa góðan anda?

„Að ræða fjölmeningu og viðurkenna fjölbreytileika starfsmanna er nauðsynlegt til að efla skilning, skapa jákvæðan anda og stuðla að vinnustaðamenningu án aðgreiningar. Umræðan sendir þau skilaboð að framlag allra sé metið að verðleikum.

Umræða af virðingu um trúarbrögð og siði getur hjálpað starfsmönnum við að skilja betur skoðanir og venjur hvers annars. Aukinn skilningur dregur úr staðalímyndum, fordómum og misskilningi og ýtir undir umburðarlyndi og virðingu. Starfsmenn sem upplifa að menningarlegur bakgrunnur þeirra sé viðurkenndur og virtur eru líklegri til að taka virkan þátt og vera ánægðir í starfi.

Skilningur á samskiptastílum og menningarlegum blæbrigðum hvers annars getur einnig leitt til árangursríkara samstarfs. Opin samtöl geta komið í veg fyrir árekstra og misskilning.“

Tungumálaörðugleikar geta sett strik í reikninginn í samskiptum á vinnustað. Hvað telur þú nauðsynlegt að gera til að auðvelda slík samskipti?

„Til að auðvelda skilvirk samskipti er mikilvægt að bjóða starfsmönnum af erlendum uppruna upp á íslenskunámskeið. Íslenskukunnátta er mikilvægasta tækið til að þeir verði virkir þátttakendur á vinnustaðnum. Einnig er mikilvægt að útvega

túlkaþjónustu þegar þörf krefur, sérstaklega fyrir mikilvæg samskipti eða fundi, og ganga úr skugga um að starfsmenn séu meðvitaðir um þessi úrræði. Til að koma til móts við starfsmenn sem hafa ekki gott vald á íslensku er nauðsynlegt að nota einfalt mál, forðast flókin tæknileg hugtök og hafa upplýsingarnar á nokkrum tungumálum. Síðast en ekki síst skiptir máli að skapa menningu þar sem starfsmenn eru hvattir til að spyrja spurninga þegar þeir skilja eitthvað ekki til fulls.“

Ef margir frá sama landi eru á fjölþjóðlegum vinnustað, er þá hættu á að þeir einangrist frá öðrum starfsmönnum?

„Þegar umtalsverður fjöldi starfsmanna frá sama landi eða sama menningarbakgrunni starfar á vinnustað er viss hættu á að þeir einangrist. Til að koma í veg fyrir það er hægt að halda þvermenningarlegar vinnustofur þar sem starfsmenn læra um siði og hefðir samstarfsmanna með ólíkan menningarbakgrunn. Að búa til fjölbreytta vinnuhópa sem hafa starfsmenn með mismunandi menningarbakgrunn getur einnig ýtt undir samvinnu og skilning. Ef tungumálhindranir eru áhyggjuefni er vert að íhuga að taka upp sameiginlegt tungumál fyrir samskiptin á vinnustað, svo sem ensku. Sumir vinnustaðir hafa innleitt svokallaða mentor- eða vanaáætlun þar sem starfsmenn frá sama landi eða menningarbakgrunni eru paraðir við samstarfsmenn með annan bakgrunn.“

Er yfirleitt meiri hættu á árekstrum og vandamálum meðal starfsmanna á vinnustað þar sem ólíkir menningarheimar mætast?

„Þar sem ólíkir menningarheimar mætast geta orðið árekstrar. Þættir sem þarf að hafa í huga eru t.d. mismunandi viðmið og væntingar varðandi vinnuvenjur, stundvísi, ákvarðanatöku og stjórnunarhlutverk. Þegar þessi viðmið stangast á getur það leitt til árekstra ef ekki er rétt brugðist við. Einnig getur munur í samskiptum sem á rætur að rekja til menningar leitt til misskilnings eða rangtúlkunar. Sumir menningarheimar hafa beinskeyttari samskiptastíl á meðan aðrir nota óbeinni samskipti. Staðalímyndir geta einnig skapað misskilning eða fordóma. Hvort menningarlegur fjölbreytileiki leiði til árekstra eða vandamála fer að miklu leyti eftir forystunni og vinnustaðamenningunni.“

Hefur þú hugmynd um hversu mörg ólík tungumál eru töluð á Íslandi?

Nú veit ég ekki með Ísland sem heild en í rannsókn Mennta- og menningarmálaráðuneytisins frá 2021 kom fram að fjöldi tungumála í skóla- og frístundastarfi væri kominn upp í 109.“

Nú hefur þú verið með fyrirlestra um fjölmenningu. Hafa þeir verið vel sóttir og hefur þú fengið þakklæti fyrir?

„Starfsmenn og stjórnendur hafa sýnt þakklæti eftir fræðslu um fjölmenningu á vinnustað og það hefur verið aukin eftirspurn undanfarin ár þar sem starfsmenn frá öðrum menningarbakgrunni eru sífellt stærri hópur á vinnustöðum landsins.“

Um hvað hefur fólk helst spurt þig varðandi þessi mál?

„Fólk spyr mest um tungumálhindranir, menningarlegan mun og hversu mikið eigi að koma til móts við fólk með ólíkan menningarbakgrunn. Oft er spurt hvor aðilinn eigi að aðlagast. Er það vinnustaðurinn, t.d. með því að tala ensku, hafa til staðar bænaherbergi eða hættu að bjóða upp á ákveðinn mat, eða er það starfsmaðurinn, t.d. með því að læra íslensku, kynna sér siði og menningu landsins og borða Þorramat? “

„Aukinn fjöldi starfsmanna með ólíkan menningarbakgrunn er í eðli sínu ekki áhyggjuefni; í raun getur þessi fjölbreytileiki fært vinnustöðum fjölmörg tækifæri.“

Hvaða áhyggjum finnur þú helst fyrir?

Samfélagið á Íslandi er orðið mjög fjölbreytt. Rannsókn sem kynnt var á Jafnréttisþingi 2022 sýnir sem dæmi að yfir 20% vinnuafis á Íslandi er af erlendum uppruna. Aukinn fjöldi starfsmanna með ólíkan menningarbakgrunn er í eðli sínu ekki áhyggjuefni; í raun getur þessi fjölbreytileiki fært vinnustöðum fjölmörg tækifæri. Áhyggjur mínar snúa kannski fyrst og fremst að því að breytingarnar hafa verið mjög órar og vinnustaðir landsins virðast margir ekki farnir að sinna inngildingunni (e. inclusion) með markvissum hætti. Við verðum að stýra ferlinu. Læra af því sem hefur gengið vel í öðrum löndum.“

Ættu fyrirtæki, til dæmis í heilbrigðiskerfinu, að setja sér sérstaka fjölmenningsstefnu til að vinna eftir?

Ég er á því að fyrirtæki, þar á meðal þau sem eru í heilbrigðiskerfinu, ættu að setja sér fjölmenningsstefnu eða stefnu um fjölbreytileika og inngildingunni. Fjölmenningsstefna sýnir skýra skuldbindingu fyrirtækisins til fjölbreytileika og þátttöku allra starfsmanna. Hún sendir þau skilaboð að fjölbreytileiki sé ekki bara tískuorð heldur grundvallargildi fyrirtækisins og óaðskiljanlegur í hlutverki þess og framtíðarsýn. Hún gerir afstöðu fyrirtækisins til fjölbreytileika og þátttöku gagnsæja fyrir starfsmenn, skjólstaðinga og aðra hagsmunaaðila.“



Ingrid Kuhlman hefur mikla reynslu þegar kemur að ýmsum námskeiðum fyrir stjórnendur fyrirtækja og starfsfólk. Myndir: Ásta Kristjánsdóttir.

Alltaf unnið mikið sem skilar sér í góðum lífeyrissjóði

50 ár eru frá því myndarlegur hópur sjúkraliða útskrifaðist frá Landakoti. Námið hafði tekið eitt ár en áður hafði sjúkraliðanámið verið níu mánuðir. Gróa Björg Jónsdóttir var ein þessara útskriftarnema en eingöngu konur sóttu námið.

Við heimsóttum Gróu á heimili hennar í Mjóddinni en hún er nú hætt störfum og hefur komið víða við á löngum ferli. Eins og oft vill verða datt hún niður á sjúkraliðastarfið nokkuð óvænt. „Pabbi vildi reyndar alltaf að ég yrði hjúkrunarkona,“ segir hún og hlær. Hún hefur þó aldrei séð eftir að hafa valið þetta fag og segir að það hafi átt einstaklega vel við sig. Við báðum Gróu að segja okkur undan og ofan af starfsferlinum en hún er nýlega orðin 74 ára.

Prófaði að vinna í öðrum löndum

Gróa Björg segir að nokkrum árum eftir að hún útskrifaðist frá Landakoti árið 1973 eða árið 1982 hafi hún farið í sex vikna áframhaldandi bóklegt nám í Sjúkraliðaskólanum sem hafði verið stofnaður 1975. „Á Landakoti var mikill metnaður fyrir sjúkraliða. Bæði lækna og hjúkrunarkonur, eins og þær hétu þá, voru sífellt að prenta út efni sem þau töldu að kæmi okkur til góða að læra. Námið á Landakoti var bæði bóklegt og starfsnám. Árið 1998 fór ég síðan í sérnám í eina önn á sjúkraliðabraut í Ármúlaskóla og það var mjög skemmtilegur tími. Þá var námið komið á menntaskólastig. Ég hefði alveg viljað halda áfram í því námi en ég var einhleyp með dóttur á framfæri og þurfti að vinna mikið,“ segir hún.

Gróa Björg fór 17 ára til Noregs í lýðháskóla en þaðan lá leiðin til Danmerkur þar sem hún starfaði á St. Jóseppspítalanum í Kaupmannahöfn. „Ég var ekkert á leið í sjúkraliðanám á þeim tíma enda var það nýjung. Ég hafði áhuga á fóstrunámi og var búin að fá inngöngu í fóstruskólann. Þegar ég kom heim sá ég auglýsingu um sjúkraliðanám á Landakoti, sló til og hef aldrei séð eftir því. Starfið hefur átt mjög vel við mig. Ég hef í gegnum tíðina unnið á mjög mörgum deildum. Var á Landakoti í þrettán ár, meðal annars á skurðeild, sex ár á barnadeild og um tíma á lyflæknadeild. Fór einnig til Svíþjóðar og starfaði þar sem sjúkraliði í tvö ár. Um tíma starfaði ég á Hvítabandinu þar sem sjúklingar með alzheimer dvöldu en þaðan lá síðan leiðin á skurðeildina á Borgarspítala. Ég vann einnig um tíma á Arnarholti áður en ég hóf

störf við heimahjúkrun í Garðabæ, sem síðan varð að heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins, þar var ég þar til ég hætti störfum 2018,“ greinir hún frá.

Svíar voru framar í tækninni

Gróa Björg segir að sér hafi alltaf þótt gaman að vinna á þeim stað sem hún var hverju sinni. Hins vegar fannst henni gott að breyta til og prófa nýja hluti. „Ég er mjög glöð með að ég flutti mig á milli vinnustaða. Eignaðist marga góða vini á öllum þessum stöðum. Ég man eftir því þegar ég fór að vinna á hjúkrunarheimili í Svíþjóð að það kom mér á óvart hversu tæknin þar var mun meiri en þekktist hér á landi. Hér gerði maður allt á handaflinu en í Svíþjóð voru komnar sérhannaðar lyftur til að auðvelda starfið, sérstakir vaktmenn aðstoðuðu við að koma fólkinu í lyfturnar svo hægt væri að baða það. Þetta var mjög ólíkt því sem ég þekkti frá Landakoti. Sem betur fer hefur margt breyst hér,“ segir hún.

