

Minni og heilahreysti

Það eru spennandi tímar fyrir okkur öldrunarlækna. Ný lyf við heilabilun í auglýsingu og fleiri á sjóndeildarhringnum gefa von um bjartari framtíð fyrir minnið okkar sem á það til að skerðast við hækkandi aldur.

Aldur er afstæður. Mér er enn í fersku minni þegar ég, eftir heimkomu frá námi í Svíþjóð haustið 1986, hitti yfirlækni öldrunarlækningadeildar Landspítalans í fyrsta sinn. Mér fannst það eðlilegt að svona gamall og lífsreindur maður væri yfirlæknir. Þór Halldórsson var þá 57 ára, grannur og spengilegur, ljúfur, listrænn og fylginn sér. Hann sagði oft „If you don't use it, you lose it“ sem fellur að ráðleggingum nútímans um heilahreysti. Þegar ég náði þeim virðulega aldri fannst mér ég enn vera bráðungur.

Margar rannsóknir hafa sýnt að krefjandi hugarstarf og reglubundin hreyfing minnka líkurnar á því að greinast með heilabilunarsjúkdóm. Það var því augljóst fyrir mig að reyna að fella hreyfingu inn í daglega rútínu en læknisstarfið býður upp á krefjandi hugarstarf og ríkuleg samskipti.

Ég hafði á námsárunum í Danmörku og Svíþjóð hjólað til og frá vinnu, en heimkominn fallið fyrir reiðhjólalausu lífsstíl. Ég er byrjaður að hjóla á ný og nýverið bætti ég við minnisleik, þar sem ég reyni að leggja á minnið það sem fyrir ber á hjólaferðum mínum. Fer síðan yfir í lok ferðar og uppgötva hvað margt gerist í hjólaferð. Ég býð ykkur með á leið minni til vinnu í síðustu viku.

Heiman frá hjóla ég stystu leið niður á Kringlumýrabraut og nýti mér hjólastíginn meðfram henni. Talsverð bílaumferð er ávallt þar og mjakast stundum hægt. Þá er ég feginn að þeysa áfram á hjólahestinum, tek líka eftir að grasið hefur orðið grænna í vorhitunum og vætunni og páskaíljurnar farnar að stinga upp kollinum.

Ég fer yfir gatnamót Kringlumýrabrautar og Miklubrautar á gönguljósum. Áfram hjólastíginn renni ég þægilega hjá bílaröðum á rauðu ljósi við Hamrahlíðina. Lendi þar í lífsháska, þegar rauður Yaris ekur í veg fyrir mig án þess að slá af. Ég snarhemla og hugsa mitt, hjartslátturinn eykst. Hjóla síðan öruggur meðfram hljóðmúr á hægri hönd. Gróðurinn í beðinu fyrir framan vegginn er að lifna við, klifurjurtirnar þó enn í haustlitum. Hugsa til Þórhildar öldrunarlæknis sem keypti sér raðhús skjólmegin við vegginn.

Fer undir Bústaðaveg, um ný undirgöng á afreininni. Næ góðum hraða í gegnum skógarlundinn við hverfið „milli lífs og dauða“. Fram hjá Nesti horfi ég yfir hraðbrautina á trén í skógræktinni sem hafa hækkað síðan ég vann þar sem táníngur.

Yfir Kársneshálsinn, smyg á milli Salarins og Gerðarsafns og undir Borgarholtsbrautina. Oft er áhugavert „graffiti“ í undirgöngum. Næ góðri ferð niður hálsinn að sunnanverðu. Bruna fram hjá hjúkrunarheimilinu Sunnuhlíð, hvar Guðsteinn Þengilsson var yfirlæknir og minnst hans með hlýju.

Við taka afdrifaríkar slóðir, Kópavogsfundurinn og lækurinn þar sem börnin frá Hvammkoti druknuðu 1874.

Margar rannsóknir hafa sýnt að krefjandi hugarstarf og reglubundin hreyfing minnka líkurnar á því að greinast með heilabilunarsjúkdóm.



Jón Eyjólfur Jónsson
öldrunarlæknir

Á sakleysislegum grynningum eru vaðfuglar og mávar.

Hjóla meðfram ræktarlegri hljóðmön í Garðabæinn. Mæti göngugörpum, á aldur við mig. Ánægjulegt að sjá hvað allir virðast glaðir. Svo yfir veginn út á Álfanes og meðfram Reykjavíkurveginum. Á hægri hönd djúpur hraunbolli. Birkiangan í lofti og einstöku sjálfsáð fura í gangstéttarkantinum. Á ljósunum bíður svört rúta, ómerkt. Ég hugsa: „einhver er að taka meirapróf“. Á eftir henni strætisvagn á leið til Hafnarfjarðar.

Það er athyglisvert að í Kópavogi og Garðabæ eru hljóðmúrar grænir, en í Hafnarfirði brúnir. Áfram og fram hjá Hellisgerði, þar er glatt á hjalla hjá smáfuglunum.

Kem að hringtorginu, með forskot á rútuna og strætó og gleðst innra með mér yfir því að hafa sigrað í keppni, sem ekki var. Engir hvalir í höfninni í dag. Einstöku æðarfugl kafar eftir æti. Nýja hafrannsóknaskipið Þórunn Þórðardóttir liggur við bryggju. Sjávarlykt. Fer yfir veginn á gangbraut framan við gamlan slipp og er kominn á leiðarenda. Á gaffli hússins eru tvö auglýsingaskilti: Sjúkraþjálfarinn og unicef/fyrir öll börn.

Ég fer inn og velti fyrir mér ferðinni og reyni að kalla fram hughrif, lykt og það sem bar fyrir augu. Ég kalla þetta minnisleikfimi sem ég trúir að gagnist mér, að minnsta kosti eru aukaverkanir sennilega litlar.



Stjórn Öldungadeildar
Óttar Guðmundsson formaður
Helga M. Ögmundsdóttir ritari
Sigurður Guðmundsson gjaldkeri
Friðrik Yngvarsson
Gísli Einarsson

Ritstjóri vefsíðu og síðu
Öldungadeildar í Læknablaðinu:
Helga M. Ögmundsdóttir