

Fyrir aftan Heru er Lokomat gönguvél-  
mennið á Grensásdeild. Baldur Helgi  
Ingvarsson tók myndina.



## Hera Jóhannesdóttir

# Dagur í lífi læknis á endurhæfingardeild

**06:30** Vekjaraklukkan hringir. Það er enn kolniðamyrkur úti og líkamanum mínum líður eins og það sé mið nótt. „Snúsa“ einu sinni en ríf mig svo á fætur. Tveggja ára drengurinn minn sefur vært og ég dríf mig í sturtu, bursta tennur og klæði mig. Sest svo hjá litla yndinu en hann virðist líka halda að það sé nótt og vill helst ekkert vakna. Loksins tekst mér að ná honum fram úr með smá kítli og sögu. Við tekur koppastund, andlitsþvottur og tannburstun og hann klæðir sig næstum alveg sjálfur.

**07:30** Við mæðgin fáum okkur lýsi og morgunkorn saman. Hann drífur bílana í rosalega kappaksturskeppni á meðan ég helli upp á kaffi. Skellum okkur svo af stað í leikskóla og vinnu. Sem betur fer mundum við eftir bangsanum en í dag er bangsadagur á leikskólanum. Eins gott að muna líka eftir grímunni svo ég fái að fara með barnið inn á leikskólann á COVID-19 tímum. Klára kaffið í bílnum og fer þá loksins að vakna.

**08:20** Mætt á Grensásdeild. Spritta hendur, set á mig grímu og spritta aftur hendur áður en ég geri nokkuð annað. Fæ rapport frá morgunfundi og klæði mig í vinnuföt. Fer yfir fundi og skipulag dagsins og fer svo upp á deild til að taka blóðprufu.

**09:00** Byrja að fara yfir mál sjúklinga á legudeildinni, panta eina rannsókn. Undirbý mig fyrir teymisfund.

**09:30** Teymisfundur fyrir sjúkling á

dagdeild. Auk mín og sérfræðilæknis samanstendur fagteymið af sjúkráþjálfara, iðjuþjálfra, sálfræðingi, félagsráðgjafa og hjúkrunarfræðingi. Viðkomandi hefur verið hjá okkur í langan tíma og útskrifast í lok vikunnar. Eftir fundinn byrja ég að undirbúa útskriftina.

**10:00** Símaviðtal í stað göngudeildartíma vegna COVID-19. Reyni að átta mig á stöðunni án þess að sjá framan í sjúklinginn eða skoða hann.

**11:00** Held áfram legudeildarvinnunni. Kíki upp á deild, ræði við hjúkrunarfræðinga og sjúklinga.

**11:30** Teymisfundur fyrir sjúkling á legudeild. Stillum okkur saman og leggjum upp endurhæfingarplan fyrir komandi vikur.

**11:45** Held áfram að láta legudeildarvinnuna rúlla.

**12:10** Stýri stuttri æfingastund fyrir læknahópinn, allir með grímur og gott bil á milli sín. Smá liðkun, æfum planku og armbeygjur og náum púlsinum upp. Við verðum öll fersk og endurnærð eftir þessa hádegispásu! Borðum svo hvert í sínu horninu. Eftir matinn held ég áfram með útskriftarundirbúning og undirbý mig fyrir fjölskyldufund.

**13:30** Fjölskyldufundur á dagdeild.

**14:30** Tek á móti nýjum sjúklingi á legudeild. Reyni að fá yfirsýn yfir málið en viðkomandi hefur legið lengi inni á

spítala. Fer yfir lyfjalistann og skoða sjúklinginn, pappírinn og frekari lestur verður að bíða til morguns. Klára aðra deildarvinnu, fer yfir rannsóknarniðurstöður og ræði við sérfræðilæknana.

**16:00** Vinnudegi lokið. Sæki drenginn á leikskólann. Hann virðist hafa átt skemmtilegan dag og bangsinn líka. Fáum okkur léttu hressingu heima og höldum áfram með kappaksturskeppnina.

**18:00** Kvöldmat. Hitum upp kjötsúpu frá því í gær.

**19:00** Baðstund og háttatími. Lesum nokkrar bækur fyrir svefninn. Þegar litli kútur er alveg að sofa lítur hann allt í einu á mig og spyr: „Mamma, þegar ég verð þriggja ára, hvort verð ég þá strákur eða stelpa?“

**21:00** Ranka við mér eftir að hafa dott að með stráknum. Væri alveg til í að halda áfram að sofa en þarf víst að klára kvöldverkin. Að loknum heimilisverku fæ ég mér mjólkurglas og súkkulaði og fer svo að undirbúa fyrirlestur um þjálfunarfræði. Les um frumuöndun og sítrónusýruhringinn í nýju samhengi og finnst þessi líkami ansi magnaður. Velti því fyrir mér hversu margir læknar ná í að uppfylla almennar ráðleggingar um hreyfingu í amstri dagsins, ef hlaupin um spítalann eru undanskilin. Vonandi eru þeir fleiri en ég held.

**23:30** Bursta tennur og skelli mér í bólið. Steinsofna um leið þrátt fyrir kvöldlúrinn.