Hópurinn sem útskrifaðist með Gróu fyrir fimmtíu árum hefur ekki haldið hópinn. Hún segist eiga eina vinkonu úr náminu, sú heitir líka Gróa og býr í Svíþjóð. „Mér er ekki



Á löngum sjúkraliðaferli kynntist Gróa margvíslegu starfi og segist alltaf hafa haft ánægju af vinnunni, hvar sem hún starfaði hverju sinni. Mynd: Anton Brink.



Hópurinn sem útskrifaðist árið 1973. Fremri röð t.v. Ingibjörg Hallgrímsdóttir, Helga Sveinsdóttir, Gróa E. Sigurðardóttir, Guðbjörg Sigfúsdóttir, Pírorinna Sr. Hildegardis, Gunnþóra Skafadóttir, Ester Antonsdóttir, Jóhanna Halldórsdóttir, Sif Knudsen. Aftari röð f. v. Auður Friðriksdóttir, Jórunn Daniélsdóttir, Erla B. Andrésdóttir, Pálína Óskarsdóttir, Ingigerður R. Árnadóttir, Lilja P. Karlsdóttir, Gróa B. Jónsdóttir, Gréta Hinriksdóttir, Björg M. Jónsdóttir, Ingunn Björgvinsdóttir, Oddný Óskarsdóttir, Randý Sveinsdóttir, Valgerður Magnúsdóttir og Guðný Guðlaugsdóttir. Mynd: Sv. Þorn.

kunnugt um hversu margar héldu áfram sem sjúkraliðar. Sumar voru mun eldri en ég og höfðu unnið á spítalanum í nokkur ár.”

Gróa var þó ekki sátt með launin hjá sjúkraliðum. Hún átti vinkonur sem unnu í banka og voru með mun betri laun. „Ég vann alltaf 100% vinnu og tók aukavaktir þegar þær buðust. Móðir mín og systir hlupu undir bagga og pössuðu fyrir mig. Þar sem ég hef

alltaf unnið mikið hef ég ágætan lífeyrissjóð og betri en margar vinkonur mínar. Ég var bæði í A og B sjóðum ríkisstarfsmanna og fæ einnig úr lífeyrissjóði Reykjavíkurborgar þar sem ég vann um tíma á Borgarspítalanum. Þannig að mikil vinna skilar sér til mín núna.”

Skemmtileg áhugamál

Áhugamálin hjá Gróu og manni hennar, Jóni Magnúsi Harðarsyni pípulagningameistara, hafa verið ferðalög innanlands sem utan. Þau voru lengi með hjólhýsi í Þjórsárdal en eru núna að byggja sumarbústað í Hrunamannahreppi. „Við vorum meira og minna öll sumur í hjólhýsinu en fyrir tveimur árum voru allir reknir af svæðinu þannig að við misstum plássid. Ég hef mjög gaman

af því að lesa góða krimma og fer gjarnan á bókamarkaði. Sömuleiðis reyni ég að komast út að labba eða fara í líkamsrækt. Þar utan er ég sjálfri mér nóg og leiðist aldrei. Mér finnst til dæmis mjög skemmtilegt að lita í fullorðins litabækur. Svo þykir mér æðislegt að komast til útlanda, við fórum með fjölskyldunni til Ítalíu í sumar en Jón Magnús á tvö uppkomin börn. Einnig skreppum við oft til Alicante, Kanarí eða Tenerife,” segir hún.

Gróa finnst æðislegt að vera komin á eftirlaun. Henni leiðist aldrei, segir hún en býður eftir að eiginmaðurinn hætti líka að vinna en hann er aðeins yngri en hún. Gróa kannast ekki við stéttaskiptingu á sjúkrahúsunum, segist aldrei hafa fundið fyrir henni. „Mér fannst sjúkraliðastarfið alltaf vera vel metið og tel að það sé raunin í dag,” segir hún.

„Þar sem ég hef alltaf unnið mikið hef ég ágætan lífeyrissjóð og betri en margar vinkonur mínar.”

Þannig urðu sjúkraliðar til á Íslandi

Ragnheiður Guðmundsdóttir átti stóran þátt í því að sjúkraliðanám hófst hérlandis um miðjan sjöunda áratuginn en hún kynntist starfi sjúkraliða er hún kynnti sér kennslu í lífeðlisfræði við læknaskóla í Bandaríkjunum árið 1962.

Sjúkraliðanám hófst haustið 1965 við fjögur stærstu sjúkrahúsini í Reykjavík og á Fjórðungssjúkrahúsinu á Akureyri. Á þessum tíma var mikill skortur á faglærðu hjúkrunarfólki í Reykjavík. Ragnheiður var í viðtalið við Læknablaðið árið 2006 þar sem jafnframt voru rifjuð upp viðtöl sem áður höfðu birst við hana í blaðinu. Hún útskýrði þar ástæðu þess að sjúkraliðanám varð til á Íslandi.

„Meðan ég dvaldi mestan hluta ársins 1962 í Bandaríkjunum, aðallega Filadelfíu og New York, til að kynna mér kennslu í lífeðlisfræði við læknaskóla þar, en ég hafði þá verið aukakennari í þessari grein í tæpan áratug við læknadeild Háskóla Íslands, kynntist ég, kannski að nokkru fyrir tilviljun, námi og starfi hjúkrunarfólks þar í landi sem kallað er „practical nurses“ sem við höfum kallað sjúkraliða. Mér fannst þetta hjúkrunarnám svo athyglisvert

og frásögn ábyrga aðila af því hvað þetta hjúkrunarfólk gegndi mikilvægu hlutverki í hjúkrun við spítala og aðrar sjúkrastofnanir svo merkilegt, að það varð til þess, að ég ákvað að kynna mér nám og starf þessara practical nurses eins vel og mér gæfist tækifæri til. Gerði ég það með það fyrir augum að kynna þetta ábyrgum aðilum hér á landi og öllum almenningi, þegar heim kæmi, ef þetta mætti koma að gagni hér, eins og það hafði augljóslega gert þar í landi.

Það kom í hlut dr. Jóns Sigurðssonar borgarlæknis, formanns RKÍ, fyrir hönd stjórnarinnar, að berjast fyrir því að hjúkrunarlögunum yrði breytt þannig að slík hjúkrunarmenntun, í samræmi við menntun practical nurses í Bandaríkjunum yrði heimilud hérlandis. Þetta tók allt sinn tíma en á vorþinginu 1965 voru breytingar á hjúkrunarlögunum samþykktar og rétt að komi fram að allir flokkar á Alþingi stóðu samhljóða að lagabreytingunni.”

Ragnheiður segir að þrátt fyrir farsæla lendingu á þessu máli þá hafi hugmyndum hennar um sjúkraliðanámið verið tekið heldur fálega í fyrstu. „Þær mótbárur sem helst heyrðust voru m.a. að með þessu væri verið að draga hjúkrun niður á lægra stig. Auðvitað var það fáránleg mótbára. Að sjálfsögðu hlyti hjúkrun að batna, ef eingöngu þjálfað fólk fengist við hana, en á þessum tíma þurfti oft og tíðum að grípa til ólærðs fólks við hjúkrun sjúkra. Sumir óttuðust mótstöðu hjúkrunarkvenna gagnvart nýrri stétt hjúkrunarfólks sem ekki hefði notið alveg sömu menntunar og þær sem fyrir voru. Kynni mín af samstarfi sjúkraliða og hjúkrunarkvenna á sjúkrahúsunum í Bandaríkjunum eyddu þó öllum efasemdum mínum í þessu efni,” sagði Ragnheiður.

Hvatastyrkir í námi er spennandi hugmynd

Ásmundur Einar Daðason, mennta- og barnamálaráðherra, segir að málefni starfsmenntunar hafi verið í sérstökum forgangi í hans ráðherratíð enda lengi verið bent á nauðsyn þess að fjölga starfsmenntuðu fólki hér á landi.

Það hefur mikið mætt á ráðherrum þessa lands að undanförunu. Ljósmyndarinn náði að smella mynd af Ásmundi Einar þegar hann kom út af fundi ríkisstjórnar í ráðherra-bústaðnum í Tjarnargötu. Mynd: Anton Brink.

Ásmundur Einar var spurður út í menntamál sjúkraliða og hvort von væri einhverra breytinga, til dæmis til að bregðast við mönnunarvanda í heilbrigðisþjónustu. Hann segir menntakerfið vera í lykilstöðu þegar kemur að því að bregðast við þörfum samfélagsins hverju sinni. „Atvinnulífið kallar eftir fleira starfsmenntuðu fólki í ýmsar atvinnugreinar. Þar eru sjúkraliðar lykilstétt en það er alveg ljóst að mikill skortur er á fagmenntuðu fólki í heilbrigðiskerfinu. Sjúkraliðanámið á Íslandi er afar öflugt og þeir sem skoða atvinnuauklýsingar í dagblöðum sjá að útskrifaðir sjúkraliðar eru afar eftirsóttir og geta í raun valið bæði um störf og starfsvettvang. Það er því brýnt að við sem förum með málefni starfsmenntunar tryggjum áframhaldandi vöxt og þróun í sjúkraliðanáminu en skortur á starfsmenntuðu fólki getur hamlað grósku og vexti í samfélaginu,“ segir hann og bætir við:

„Þá er starfsmenntun góður grunnur undir framhaldsnám af ýmsu tagi, þar á meðal háskólanám. Það er afar mikilvægt að við búum til aðstæður þar sem þeir sem vilja hefja og að sjálfsögðu ljúka starfsnámi geti það en í því samhengi má minnst á þær miklu breytingar sem hafa verið gerðar á umgjörð vinnustaðanáms sem fól í sér grundvallarbreytingu í þjónustu við starfsnámsnemendur.

Sjúkraliðanámið hefur veriðum þriðja fjölmennasta starfsnámsbrautin á eftir húsasmíði og rafvirkjun. Hefur þú hug á að beita þér fyrir öflugra starfsnámi fyrir sjúkraliða?

„Ég átti mjög góðan fund með fulltrúum Sjúkraliðafélags Íslands fyrr á þessu ári þar sem við ræddum bæði málefni sjúkraliða sem og nám á sjúkraliðabraut. Þar kynnti Sandra B. Franks, formaður Sjúkraliðafélags Íslands, ýmsar hugmyndir og leiðir sem hægt væri

að fara til að þróa námið, meðal annars hugmyndir um hvatastyrki til sjúkraliðanema en einnig möguleikann á að fara í áttak til að fjölga körlum í heilbrigðistengdu starfsnámi á framhaldsskólastigi. Þetta eru allt hugmyndir sem eru til skoðunar hjá okkur en ég er afar þakklátur Sjúkraliðafélaginu sem er öflugur málsvari og tryggir að við sem förum með málefni starfsmenntunar höfum hagsmuni sjúkraliða að leiðarljósi í okkar vinnu. Þá erum við í samstarfi við meðal annars Fjölbrautaskólann í Breiðholti um heilbrigðistengt íslenskunám fyrir þá sem stefna á sjúkraliðanám.“

Ásmundur Einar hefur kynnt áherslur í að stækka framhaldsskóla með aukið starfsnám í huga. Munu þau áform taka mið af starfsnámi sjúkraliða og þeim þörfum?

„Boðið er upp á ýmiss konar iðn- og starfsnám í 16 framhaldsskólum um land allt. Í greinargerð sem unnin var um húsnaðisþörf framhaldsskólanna kemur fram að byggja þurfi um 16.000-19.000 fermetra til viðbótar undir aðstöðu fyrir slíkt nám á komandi árum. Þá kemur einnig fram í stjórnarsáttmála að áfram verður unnið að eflingu starfs- og tæknináms ásamt fjölgun raun- og tæknigreinamenntaðra,“ svarar Ásmundur og heldur áfram:

„Á opnum fundi í byrjun mars kynnti mennta- og barnamálaráðuneytið áform um uppbyggingu starfsnámskólanna. Í þessari áætlun er m.a. gert ráð fyrir að stækka Fjölbrautaskólann í Breiðholti um 2.400 fm og að unnið verði að stækkun Fjölbrautaskóla Suðurnesja um 1.320 fm. Þá eru áform um að stækka Menntaskólann á Ísafirði um 850 fm, Fjölbrautaskólann á Norðurlandi vestra um 1.200 fm og Verkmenntaskólann á Akureyri um 1.320 fm. Allir þessir skólar eru með

öfluga sjúkraliðabraut og sjúkraliðanemar með fjölmennustu brautum innan þessara skóla og koma þessi áform því til með að hafa bein áhrif á möguleika þessara skóla til að þróa sjúkraliðanám og fjölga nemendum í samræmi við vaxandi þörf á vel menntuðu starfsfólki í heilbrigðiskerfinu. Þessi áform um stækkun starfsnámsskóla taka mið af því fjölbreytta námi sem nú þegar er til staðar í þessum öflugum skólum og líkt og ég hef áður minnst á eru sjúkraliðanemar fjölmennur hópur innan þessa skóla," segir hann.

Finnst þér koma til greina að sem hluti af því að fjölga nemum í heilbrigðistengdu starfsnámi verði hluti af námi þeirra launað rétt eins og þekktist t.d. í Danmörku?

„Líkt og við vitum þá er mikill skortur á starfsfólki í heilbrigðiskerfinu og erum við því í samstarfi við heilbrigðisráðuneytið að skipuleggja átak í því skyni að auka kynningu á heilbrigðistengdu námi á framhaldsskólastigi.

Eins og áður segir þá átti ég fyrr á þessu ári fund með formanni Sjúkraliðafélags Íslands þar sem Sandra kynnti fyrir mér þetta fyrirkomulag sem tíðkast í Danmörku. Í framhaldi af þeim góða fundi hef ég vakið máls á þessum möguleika og eru áform uppi um að kanna fýsileika þess að taka upp beina hvatastyrki fyrir nemendur sjúkraliðanámi.

Mér finnst þetta spennandi hugmynd en það er ljóst að við verðum að gefa í og finna leiðir til að fjölga þeim sem útskrifast úr heilbrigðistengdu námi á framhaldsskólastigi.“

Nú eru sjúkraliðar ein fjölmennasta kvennastétt landsins þar sem 97% þeirra eru konur. Því kemur kynbundinn launamunur m.a. vegna kynskipts vinnumarkaðar sér afskaplega illa fyrir þennan hóp. Hvernig munt þú beita þér fyrir að leiðrétta þetta óréttlæti?

„Þessi málefni hafa verið í forgangi í þessari ríkisstjórn en starfshópur um endurmat kvennastarfa tók til starfa í kjölfar yfirlýsingar ríkisstjórnarinnar árið 2020. Meginverkefni þessa starfshóps var að leggja fram tillögur að aðgerðum til að útrýma launamun sem stafar af kynskiptum vinnumarkaði en rannsóknir hafa sýnt að kynskiptur vinnumarkaður er meginorsök kynbundins launamunar. Í kjölfar skýrslu þessa hóps var skipaður aðgerðarhópur um launajafnrétti og jafnrétti á vinnumarkaði sem vinnur nú að tillögum að aðgerðum til að útrýma launamun kynjanna sem skýrist af kynskiptum vinnumarkaði og kerfisbundnu vanmati á hefðbundnum kvennastörfum. Ég styð þessar aðgerðir heilshugar og unnið er að þessum markmiðum á hverjum degi í mennta- og barnamálaráðuneytinu.“

Er eitthvað sem þú vilt segja við sjúkraliða sem vinnur langan vaktavinnutíma, við frekar bág kjör og oft við erfiðar vinnuaðstæður?

„Já, það er nú ýmislegt sem ég myndi vilja segja en ég vil fyrst og fremst segja takk. Þá myndi ég líka vilja segja að það er verkefni okkar allra að tryggja viðunandi vinnuaðstæður og kjör fyrir sjúkraliða. Liður í því er að fjölga þeim sem útskrifast úr sjúkraliðanámi og þróa áfram nám á sjúkraliðabraut í samræmi við þarfir heilbrigðiskerfisins en það er alveg ljóst að mikil þörf er á öflugum og vel menntuðu fólki í heilbrigðiskerfi framtíðarinnar og þar eru sjúkraliðar lykilstétt.“

Áhugaverður dómur



Nýlega komst Landsréttur að sömu niðurstöðu og Héraðsdómur Reykjavíkur hafði áður komist að í máli starfsmanns sem taldi að ferðatími á vegum vinnu sinnar, til annars áfangastaðar en hefðbundinnar starfsstöðvar í því skyni að inna af hendi störf sín að kröfu atvinnurekanda, eigi að teljast til vinnutíma.

Í málinu hafði flugvirki hjá Samgöngustofu stefnt íslenska ríkinu og sett fram þessa viðurkenningarkröfu. Þannig fór viðkomandi fram á að sá tími frá því hann yfirgaf heimili sitt og þar til hann komst á áfangastað erlendis, og öfugt, væri vinnutími sem ætti að greiða fyrir. Fyrir héraðsdómi hafði dómstóllinn leitað ráðgefandi álits EFTA-dómstólsins sem taldi þá vinnutímatilskipun sem hefur verið innleidd hér á landi og lögfest með vinnuverndarlögunum tryggja þennan rétt. Héraðsdómur hafði því komist að þeirri niðurstöðu að ferðatími starfsmanns á vegum vinnu sinnar til annars áfangastaðar en hefðbundinnar starfsstöðvar teljist vera vinnutími hans og eins og áður segir staðfesti Landsréttur þá niðurstöðu.

Í tilfelli starfsmannsins sem um ræðir voru ákvæði í kjarasamningi hans sem fólu í sér ákveðnar álagsgreiðslur vegna ferðalags á vegum vinnu og slík ákvæði má finna í mörgum kjarasamningum en þar sem þau ákvæði fólu í sér lakari rétt heldur en lög tryggja voru þau ekki talin geta gilt gagnvart starfsmanninum.

Þessi niðurstaða kemur ekki á óvart en er þó fagnaðarefni. BSRB hefur lengi haldið því fram að ferðatími á vegum vinnu sé vinnutími starfsfólks og vísað til erlendra dómamfordæma máli sínu til stuðnings. Það er því afar jákvætt að nú hafi sama niðurstaða verið fengin í máli hér á landi. Niðurstaðan þýðir í raun að starfsfólk sem ferðast á vegum vinnu sinnar og er lengur á ferðalagi til áfangastaðar heldur en dagleg vinnuskylda þeirra segir til um eigi að fá greidda yfirvinnu fyrir þann tíma sem fer umfram þeirra vinnuskyldu.

Málið verður að teljast fordæmisgefandi fyrir allan vinnumarkaðinn en þó verður að hafa í huga að íslenska ríkið gæti sótt um áfrýjunarleyfi til Hæstaréttar og því er óvíst hvort um endanlega niðurstöðu sé að ræða. Að mati BSRB er þó afar ólíklegt að niðurstaða Hæstaréttar, fari málið alla leið þangað, verði önnur heldur en héraðsdóms og Landsréttar enda byggir niðurstaðan á skýru áliti EFTA dómstólsins.



Jólaveisla með Berglindi



Berglind Hreiðarsdóttir hefur verið með matarvefinn www.gotteri.is frá árinu 2012. Bloggið hennar hefur verið afar vinsælt enda margar girnilegar uppskriftir að finna þar ásamt fallegum myndum. Berglind hefur einnig gefið út þrjár vinsælar bækur.

Þar sem styttest í jólin og margir sem ætla að borða hamborgarhrygg fengum við Berglindi til að gefa okkur sína uppskrift af slíkri jólamáltíð. Hún segir að eldunin sem hún hefur tamið sér sé einstaklega góð en hún sýður ekki hrygginn. „Hann verður svo djúsi svona,“ segir hún.

Berglind gefur okkur sömuleiðis uppskrift að súkkulaðismákökum sem eru ótrúlega góðar og einfaldar að útbúa. Hvernig væri að nota næstu frívakt og skella í smákökubakstur?

Hamborgarhryggur með gljóa fyrir um 6 manns

- Hamborgarhryggur um 2-2,5 kg
- 1 líter vatn
- 160 g púðursykur
- 60 g gróft Maille Dijon sinnep
- 60 g klassískt Maille Dijon sinnep
- 60 g tómatsósa
- 80 g rjómi
- 4-5 ananassneiðar



Dásamleg jólaveisla að hætti Berglindar Hreiðarsdóttur.

- 1 Byrjið á því að útbúa gljáann með því að sjóða saman púðursykur, sinnep, tómatsósu og rjóma. Best finnst mér að setja pottinn ofan á vigta og vigta allt beint í pottinn og setja hann svo á helluna (þess vegna eru mælieiningarnar í grömmum). Leyfið að bubbla aðeins og lækkið svo hitann og hrærið þar til sykurinn er uppleystur.
- 2 Hellið 1 líter af vatni í ofnskúffu neðst í ofninum og stillið hitann á 150°C.
- 3 Setjið hamborgarhrygginn á ofngrind, penslið 1 x með gljáanum. Stingið kjöthitamæli inn í hann miðjan og komið grindinni fyrir í ofninum fyrir ofan skúffuna með vatninu. Penslið 1-2 x á hrygginn á meðan hann er í ofninum á þessum tíma.
- 4 Eldið hrygginn með þessum hætti þar til kjarnhiti sýnir um 55°C og hækkið þá hitann í 210°C, setjið ananassneiðarnar ofan á og penslið aftur eina lokaumferð með gljóa. Eldið þar til kjarnhiti sýnir 67°C og leyfið þá hryggnum að standa í að minnsta kosti 15 mínútur áður en hann er skorinn í sneiðar.
- 5 Geymið soðið sem eftir stendur í skúffunni og restina af gljáanum þar til það kemur að sósugerð.
- 6 Ef þið eigið ekki kjöthitamæli er gott að miða eldunartíma við 45 mín til klukkustund á hvert kíló.

Dijon sinnepið spilar lykilhlutverk í gerð gljáans en síðan nýti ég það einnig í sósuna og jólasalatið. Hér fyrir neðan koma uppskriftir af öllu þessu dásamlega meðlæti.

Karmellukartöflur

- 1 kg kartöflur
- 150 g sykur
- 40 g smjör við stofuhita

1 Sjóðið og flysjið kartöflurnar.

2 Hellið sykrinum á pönnu og hitið við hæsta hita þar til hann fer að bráðna. Hristið pönnuna reglulega til að koma í veg fyrir að hann brenni og þegar hluti er farinn að bugga og dökkna má setja smjörið á þann stað, lækka hitann aðeins niður og hræra saman sykri og smjöri þar til sykurinn er alveg uppleystur.

3 Þá má setja kartöflurnar saman við og gott er að leyfa þeim að malla í karamellunni í svolitla stund á meðan annað er útbúið við vægan hita.

4 Ef kartöflurnar eru stórar er gott að skera þær fyrst niður í tvo eða fleiri hluta og mér finnst best að nota sleif til að blanda kartöflum og karamellu saman, það kemur í veg fyrir að þær brotni eða losni í sundur.

Það má setja smá rjóma saman við rétt áður en kartöflurnar fara á pönnuna og þá verða þær mjög sléttar og fallegar. Ef því er sleppt verður karamellan þykkari og stundum festast alveg „klessur“ hér og þar, sérlega þegar kartöflurnar fara aðeins að kólna.

Jólasalat

- 1 ½ gult epli
- 1 stór þroskuð pera
- 40 þurruð trönuber
- ½ granatepli (fræin)
- 50 g saxaðar pekanhnetur
- 100 g sýrður rjómi
- 3 tsk. Maille Dijon hunangssinnep
- 120 ml þeyttur rjómi
- 2 tsk. sykur
- ½ tsk. salt

1 Flysjið og skerið epli og peru niður í litla bita.

2 Blandið trönuberjum, granatepla-fræjum og hnetum saman við.

3 Hrærið saman sýrðan rjóma og Dijon sinnep og blandið saman við epla-blönduna ásamt sykri og salti.

4 Að lokum má vefja þeytta rjómanum saman við allt, varlega með sleif.

Ég ákvað að prófa einhvers konar útfærslu af Waldorf salati og þetta varð útkoman. Mikið sem þetta var hrikalega gott og ferskt!

Brún sósa

- 200 g kastaníusveppir
- 40 g smjör
- Soð frá hamborgarhryggnum
- 250 ml vatn
- 400 ml rjómi
- 2 msk. kjötkraftur
- 4 msk. gljái (afgangur frá hamborgarhr.)
- Maizenamjöl
- Salt + pipar
- Sósulitur (ef vill)

1 Skerið sveppina niður og steikið upp úr smjöri þar til þeir mykjast, kryddið til með salti og pipar.

2 Sigtíð soðið sem eftir stendur í skúffunni þegar hamborgarhryggurinn er tilbúinn og bætið því saman við sveppina (ég fékk um 80 ml af soði).

3 Hellið næst vatninu og rjómanum í pottinn, þykkið með Maizenamjöli og smakkið til með krafti og kryddum.

4 Setjið sósulitinn saman við í lokin ef vill.

Annað meðlæti

- Soðnar gulrætur sem síðan er velt upp úr smjöri og salti á pönnu
- Gular baunir með smá salti og smjöri
- St.Dalfour sulta

Undursamlegar súkkulaðibitakökur um 26-28 kökur

Þessar kökur voru svakalega góðar, dúnmjúkar að innan og stökkar að utan.

- 200 g smjör við stofuhita
- 150 g rúðursykur
- 50 g sykur
- 2 egg
- 2 tsk. vanilludropar
- 1 pk. Royal súkkulaðibúðingur (duftið)
- 240 g hveiti
- 30 g bökunarkakó
- 1 tsk. matarsódi
- ½ tsk. salt
- 250 g súkkulaðidropar

1 Þeytið smjör og báðar tegundir af sykri saman þar til létt og ljóst.

2 Bætið eggjunum og vanilludropunum saman við, þeytið áfram og skafið niður á milli.

3 Hrærið búðingsdufti, hveiti, bökunar-kakói, matarsóða og salti saman í skál og blandið saman við í nokkrum skömmtum, skafið niður á milli.

4 Að lokum fara súkkulaðidroparnir saman við.

5 Gott er að miða við að setja kúpta matskeið af deigi niður á bökunarplötu fyrir hverja köku (þið þurfið 3 plötur).

6 Kælið kúlurnar í um 2 klukkustundir áður en þið bakið kökurnar síðan við 175°C í um 15 mínútur eða þar til kantarnir fara að dökkna örllítið.

7 Ég plastaði plöturnar og kældi úti en ef það er ekki nægilega kalt þar má skipta deiginu niður á disk/bretti og kæla það þannig, síðan endurrúlla aðeins kúlurnar eftir kælingu og raða á ofnskúffu.

Royal búðingurinn spilar lykilhlutverk þegar kemur að því að fá kökurnar svona djúsi og mjúkar að innan.



Parkinson er kröfuharður förunautur

Vilborg Jónsdóttir sjúkraliði sótti World Parkinson ráðstefnu sem haldin var í Barcelona í júlí. Ráðstefnan er haldin þriðja hvert ár og er eina sinnar tegundar í heiminum.

Að sögn Vilborgar býður World Parkinson ráðstefnan upp á alþjóðlegan vettvang fyrir fólk sem greint er með Parkinson-sjúkdóminn, aðstandendur þeirra, vísindamenn og heilbrigðisstarfsfólk auk allra þeirra sem áhuga hafa á málum tengdum Parkinson-sjúkdómnum. „Þarna býðst öllu Parkinson-samfélaginu að koma saman til að ræða, læra og taka þátt í umræðum um nýjustu vísindauppgötvanir, læknisfræðilegar og alhliða umönnunaraðferðir sem tengjast sjúkdómnum.

Mig hafði lengi langað til að fara á þessa ráðstefnu en síðast var hún haldin í Kyoto í Japan og ég var ekki í aðstöðu til að fara þá en tveir Íslendingar fóru og héldu síðan kynningu á ferðinni. Eftir það var ég alveg ákveðin í að fara enda mun auðveldara ferðalag að fara til Barcelona heldur en Kyoto. Það sem mér fannst vera mest spennandi við þessa ráðstefnu er að World Parkinson Congress sameinar alla meðlimi Parkinson-samfélagsins. Það að hitta, hlusta á og geta spurt fremstu vísindamenn um það hver staðan sé tel ég vera ómetanlegt fyrir alla auk þess að færa okkur nær nýjum meðferðum og jafnvel lækningu,” segir Vilborg.



„Þetta var sjötta ráðstefna World Parkinson en sú fyrsta var haldin í Washington DC, önnur í Glasgow síðan Montreal, Portland, Kyoto og nú í Barcelona. Það hefur alltaf verið mikill spenningur í gangi í lok ráðstefnunnar þegar það er tilkynnt hvar ráðstefnan verður næst en því miður var það ekki tilkynnt þetta árið svo maður bíður bara spenntur eftir fréttum af því hvar ráðstefnan verður næst.”

Hreyfing skiptir máli

Vilborg segir að þetta hafi verið fjölmenn ráðstefna, 2600 manns frá 73 löndum. „Þetta voru allt fulltrúar Parkinson-samfélagsins og má þar nefna lækna, sálfræðinga, lífeðlisfræðinga,

vísindamenn, sjúkraþjálfara og auðvitað fólk sem greint hefur með sjúkdóminn. Þarna kemur fólk saman og deilir þekkingu sinni, reynslu, úrræðum og nýjustu rannsóknum á sjúkdómnum. Það sem ég var spenntust fyrir er endurhæfing og þjálfun,” segir Vilborg og bætir við:

„Það nýjasta sem hefur komið fram í sambandi við Parkinson er hvað þjálfun er mikilvæg og hægir á sjúkdómnum (hrörmuninni). Hún er jafnvel það eina sem gerir það. Á ráðstefnunni var boðið upp á prufutíma í alls kyns æfingum og fyrirlestra um æfingarnar. Það sem vakti einnig mikinn áhuga hjá mér var allur þessi fjöldi fólks sem er að vinna að lækningu sjúkdómsins en aldrei hafa eins margar rannsóknir verið í gangi og eins langt komnar en það vekur manni mikla von. Einnig var þetta svo sérstakt hvað sviðin eru mörg og ólík,” segir hún.

Þegar Vilborg er spurð hvernig hún geti nýtt sér það sem hún heyrði og lærði á ráðstefnunni, svaraði hún: „Ég get miðlað því áfram, til dæmis með kynningum fyrir fólk með Parkinson og aðstandendur þeirra. Sérstaklega hversu mikilvægt það



Hér eru þær Ingibjörg Hjartardóttir, Salóme Halldóra Gunnarsdóttir, Vilborg Jónsdóttir og Kolbrún Þórðardóttir en þær fóru saman á ráðstefnuna í Barcelona.



Vilborg með Roger Barker, prófessor í klínískum taugavísindum og heidursráðgjafi í taugafræði við háskólann í Cambridge og við Addenbrooke's Hospital en hann leiðir stóra rannsókn ásamt Svíum við háskólann í Lundi um stofnfrumurannsóknir.

er að sækja sér þekkingu og reynslu um sjúkdóminn. Parkinson er sjúkdómur sem maður þarf að lifa með út ævina en getur ráðið miklu hvernig það er gert. Ég mæli hundrað prósent með því að fólk sæki þessa ráðstefnu því aukin þekking um þennan sjúkdóm, eins og aðra, er alltaf til góðs auk þess sem hún hjálpar við alla umönnun og endurhæfingu.“

Greindist ung með Parkinson

Vilborg greindist með Parkinson árið 2014 en þá var hún aðeins 52 ára.

„Parkinson er mjög flókinn sjúkdómur og persónubundinn, það er oft sagt að enginn sé eins. Mitt greiningarferli var mjög langt en þegar ég greindist var ég á slæmum stað og þurfti mikla þjálfun til að komast í gott form. Eitt af mínum einkennum voru slæmar svefntruflanir þannig að dagsformið gat verið lélegt, einbeitingarskortur mikill og vinnugetan lítil, þannig að ég þurfti að hætta að vinna 57 ára í samráði við minn lækni,“ segir hún.

Vilborg segir að Parkinson sé kröfuharður förunautur. „Ég hef það að leiðarljósi að þjálfun, lyf og að fylgja fyrirmælum læknis sé afar mikilvægt auk þess að forðast allt stress. Jákvæðni og bjartsýni hjálpa mikið. Ég á mann og fjölskyldu sem styðja mig og fullt af góðum vinum. Ég tel mjög mikilvægt að draga sig ekki í hlé þótt maður sé hættur að vinna en það var mikil sorg og tók tíma að jafna sig á, maður verður bara að finna sér eitthvað annað til að snúast í sem hentar betur, þannig trúir ég að mér farnist vel.“



Vilborg hefur mikinn áhuga á borðtennis og spilar tvisvar í viku ásamt öðrum Parkinson-sjúklingum. Hún segir að borðtennis hjálpi sér með jafnvægi og snerpu. Á myndinni prófar hún að spila undir leiðsögn þjálfara.

Vilborg útskrifaðist sem sjúkraliði árið 1993 og vann fyrst á St. Fransiskuspítala í Stykkishólmi, færði sig síðan yfir á lyfjadeild St. Jósefsspítala. Þaðan lá leiðin í hjúkrunardeild Lyfju, skurðstofu í Orkuhúsi og að lokum til hjálpartækjadeildar hjá Stoð í Hafnarfirði þar sem starfsferillinn endaði.

Starfar með samtökunum

„Fljótlega eftir greiningu fór ég að starfa með Parkinson-samtökunum en ég hafði lengi vitað af þeim því móðir mín var líka með Parkinson og var félagsmaður þar. Ég hef setið í stjórn samtakanna og var formaður síðastliðin fimm ár en hætti því í mars 2023. Í dag sit ég í stjórn Takts endurhæfingar Parkinson-samtakanna og sit í málefnaþópi um atvinnu- og menntamáli hjá ÖBÍ fyrir hönd Parkinson-samtakanna.

Parkinson-samtökin hafa í 40 ár unnið ótulllega að hagsmunum sinna félagsmanna og síðastliðin ár hefur mikil vinna og tími farið í það verðuga verkefni að opna sérhæfða endurhæfingarstöð.

Fagleg endurhæfing er hluti af meðferð við Parkinson en með réttum inngrípum má draga úr einkennum og framgangi sjúkdómsins og styðja fólk til sjálfstæðis og auka lífsgæði.

Taktur opnaði á síðasta ári eftir að samtökunum barst rausnarlegur styrkur frá Styrktar- og líknarsjóði Oddfellow. Einnig hafa samtökin fengið styrki frá hinum ýmsu styrktarsjóðum, fyrirtækjum og einstaklingum sem hafa stutt dyggilega við starfsemina.

Gengið í takt

Nafnið Taktur vísar í einkenni sjúkdómsins en oft gengur fólk betur með sín einkenni með því að slá taktinn, til dæmis í göngu eða á æfingum. Í Takti endurhæfingu Parkinson-samtakanna



Vilborg og Matt en hann greindist aðeins 9 ára gamall með Parkinson og er líklegast sá yngsti sem hefur greinst. Hann flytur fyrirlestra um líf með Parkinson.

í Lífsgæðasetrinu í Hafnarfirði er boðið upp á þjónustu sem er sérsníðin að þörfum fólks með Parkinson og skylda sjúkdóma, ásamt stuðningi við aðstandendur þeirra. Markmiðin eru að viðhalda heilsu og færni, draga úr áhrifum og einkennum sjúkdómsins og veita víðeigandi stuðning í þeim fjölmörgu áskorunum sem sjúkdómnum fylgja.

Þróun á starfi Parkinson-samtakanna hefur verið í miklum vexti síðastliðin ár og mér finnst það algjörlega vera að skila sér. Endurhæfingin hjá Takti er til fyrirmyndar og fjöldinn sem hefur sótt þjónustu í Takti sýnir hvað þörfin var brýn og mikil ánægja með að þessi þjónusta sé nú loksins í boði.

Starfsmat þarf til að leiðrétta kynbundinn launamun



Helga Björg Ragnarsdóttir er framkvæmdastýra Jafnlaunastofu. Hún segist vera starfsmatsnörd og þyki því starfið ákaflega áhugavert. Mynd: Anton Brink.

Helga Björg Ragnarsdóttir, framkvæmdastýra Jafnlaunastofu, fór ásamt nærri 50 manns til London í október til að kynna sér framkvæmd starfsmats á vegum sveitarfélaga þar í landi. Jafnlaunastofa sem er í eigu Sambands íslenskra sveitarfélaga og Reykjavíkurborgar vinnur að því að byggja upp og miðla þekkingu á sviði jafnlaunamála. Verkefnastofa starfsmats heyrir undir Jafnlaunastofu en hún sér um rekstur starfsmatskerfisins SAMSTARFS sem launasetning stórs hluta starfa sveitarfélaga hér á landi byggir á. Fræðsludagskráin í London var vel sótt af hópi atvinnurekanda, embættismanna og fulltrúum frá stéttarfélögum og ríkissáttasemjara.

Mikill áhugi á starfsmati

Mikill áhugi var á að afla sér upplýsinga og fræðast um aðferðarfræði og útfærslu á virðismati starfa. „Það var mun stærri hópur sem hafði áhuga á námskeiðinu en við áttum von á. Erindin voru fróðleg og umræður innan hópsins ekki síður,“ segir Helga og bætir við að sumir í hópnum hafi unnið lengi við starfsmat á meðan aðrir voru að kynna sér það svo gott sem í fyrsta skipti. „Það var mikil breidd í hópnum.“

Helga segir að þarna hafi átt sér stað mjög gott og jákvætt samtal um starfsmat. „Sérstaklega um mikilvægi þess að hafa faglegt starfsmat, af hverju við erum að feta þá braut og hvað þarf að hafa í huga. Starfsmat sem hefur launajafnrétti að markmiði er

aðferðarfræði sem felur í sér að mat er lagt á fjölbreytt störf út frá sömu viðmiðum í samræmi við ákvæði jafnréttis laga um að greiða skuli sömu og jafn verðmætum störfum jöfn laun og að byggja skuli launaákvæðanir allra starfa á sömu viðmiðum sem ekki feli í sér kynjamismun. Mikilvægt er að viðmiðin sem mat starfa byggir á taki mið að bæði karllægum og kvenlægum þáttum til að koma í veg fyrir vanmat tiltekinna þátta. Þannig er mikilvægt að tilfinningalegt álag sé metið ekki síður en líkamlegt álag og ábyrgð á velferð fólks sé metin ekki síður en ábyrgð á fjármagni og eignum. Starfsmatskerfið sem sveitarfélögin hér á landi hafa byggt á í hátt í 25 ár er hannað með þessi markmið að leiðarljósi,“ útskýrir Helga.

Starf í þróun

Jafnlaunastofa var stofnuð í ársbyrjun 2022 og er starfið í mikilli þróun, að sögn Helgu. „Við viljum vera í samstarfi við alla þá sem láta sig launajafnrétti varða. Um þessar mundir erum við í samstarfi með forsætisráðuneytinu um þróun nýs virðismatskerfis sem við vonum að auðveldi ríkinu að taka skref í átt að notkun starfsmats eða virðismats til grundvallar launasetningu. Við erum einnig í samstarfi við Reykjavíkurborg við að leggja drög að virðismatskerfi fyrir önnur laun en grunnlaun. Það er áhugi fyrir að nýta sömu aðferðafræði launasetningar á viðbótarlaun eins og notuð eru við grunnlaunasetningu,“ segir hún.

Helga segir að grunnlaunasetning sjúkraliða byggji á starfsmati hjá Reykjavíkurborg. Starfsmatskerfið er hannað til að ná utan um þætti sem oft eru vanmetnir í kvennastörfum en það er þó ekki fullkomlið og mikilvægt er að endurskoða það í takt við þróun á vinnumarkað. Mikill ávinningur er fyrir kvennastéttir að vera í starfsmati og það hefur sýnt sig að launamunur er minni á vettvangi sveitarfélaga, einkum hjá Reykjavíkurborg, á milli kvenna- og karlastarfa en annars staðar. Virðismatið hefur því borið árangur þótt alltaf megi gera betur," segir Helga.

Jafnlaunastofa er ung starfseining í mótun en Helga segir að innan sveitarfélaga og stéttarfélaga sé það ágætlega kynnt. „Við höfum haldið kynningarfund og skrifað greinar í Sveitarstjórnarmál, sótt þing Sambands íslenskra sveitarfélaga og erum á leiðinni í kynningarátak eftir áramótin um allt land. Við höfum sömuleiðis mætt þegar óskað hefur verið eftir okkur og nýlega var Jafnlaunastofa sett á samfélagsmiðla til frekari kynningar.“

Alltaf hægt að gera betur

Þegar Helga er spurð hvar Íslands standi sig á þessu sviði miðað við nágrannaríkin, svarar hún að launamunur kynjanna hér á landi sé ekki í samræmi við yfirlýsingar um Ísland sem jafnréttisparadís en að í starfsmatsmálum stöndum við fremur framarlega, einkum á vettvangi sveitarfélaga þar sem launasetning stórs hluta starfa flestra sveitarfélaga byggji á starfsmati. Ríkið og almenni markaðurinn þurfi þó að gera betur. Til að hægt sé að leiðrétta kynbundinn launamun þarf að leggja mat á störf með faglegum hætti með launajafnrétti að leiðarljósi.“

Helga segist alltaf hafa haft mikinn áhuga á jafnréttismálum. Hún starfaði áður sem skrifstofustjóri á skrifstofu borgarstjóra en í því hafi falið ábyrgð á mannauðsmálum Reykjavíkurborgar sem leiddi til þess að hún hafi tekið þátt í að endurskoða starfsmatskerfi borgarinnar árið 2014. „Þá fékk ég mjög mikinn áhuga á þessum málum," segir hún. „Ég sá fljótt hag af því að útvíkka verkefnið þannig að það næði til vinnu að launajafnrétti í víðara samhengi og Reykjavíkurborg og Sambandið voru á sömu skoðun því Jafnlaunastofa var stofnuð með það að markmiði. Á Jafnlaunastofu starfa 5 öflugar konur. Við erum miklir starfsmatsnórdar og finnst þetta brjálæðislega skemmtilegt. Það var því virkilega ánægjulegt að finna fyrir áhuga þeirra sem fóru með okkur í námsferðina til London.“

Launamunur kynjanna - skilgreiningar

	2019		2021	2022
	Óleiðr.	Leiðr.	Óleiðr.	Óleiðr.
Allir	13,9%	4,3%	10,2%	9,1%
Almenni markaðurinn	14,8%	5,4%	13,9%	13,5%
Ríki	14,0%	4,3%	10,0%	9,1%
Sveitarfélög	7,4%	3,1%	6,1%	6,1%

- Mismunandi leiðir til að mæla launamun kynjanna sem skila ólíkum niðurstöðum.
- Samanburður á **atvinnutekjum** karla og kvenna sýnir okkur hversu miklu munar á launagreiðslum kynjanna án tillits til vinnutíma eða annarra þátta. Ef tekið er tillit til vinnutíma fæst hinn svokallaði **óleiðrétti launamunur**. Með því að nota enn fleiri breytur eins og t.d. menntunarstig, starf, atvinnugrein og tegund fyrirtækis til að skýra launamuninn erum við komin með **leiðrétta launamun**.

LAUNASETNING

Málefnalegar forsendur

Menntun
Færni
Reynsla sem krafist er
Álag
Ábyrgð
Vinnuumhverfi



Ómálefnalegar forsendur

Kyn
Kynhneigð
Uppruni
Vinatengsl

- Til að launasetning sé málefnaleg og til þess fallin að meta hefðbundin kvennastörf til jafns við hefðbundin karlastörf þarf hún að uppfylla ákveðnar kröfur.

Jafnlaunastofa

FRAMVEGIS

Miðstöð símenntunar

Við mælum með að fylgjast með okkur á samfélagsmiðlum til að missa aldrei af nýjustu námskeiðum og fréttum



@FRAMVEGIS

Geðklofi (e. Schizophrenia)

Einkenni og meðferð

Geðklofi er alvarlegur geðsjúkdómur sem hrjáir einstaklinga um heim allan. Sjúkdómurinn getur leitt til viðvarandi fötlunar sem og skerðingu á vitsmunalegri, félagslegri og tilfinningalegri færni. Sjúkdómurinn er talinn vera á meðal alvarlegustu sjúkdóma á heimsvísu. Birtingarmynd einkenna getur verið margvísleg, sem farið verður nánar yfir í þessu verkefni (Fischer o.fl., 2023; Orsolini o.fl., 2022).

Mikilvægt er að heilbrigðisstarfsfólk sé meðvitað um birtingarmynd einkenna og hvað ber að hafa í huga þegar verið er að sinna þessum skjólstæðingahópi. Einnig verður farið lauslega yfir hvað ber að hafa í huga til að auka líkurnar á árangursríkri einstaklingsmiðaðri meðferð.

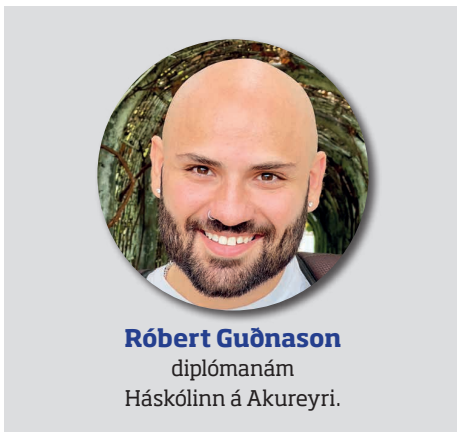
Lykilhugtök (e. Keywords)

Geðklofi (e. schizophrenia); jákvæð einkenni (e. positive symptoms); neikvæð einkenni (e. negative symptoms); vitræn skerðing (e. cognitive impairment); meðferð við geðklofa (e. treatment for schizophrenia).

Geðklofi (e. Schizophrenia)

Geðklofi er sjúkdómur sem einkennist af langvarandi eða síendurteknum geðrofslotum. Oft er geðklofi tengdur við skerðingu á félagslegri og atvinnutengdri getu sem getur leitt til langvarandi fötlunar og/eða skerðingu á vitrænni, félagslegri og tilfinningalegri virkni. Geðklofi er talinn vera á meðal alvarlegustu sjúkdóma þegar kemur að sjúkdómsbyrði á alþjóðagrundvelli.

Þegar litið er yfir einkenni geðklofa eru nokkur sem hafa sértæka sálmeinafræði hver fyrir sig. Einkenni geðklofa geta m.a. verið jákvæð einkenni, neikvæð einkenni og vitræn einkenni. Líkamleg einkenni og sálfræðileg sjónarmið geta skipt máli þegar kemur að greiningu geðklofa. Rannsóknir hafa gefið til kynna að geðklofasjúklingar eigi erfitt með að upplifa og/eða finna til ánægju, sem getur endurspeglað vitsmunalega skerðingu, þ.e. að eiga erfiðara með að benda á ánægjulegar athafnir samkvæmt minni (Fischer o.fl., 2023; Orsolini o.fl., 2022).



Róbert Guðnason
diplómanám
Háskólinn á Akureyri.

Jákvæð einkenni (e. Positive symptoms)

Jákvæð einkenni fela í sér brenglun á raunveruleikatilfinningu sem getur einkennst af ofskynjunum og ranghugmyndum ásamt óreiðu í hugsun og hegðun (Fischer o.fl., 2023).

Ofskynjanir (e. Hallucinations)

Ofskynjanir eru skilgreindar sem skynjun skynjunarferlis í fjarveru utanaðkomandi uppsprettu. Er þá átt við að það geti verið a) heyrnar-, b) sjón-, c) líkams- og/eða d) lyktar- og bragðofskynjanir.

a) Heyrnarofskynjanir (e. Auditory hallucinations)

Er algengasta form ofskynjana á meðal sjúklinga, áætlað er að algengi heyrnarofskynjana sé á milli 40% til 80%. Sumir sjúklingar hafa lýst því að heyrnarofskynjanir komi innan úr höfðinu en aðrir geta bent á ytri staði sem þær koma frá. Heyrnarofskynjanir einkennast oftast af röddum en geta einnig verið í formi annarra hljóða t.d. tónlistar, líkamshljóða eða vélarhljóða.

b) Sjónofskynjanir (e. Visual hallucinations)

Eru oftast ómótaðir hlutir t.d. glóandi hnöttur, kúlur eða litablossar. Þekkt er að sjúklingar með geðklofa hafi lýst því yfir að hafa séð fullmótað fólk, andlit eða líkamsparta sem aðrir sjá ekki.

c) Líkamsofskynjanir (e. Somatic hallucinations)

Einkennast af ranghugmyndum um snertingu, samfarir og/eða sársauka. Til að mynda hafa sjúklingar lýst eftirfarandi ranghugmyndum: flær séu inni í líkama sínum, draugur sé að snerta sig og vilji stunda mök við sig, persónur hafi verið að stunda mök í brjóstholi sínu og sumir hafa lýst því að finna fyrir hjartslætti annarra innra með sér.

d) Lyktar- og bragðofskynjanir (e. Olfactory and gustatory hallucinations)

Þær geta m.a. komið fram hjá sjúklingum sem eru með greindan geðklofa en sjúklingar hafa þá lýst undarlegu lyktar- og bragðskyni af mat (Fischer o.fl., 2023; Halder og Tripp, 2021; Jafari o.fl., 2021).

Ranghugmyndir (e. Delusions)

Eru til staðar hjá u.þ.b. 80% geðklofa-sjúklinga en ranghugmyndir eru skilgreindar sem föst fölsk trú á ákveðnum hlutum. Vegna skertrar innsýnar geta geðklofasjúklingar haft ranghugmyndaútskýringar um ofskynjanir sínar. Flokka má ranghugmyndir sem a) furðulegar eða b) ófurðulegar. Innihald ranghugmynda má flokka sem a) tilvísunarhugmyndir, b) mikilfenglegar, c) ofsóknarkenndar, d) nihílískar og d) etrómanískar (Fischer o.fl., 2023).

Furðulegar og ófurðulegar ranghugmyndir (e. Bizarre and Nonbizarre delusions)

a) Furðulegar ranghugmyndir

Þær hafa lítinn möguleika á því að vera sannar og innihald þeirra er óskiljanlegt. Sjúklingar geta einnig útskýrt edlilega hluti á óvenjulegan hátt, t.d. upplifun á tíma, rými, sjálfið eða orsakasamhengi. Dæmi um furðulega ranghugmynd er m.a. að geimverur hafi klónað sjúkling og hann verði því að taka af sér höfuðið til að losna við geimverur.

Positive Symptoms of Schizophrenia

- Hallucinations
- Delusions
- Thought disorder symptoms
- Disorganized speech
- Disorganized behavior
- Movement symptoms

b) Ófurðulegar ranghugmyndir

Eru skiljanlegar en ósannar, þrátt fyrir að hafa möguleikann á því að vera sannar. Sem dæmi má nefna ef sjúklingurinn telur að ríkisskattstjóri sé á eftir sér fyrir ógreidda skatta (Fischer o.fl., 2023).

Innihald ranghugmynda

a) Ranghugmyndir um tilvísanir (e. Delusions of reference)

Einkennast af því að skoðanir á tilviljana-kenndum eða hlutlausum atburðum séu í raun ekki tilviljunarkenndar eða hlutlausar, heldur hafi þær einhverja sérstaka merkingu. Algengt er að sjúklingar upplifi að sjónvarp eða útvarp, þá aðallega sérstök orð eða lög, hafi einhver sérstök skilaboð sem eru ætluð þeim (Fischer o.fl., 2023; Schultze-Lutter, 2009).

b) Mikilfenglegar ranghugmyndir (e. Grandiose delusions)

Þegar sjúklingar telja sig hafa uppblásið gildi, völd og/eða sérstaka sjálfsmynd sem stenst ekki rök. Einnig geta þær einkennst af því að sjúklingar hafa jákvæða sjálfsskynjun sem stenst ekki rök (Bortolon o.fl., 2019; Fischer o.fl., 2023).

c) Ofsóknarkenndar ranghugmyndir (e. Paranoid delusions)

Mikilvægur þáttur þegar kemur að klínískum einkennum þar sem þær geta leitt af sér slæma meðferðarheldni sjúklinga, sem getur aukið líkurnar á m.a. heimilisleysi (Fischer o.fl., 2023).

d) Nihilískar ranghugmyndir (e. Nihilistic delusions)

Fela m.a. í sér þá sannfæringu um að meiriháttar slys muni eiga sér stað og/eða ranghugmynd um dauða, rotnun, útrýmingarhættu, ótta við að hafa tapað innri líffærum og tilfinningu að vera ekki mannvera. Sjúklingar hafa lýst því andlit ekki. Sumir hafa neitað að nærast vegna upplifunar um að vera dáinn eða deyjandi (Fischer o.fl., 2023; Koreki o.fl., 2023).

e) Etrómanískar ranghugmyndir (e. Erotomanic delusions)

Fela í sér þá ranghugmynd um að eiga í sérstöku sambandi við ókunnuga einstaklinga, oft er um að ræða fullvissu um að eiga í ástarsambandi við fræga einstaklinga. Getur það m.a. leitt til þess að sjúklingar fara í heimildarleysi inn á eign annarra og fái þar af leiðindi nálgunarbann á sig (Fischer o.fl., 2023; González-Rodríguez og Seeman, 2022).

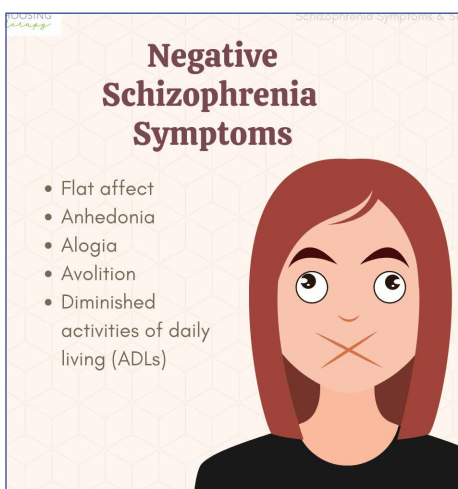
Óreiða í hugsun og hegðun (e. Disorganized thoughts and behavior)

Merkja má óreiðu í hugsun með því að taka eftir samhengislausu tali sem endurspeglar hugsanamynstur. Algengt er að sjúklingar nái ekki að halda sér við umræðuefni sem verður til að spurningum sé ekki svarað eða þá með krókaleiðum, þ.e. fara í kringum umræðuefnið. Alvarlegri einkenni fela m.a. í sér að skipta um umræðuefni án samhengis, myndun sérkennilegra nýyrða og/eða samhengislausu orðasamsetningu (Fischer o.fl., 2023).

Neikvæð einkenni (e. Negative symptoms)

Allt að 70% af geðklofasjúklinga upplifa neikvæð einkenni á undan jákvæðum einkennum. Samkvæmt Mosolov og Yaltonskaya (2022) sýnir meira en helmingur sjúklinga með langvinnan geðklofa a.m.k. eitt neikvætt einkenni, algengi viðvarandi neikvæðra einkenna eftir fyrstu geðrofslotuna nálgast 11-37%.

Neikvæð einkenni eru yfirleitt eitt af fyrstu einkennum geðklofa, sem einkennast af því að ferlið við að mynda hugtök, sérstaklega þau sem eru óhlutbundin, út frá reynslu eða lærðu efni er minnkað eða svo gott sem farið. Neikvæð einkenni skiptast í tvo meginþætti, þ.e.: 1) Minnkuð ákefð tjáningar, sem felur í sér a) sljövgaðar tilfinningar og/eða b) tjáningartregðu. 2) Skortur á áhuga eða markmiðsstýrðri hegðun - sinnuleysi, sem felur í sér a) sinnuleysi, b) skort á hvatningu til að taka þátt í félagslegum athöfnum og/eða c) vanhæfni til að finna ánægju í venjulegum athöfnum og/eða velja einveru fram yfir félagskap. Sjúklingar geta verið með eitthvað af þessum fimm einkennum sem mynda þessa tvo meginþætti. (Fischer o.fl., 2023; Mosolov og Yaltonskaya, 2022).

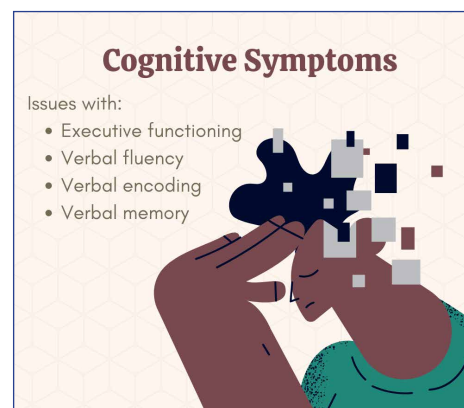


Frum- og annars flokks neikvæð einkenni (e. Primary and secondary negative symptoms)

Neikvæð einkenni geta verið annað hvort neikvæð frumeinkenni (e. primary negative symptoms) eða annars flokks neikvæð einkenni (e. secondary negative symptoms). Frumeinkenni neikvæðra einkenna er eðlislæg undirliggjandi lífeðlismeinafræði geðklofa sem svarar meðferð mjög illa og er nátengd starfrænum árangri. Annars flokks neikvæð einkenni geta verið afleiðing annarra einkenna sjúkdómsins og/eða aukaverkana vegna meðferðar eða umhverfisþátta (Fischer o.fl., 2023; Mosolov og Yaltonskaya, 2022).

Vitræn skerðing (e. Cognitive impairment)

Vitræn skerðing hefur verið talin kjarna-einkenni geðklofa, alveg frá því að fyrstu útskýringar á geðklofa komu fram og stór áhrifaþáttur þegar kemur að lélegum starfrænum árangri. Mismunandi þættir eins og virkni, aldur, innsæi, saga um áföll í æsku og saga um árásargirni hafa marktæk tengsl við vitræna skerðingu hjá geðklofasjúklingum. Samkvæmt taugasálfræðilegum prófum hafa eftirfarandi atriði mestu áhrifin á vitræna skerðingu hjá geðklofasjúklingum: vinnsluhraði, athygli, vinnsluminni, munnlegt nám og minni, sjónrænt nám og minni, rökhugsun/athafnastarfsemi, orð- og málskilningur og félagslegur skilningur (Fischer o.fl., 2023; Gebreegiabhere o.fl., 2022; Javitt, 2023; Vita o.fl., 2022)



Meðferð við geðklofa (e. Treatment for schizopr.)

Markmið meðferðar við geðklofa er að bera kennsl á einkenni, koma í veg fyrir bakslög og auka aðlögunarhæfni til að sjúklingar geti farið aftur út í samfélagið. Sjúklingar ná sjaldnast aðlögunarhæfni til baka að fullu og þarf því að notast við lyfjameðferð samhliða meðferð sem er ekki lyfjafraðileg

til að hámarka langtímaárangur. Lyfjameðferð er lykilþáttur meðferðar og skilar árangri en aukaverkanir þeirra geta verið óafturkræfar. Þar af leiðandi eru sálfélagsleg inngríp mikilvæg ásamt sjúklingafræðslu og eftirfylgni (Patel o.fl., 2014; Stroup o.fl., 2023).

Mælst er til þess að notast við annarrar kynslóðar geðrofslyf sem fyrsta val við geðrofslyfjameðferð, heldur en fyrstu kynslóðar geðrofslyf, þar sem þau valda síður utanstrýtueinkennum (þ.e. hvíldaróþol, vöðvaspennutrúflun og heilkenni lamariðu). Val á geðrofslyfjum af annarri kynslóð byggir oftast á klínískri þekkingu lækna á efnum, aukaverkunum og geðrænum einkennum.

Í mörgum tilfellum er notast við lyfið Aripiprazole eða Risperdone þar sem aukaverkanir eru tiltölulega hagstæðar. Hægt er að notast við Haloperidol, fyrstu kynslóðar geðrofslyf, þegar sjúklingar sýna mikinn óróleika. Mikilvægt er að fagfólk fari eftir klínískum leiðbeiningum hvað varðar lyfjagjafir og eftirfylgd einstaklinga með geðklofasjúkdóm, sem ekki verður farið í ítarlega hér, en samt sem áður má nefna dæmi, ef sjúklingar glíma við svefnleysi af völdum geðrofs er ráðlagt að gefa Quetiapine 25 mg 2x á dag til að byrja með og hækka má skammtinn í allt að 300 til 400 mg á dag.

Ef sjúklingar sýna óróleika og óeirð sem krefst lyfjameðferðar til að ná slökun er oft notast við Olanzapine 5 til 10 mg eða Haloperidol 2 til 10 mg í gegnum munn, einnig er hægt að gefa þessi lyf í vöðva í sprautuformi ef sjúklingur neitar að taka lyf í gegnum munn. Ef sjúklingar sýna mikinn og alvarlegan óróleika og óeirð hefur verið notast við Benzodiazepine samhliða geðrofslyfjum, sem dæmi má nefna blöndu af Haloperidol 5 mg, Lorazepam 2 mg og Benzotropine 2 mg gefið í sprautuformi í vöðva sem hefur reynst vel (Marder o.fl., 2023).

Meðferð sem er ekki lyfjafraeðileg (e. Nonpharmacological therapy)

a) Sálfélagsleg úrræði (e. Psychosocial interventions)

Mælst er til þess að notast við sálfélagslega meðferð sem viðbót við geðrofslyfjameðferð. Samkvæmt Marder o.fl. (2023) felur það í sér hugræna og félagslega þjálfun, hugræna atferlismeðferð (HAM) og fjölskyldumiðaða nálgun, sem eru með ítarlegustu sálfélagslegu úrræði sem kostur er á.

b) Hugræn úrvinnsla og félagsfærniþjálfun (e. Cognitive remediation and social skills training)

Er notuð til að efla vitræna veikleika, t.d. athygli og skipulagningu og beita þjálfun til að beina athyglinni að ákveðnum aðstæðum, vandamálum eða athöfnum. Lokamarkmiðið er að alhæfa lærða færni yfir á athafnir sem byggjast á samfélagi og bæta heildarvirkni.

c) Hugræn atferlismeðferð (e. Cognitive-behavioral therapy)

Er notuð til að reyna að draga úr vanlíðan sem tengist ranghugmyndum og ofskynjunum. HAM stuðlar að virkri þátttöku sjúklinga með hugrænni endurmótun þar sem lokamarkmið er að draga úr bakslögum og félagslegri skerðingu.

d) Fjölskyldumiðað nálgun (e. Family-Based interventions)

Aðalmarkmiðið er að stuðla að samstarfi á milli sjúklinga, fjölskyldna og meðferðaraðila. Sjúklingar og fjölskyldur fá fræðslu um eðli og gang geðrofs, þ.m.t. einkenni bakslags og aukna hættu á að skaða aðra og sjálfan sig. Einnig getur reynst árangursríkt að benda á leiðir sem stuðla að árangursríkum samskiptum, t.d. draga úr umhverfisáreiti, veita hlýlega samkennd og rífast ekki um ranghugmyndakerfi sjúklinga.

e) Greining og snemmtæk íhlutun (e. Early identification and intervention)

Einkennist af því að reyna að koma auga á fyrirboðaeinkenni (e. prodromal symptoms) hjá einstaklingi eða einstaklingum sem eru í sinni fyrstu geðrofslotu. Lögð er áhersla á að hindra framgang fyrirboðaeinkenna eða endurtekna geðrofslotu sem má gera m.a. með því að veita fræðslu til heilsugæslu, framhaldsskóla og háskóla. Einnig með því að stuðla að þverfaglegri teymisvinnu geðheilbrigðisstarfsfólks sem vinnur á samþætta hátt og fylgir sjúklingum eftir í langtíameðferð (Bustillo o.fl., 2023; Marder o.fl., 2023; Patel o.fl., 2014).

Lokaorð

Segja má að þessi samantekt beini athygli að mikilvægi þverfaglegrar teymisvinnu þegar kemur að umönnun einstaklinga sem glíma við geðklofa. Ef stuðst er við þverfaglega teymisvinnu eru auknar líkur á að einstaklingar sem sýna fyrirboðaeinkenni fái viðeigandi þjónustu og þar af leiðandi auknar líkur á betri lífsgæðum þegar lengra er á lítið.

Einnig er verdugt að nefna að einkenni geðklofa geta verið margvísleg og lík öðrum sjúkdómseinkennum sem þýðir að það er ekki sjálfgefið að sjúklingar séu í geðrofi þó svo að þeir sýni eitthvað af þeim einkennum sem nefnd voru í þessari samantekt, en með þverfaglegri teymisvinnu geta margir fagaðilar komið að því að meta hvort um sé að ræða geðrofseinkenni eða önnur sjúkdómseinkenni. Markmið þessarar samantektar var að útskýra einkenni geðklofa og meðferðarmöguleika á þann hátt að heilbrigðisstarfsfólk geti nýtt sér skrif mín til góða í starfi og lífi.

How to Treat Schizophrenia



Höfundurinn

Ritgerðin var skrifuð af **Róberti Guðnasyni** í fagnámi til diplómaprófs fyrir starfandi sjúkraliða í geðhjúkrun og geðlyfjafraeði við Heilbrigðisvísindasvið HA á vorönn 2023.

Leiðbeinandi var **Kristín Linda H. Hjartardóttir**.

Áhugavert nám um sárameðferð



Frá vinstri eru Lára María Valgerðardóttir, Steinunn Lovísa Óladóttir, Arnaldur Vilmar Arnaldsson, Tinna Ýr Ingólfsdóttir og Brynja Eir Brynjólfssdóttir.

Hópur sjúkraliða og sjúkraliðanema héldu í námsferð til Leeds í Bretlandi, 13. -15. september. Ráðstefnan nefnist EPUAP og er haldin árlega um heim allan.

Áhersla var lögð á þrýstingssár, hvernig nota megi tækni til að hjálpa við sárameðferð, koma í veg fyrir sár og hvernig umbúðir er best að nota. Þrýstingssár er þegar skaði er orðinn á vefjum húðarinnar og sár hefur myndast undir. Alvarleiki þrýstingssára getur verið margskonar, allt úr því að vera lítið sár sem lagast fljótt, yfir í að vera mjög stórt og taka marga mánuði fyrir húðina að græða.

Hópurinn tók þátt í vinnustofum þar sem gefin voru dæmi um sár og hvernig umbúðir við ættum að nota og af hverju. „Á ráðstefnunni var fjöldinn allur af sérfræðingum í hjúkrun og einnig í sárameðferðum, bæði meðal fyrirlesara og þátttakenda. Fyrirlesarar voru duglegir að spyrja salinn um hvað þeir myndu gera við ákveðnar aðstæður og þar með mynduðust fjölbreyttar umræður meðal reyndra heilbrigðisstarfsmanna frá hinum ýmsu löndum, þar sem þeir gátu deilt reynslu sinni,“ segir Lára María Valgerðardóttir sjúkraliði sem var meðal þeirra sem fóru á ráðstefnuna.

„Sárameðferð fer ekki eingöngu fram með umbúðum, heldur einnig með því að nota rétta meðferð, léttu þrýsting á húðsvæði sem eru í meiri hættu en önnur, nota rétt hjálpartæki og einnig að nota tæknina,“ bætir hún við.

„Á ráðstefnunni var að finna stóran sýningarsal þar sem kynnt voru ýmis tæki og tól til að aðstoða okkur í baráttunni gegn þrýstingssárum, meðal annars dýnur, sessur, umbúðir, mælitæki og margt fleira. Mikla hrifningu vakti einn mælar sem verið var að kynna sem gat sagt til um hvort bjúgur væri að myndast undir húð, sem er eitt af fyrstu einkennum þrýstingssára. Tækið kemur því auga á hættumerkin áður en augað getur numið þau og því er hægt að gripa inn í áður en skaðinn skeður,“ segir Lára.

„Við mælum svo sannarlega með að fara í svona námsferð, hópurinn okkar samanstóð af vönum heilbrigðisstarfsmönnum sem hafa nú séð eitt og annað en hvert og eitt okkar tók mikinn lærdóm með heim. Það hristir hópin vel saman að fara í námsferð og komum við fersk á vinnustaðinn með alls konar nýjar hugmyndir um hvernig má bæta og breyta sárameðferðum inn á okkar vinnustað, heimahjúkrun á Sléttuvegi 3, 7 og 9 í Reykjavík.

Næsta ráðstefna verður haldin í Sviss, árið 2024 og við mælum svo sannarlega með því að fara á þessa eða líkar ráðstefnur ef þið vinnid með þrýstingssár og ykkur langar að fræðast meira um hvað sé hægt að gera til að fyrirbyggja þau.“

Önd eða kalkúnn um jólin

Nanna Rögnvaldardóttir er einn helsti matarsagnfræðingur landsins og hefur meðal annars gefið út fræðirit um matargerð, Matarást, sem margir nýta sér sem upplettirit til að afla sér þekkingar. Auk þess hefur Nanna gefið út fjöldann allan af matreiðslubókum sem hafa komið matgæðingum vel í eldhúsinu.

Nanna er einn okkar helsti sérfræðingur þegar kemur að matargerð. Hún gaf út á dögnum sína fyrstu skáldsögu, Valskan. Bókin er byggð á ævi formóður hennar sem var ein af fyrstu konum á Íslandi til að leita sér menntunar utan landsteinana. Bókin hefur fengið frábærar viðtökur og situr á vinsældalistum bókaverslana. Nanna hefur verið að lesa kafla úr nýju bókinni sinni víða um land en gaf sér tíma til að gefa frábærar uppskriftir sem sjúkraliðar geta notað um jólin til að auðvelda sér matseldina. Þetta eru annars vegar andabringur og hins vegar kalkúnabringur. Síðan er það ljúffengur jólaís með jarðarberjum.



Kalkúnabringa með ávöxtum og hnetum fyrir 4

- 1 kalkúnabringa, um 1200 g
- 75 g rjómaostur, mjúkur
- Salt og pipar
- ½ lítill rauðlaukur
- 75 g þurrkaðar apríkósur
- 50 g pekanhnetur
- 40 g þurrkuð trönuber
- Blöð af nokkrum timian-greinum
- Lófayfli af saxaðri steinselju
- 2 msk. olía
- 4-5 msk. brauðrasp
- 2 msk. nýrifinn parmesan-ostur

1 Láttu bringuna þiðna í ísskáp og taktu hana út klukkutíma áður en hún á að fara í ofninn svo að hún sé ekki ísköld. Hitaðu ofninn í 225°C.

2 Leggðu bringuna á bretti og skerðu djúpan vasa í aðra hliðina á henni en gættu þess að skera ekki í gegn. Settu rjómaostinn í skál, hrærðu hann og kryddaðu með pipar og salti. Saxaðu rauðlaukinn og apríkósurnar smátt og grófsaxaðu pekanhneturnar. Blandaðu þessu saman við rjómaostinn, ásamt trönuberjum, timiani og steinselju, settu fyllinguna inn í bringuna og lokaðu fyrir með kjötprjónum eða tannstónglum.

3 Blandaðu saman raspi og parmesan-osti og kryddaðu með pipar og salti. Settu bringuna í eldfast mót og helltu olíunni yfir. Stráðu raspblöndunni jafnt yfir og settu í ofninn. Lækkaðu hitann eftir 15 mínútur í 170°C. Steiktu bringuna í um hálf tíma í viðbót, eða þar til kjöthitamælir sem stungið er í hana miðja (í fyllinguna) sýnir 75°C. Taktu hana út og láttu standa í nokkrar mínútur.

4 Borið fram með salati, steiktum kartöflubátum, soðnum baunum eða öðru grænmeti og e.t.v. rauðkáli og sveppasósu.

Steiktar andabringur fyrir 4

- 3-4 andabringur
- Pipar og salt
- 4 perur
- Safi úr ½ sítrónu
- 80 g apríkósur eða gráfíkjur
- 60 g pekanhnetur
- Klettsalat eða önnur salatblöð
- Bláber, rifsber eða önnur ber

Sósa

- 400 ml gott andasoð (eða vatn og andakraftur)
- 3 msk. dökkt portvín (má sleppa)
- Sósujafnari
- 100 ml rjómi
- Pipar og salt ef þarf

1 Þerraðu bringurnar með eldhúspappír og skerðu tígulmynstur í fitulagið án þess að skera í kjötið. Bragðbætið bringurnar með pipar og salti og látið þær standa nokkra stund svo að þær fari ekki ískaldar á pönnuna. Flysjaðu á meðan perurnar, settu þær í pott með sítrónusafa og svo miklu vatni að fljóti yfir og láttu þær sjóða í 8-10 mínútur. Taktu þær þá upp úr.



2 Hitaðu ofninn í 200°C og hafðu eldfast mót í honum. Hitaðu pönnu nokkuð vel, settu bringurnar á hana með fituhliðina niður og steiktu þær við góðan hita í 6-8 mínútur, eða þar til þær eru fallega brúnar og meirihlutinn af fitunni hefur bráðnað af þeim. Snúðu þeim þá við og steiktu þær í 1-2 mínútur en færðu þær þá í eldfasta mótið og settu þær í ofninn í um 12 mínútur, eða eftir þykkt.

3 Helltu mest allri fitunni af pönnunni (geymdu hana, hún er mjög góð til steikingar). Skerðu perurnar í tvennt og steiktu þær við meðalhita ásamt apríkósum eða gráfíkjum og hnetum þar til perurnar hafa tekið lit. Setjið andasoð og portvín í pott og látið sjóða smástund. Þykkt með sósujafnara, hrærið rjóma saman við og kryddið eftir þörfum. Takið bringurnar út, setjið þær á bretti og látið standa í nokkrar mínútur. Hrærðu soðinu úr mótinu saman við sósunu. Skerðu svo bringurnar í sneiðar á ská og raðaðu þeim á fat, ásamt perum, apríkósum og hnetum. Dreifðu e.t.v. berjum yfir og berðu fram með sósunni, steiktum eða brúnuðum kartöflum og rauðkáli.



Jarðarberjaís með sósu

- 300 g jarðarber, fersk eða frosin (og meira til að bera fram með ísnum)
- 1-2 msk. sítrónusafi
- 6 eggjarauður
- 100 ml þunnt hunang
- 250 ml rjómi

1 Maukaðu berin með sítrónusafanum. Þeyttu eggjarauður og hunang mjög vel saman og blandaðu svo jarðarberjamaukinu saman við með sleikju. Stífþeyttu rjómann og blandaðu honum gætilega saman við. Settu í form og frystu í nokkrar klst. Láttu ísinn mýkjast smástund áður en hann er borinn fram með meiri jarðarberjum og e.t.v. með jarðarberjasósu

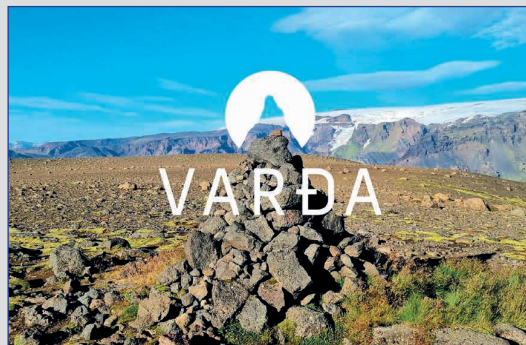
Jarðarberjasósa

- 250 g jarðarber, fersk eða frosin
 - 2 tsk. sítrónusafi
 - 1-2 msk. hunang eða sykur
- 1 Skerðu berin e.t.v. í grófa bita. Settu þau í pott ásamt sítrónu-safanum og hunanginu eða sykrunum og láttu malla rólega í nokkrar mínútur, þar til berin eru mjúk eða komin í mauk. Taktu þau af hitanum og láttu kólna.

Konur draga úr vinnu til að sinna heimilinu

Konur minnka í mun meira mæli starfshlutfall sitt til að samræma betur vinnu og heimilislíf, lengja frekar fæðingarorlof og bera mun meiri ábyrgð á samskiptum við skóla barnasinna samkvæmt niðurstöðu spurningakönnunar Vörðu - Rannsóknarstofnunar vinnu-markaðarins meðal foreldra á Íslandi.

Sú ákvörðun hefur mikil áhrif á tekjumöguleika þeirra en atvinnutekjur kvenna er 21% lægri á ársgrundvelli en karla (Hagstofa Íslands, 2022). Konur velja sér auk þess frekar starfsvettvang til þess að auðvelda samræmingu fjölskyldu og atvinnulífs. Fjárhagsstaða einhleypra foreldra er mun verri en sambúðarfólks samkvæmt niðurstöðunum. Um þriðjungur kvenna eru í hlutastarfi, langflestar til að auðvelda samræmingu fjölskyldu- og atvinnulífs.



Helstu niðurstöður könnunar Vörðu:

- Yfirgnæfandi meirihluti fedra er í fullu starfi en hlutfallið er umtalsvert lægra meðal mæðra.
- Fjárhagsstaða einhleypra foreldra er mun verri en sambúðarfólks.
- 4 af hverjum 10 einhleyfum mæðrum hafa ekki efni á sumarnámskeiði eða sumarbúðum fyrir börn.
- Tæplega 3 af hverjum 10 einhleyfum mæðrum hafa ekki efni á íþróttastarfi og tómsundum fyrir börnin sín.
- Ríflega 4 af hverjum 10 konum hafa daglega áhyggjur af verkefnum heimilisins og umönnun barna þegar þær eru í vinnunni en sama á við um mun lægra hlutfall karla.
- Hærra hlutfall sambúðarfólks en einhleypra foreldra hefur daglega og nokkrum sinnum í viku slíkar áhyggjur.
- Helmingur karla í ósérhæfðum störfum hefur daglega áhyggjur.
- Frí- og starfsdagar í skólastarfi barna hafa mismunandi áhrif á foreldra eftir sambúðarformi og stöðu á vinnu-markaði.
- Hærra hlutfalli einhleypra foreldra en sambúðarforeldra gengur illa að bregðast við frí- og starfsdögum í skólastarfi barna.
- Hæst er hlutfall foreldra sem starfa hjá sveitarfélagi sem gengur mjög vel að bregðast við slíkum dögum.
- Konur bera meiri ábyrgð á umönnun barna eftir að fæðingarorlofi líkur.
- Hærra hlutfall kvenna en karla nota orlofsdaga, taka launalaust leyfi, taka barn með í vinnu og vinna heima og sinna barni samhliða.
- Um fimmtungur kvenna hafði lengt fæðingar-orlofið sitt en það er mun hærra hlutfall en meðal karla.
- Konur hafa í meira mæli en karlar valið sér starfs-vettvang til þess að auðvelda samræmingu fjölskyldu- og atvinnulífs.
- Konur sjá að mun meira leiti um samskipti við skóla og frístund.
- 8 af hverjum 10 konum sjá annað hvort alfarið eða að mestu leiti um samskipti við skóla samanborið við 1 af hverjum 10 körlum.
- Þegar eitthvað kemur upp í skólastarfi er í mun meira mæli haft samband við konur en karla af hálfu skólakerfisins.
- Tæplega 3 af hverjum 10 finna fyrir þrýsting af hálfu leikskóla um að koma ekki með barn á leikskóla þrátt fyrir að hann sé opinn.
- Þau sem eru í fæðingarorlofi finna í mestum mæli fyrir slíkum þrýsting, því næst þau sem eru sjálfstætt starfandi og þá í launuðu starfi.

Niðurstöður könnunarinnar um samræmingu fjölskyldu- og atvinnulífs eru aðgengilegar á heimasíðu [rannvinn.is](https://www.rannvinn.is)

VORLEIGA ORLOFSHÚSA OG ÍBÚÐA SLFÍ 2024



Félagsmenn Sjúkraliðafélags Íslands eiga kost á vorleigu í orlofshúsum innanlands og í íbúð í Kaupmannahöfn.

Nú þegar er opið á orlofsvefnum fyrir bókanir í Kaupmannahöfn út yfirstandandi ár og fyrir bókanir orlofshúsa á vorleigutímabili frá 5. janúar til 5. maí 2024.

Verð innanlands:

- Vikuleiga frá föstudegi til föstudags 30.000 krónur
- Helgarleiga frá föstudegi til mánudags 17.000 krónur
- Virkir dagar 6.000 krónur
- Páskar frá 27. mars til 3. apríl 30.000 krónur
- Áramót frá 27. desember til 3. janúar 30.000 krónur

Leiga um páska kostar einnig 24 orlofspunkta. Dagsleiga er á íbúðinni í Kaupmannahöfn (hámark 7 dagar) og kostar hver dagur 14.000 kr.

Bókanir

Félagsmenn bóka sjálfir og ganga frá greiðslu í gegnum orlofsvef slfi.is. Þegar því er lokið fá þeir kvittun og leigusamning sendan á það netfang sem skráð var við bókunina. Til þess að bóka tímabil til orlofsdvalar þarf að hafa annað hvort rafræn skilríki eða Íslykil.

Leiga á sængurfatnaði

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



Varmahlíð í Skagafirði.



Kiðjaberg 1.



Orlofshús á Akureyri.



Úthlíð í Biskupstungum.



Íbúð í Kaupmannahöfn.