



Efnaskipta- og offituteymi Reykjalundar hefur nýverið þróað sérsniðin úrræði fyrir unga full-orðna og pólskumælandi einstaklinga.

Nýjar leiðir í meðferð offitu

Efnaskipta- og offituteymi Reykjalundar, sem er leitt af Guðrúnu Höskuldsdóttur innkirtlalækni, hefur undanfarið þróað meðferðarúrræði til að mæta betur ólíkum hópum einstaklinga með offitu. Síðastliðið vor var boðið upp á sérsniðið úrræði fyrir unga fullorðna. Teymið hefur einnig aðlagð meðferðina fyrir pólskumælandi einstaklinga. Við ræddum nýju úrræðin og þróun meðferðarinnar við Hjalt Kristjánsson, íþróttifræðing og formann teymisins, og Svövu Björk Jónasdóttur, hjúkrunarfræðing.

Hvers vegna hefur teymið verið að endurskoða meðferðina?

Hjalti: „Offita er langvinnur sjúkdómur sem þarfnast einstaklingsmiðaðrar meðferðar. Þarfir fólks eru ólíkar og sama meðferðarform hentar ekki öllum. Undanfarið

höfum við sérstaklega horft til ungra full-orðinna með alvarlega offitu, félagslega einangrun og í sumum tilfellum taugaþroskaröskun. Við prófuðum að hafa minni hópa og styttri lotur, með áherslu á félagslega þátttöku, næringu, virkni í daglegu lífi og jákvæða reynslu af hreyfingu.“
Svava: „Já, við höfum einnig aðlagð meðferðarúrræði fyrir pólskumælandi einstaklinga. Með styrk frá Embætti landlæknis gátum við þýtt fræðsluefni teymisins á pólsku og fengið til liðs við okkur frábæran túlk. Þetta var teyminu mjög lærdómsríkt og við urðum vör við mikla uppsafnaða þörf fyrir heilbrigðisþjónustu hjá þátttakendum. Við lögðum því áherslu á að efla heilsulæsi og skilning á offitu og meðferð hennar. Hópmeðferðin reyndist vel og þátttakendur sögðu það hjálplegt að vera í hópi með öðrum pólskumælandi einstaklingum í sambærilegum aðstæðum.“

Hvað viljið þið að læknar hafi helst í huga varðandi tilvísanir til ykkar og hvert stefnir teymið?

Hjalti: „Að bíða ekki of lengi. Við viljum gjarnan sinna yngri einstaklingum og þeim sem eru að greinast með fylgisjúkdóma. Við metum allar tilvísanir og þær hjálpa okkur líka að þróa þjónustuna áfram þar sem þörfin er mest.“

Svava: „Ef sjáum að ákveðnir hópar þurfa önnur úrræði, höldum við áfram að aðlaga þjónustuna, samhliða því að þróa og efla hefðbundna meðferð.“

Nánar má lesa um teymið í nýlegri umfjöllun European Association for the Study of Obesity:

<https://easo.org/meet-the-adult-coms-reykjalundur-rehabilitation/>



Læknavarpið
HLAÐVARP LÆKNABLAÐSINS



Hlustið á Læknavarpið!

Læknablaðið er með hlaðvörp tengd ákveðnum viðtölum. Viðtalið er þá í lengra formi í hlaðvarpinu en stytt í blaðinu sjálfu. Hlaðvörp Læknablaðsins, Læknavarpið, eru á Soundcloud, Spotify og Apple Podcasts.

Nálgast má hlaðvörpin á heimasíðu blaðsins
<https://www.laeknabladid.is/tolublod/hladvorp/>

Góða skemmtun!

Vill leggja sérstaka áherslu á samstarf milli þjónustustiga

■ ■ ■ Olga Björt Þórðardóttir

Einar Þór Þórarinsson heimilislæknir var um mánaðamótin ráðinn sem annar tveggja yfirlækna í hálfu starfi hjá Þróunarmiðstöð Íslenskrar heilsugæslu, ÞÍH. Hann segir í viðtali við *Læknablaðið* að gæða- og umbótastarf hafi lengi verið sér hugleikið og sér mörg tækifæri til að efla samræmt verklag og samvinnu innan heilsugæslunnar.

Einar Þór tekur við af Jóni Steinari Jónssyni heimilislækni sem gegnt hefur starfi yfirlækna hjá ÞÍH um árabil og fór á eftirlaun í sumar. Jón Steinar lét hann vita í vor að staðan væri að losna og Einari Þór leist vel á og sótti um og var hann ráðinn.

„Ég hef alltaf haft áhuga á gæða- og umbótastarfi,“ segir hann.

Undanfarið hefur hann meðal annars starfað í litlu hlutastarfi hjá Verkefnastofu HH sem kemur að útgáfu gæðaskjala og öðrum umbótaverkefnum. Einar Þór útskrifaðist úr læknafræði árið 2001 og hóf sérnám í heimilislækningum hér á landi þegar íslenska heimilislæknaþrógrammið var enn á fyrstu árum sínum. Hann fluttist til Svíþjóðar árið 2006, lauk sérnámi þar og starfaði sem heimilislæknir í Uppsölum frá 2008-2014. Síðustu árin



Einar Þór vill leggja sérstaka áherslu á er samstarf milli þjónustustiga heilbrigðiskerfisins. Mynd/OBP

starfaði hann á einkarekinni heilsugæslustöð í örum vexti þar sem mikil áhersla var lögð á samvinnu. Hann segir reynsluna af því að taka þátt í uppbyggingu og þróun slíks starfs hafa verið mjög lærdómsríka.

Eftir heimkomuna 2014 hóf hann störf á Heilsugæslunni

á Seltjarnarnesi og varð síðar fagstjóri lækninga. Árið 2022 tók hann tímabundið við starfi svæðisstjóra á Heilsugæslunni Efstaleiti og gegndi því til hausts 2023. Hann starfar nú á Heilsugæslunni í Mjódd og mun halda því áfram samhliða starfinu hjá ÞÍH.

Einar Þór segir mikilvægt að halda áfram þeirri vinnu sem er í gangi hjá ÞÍH við að móta gæðaviðmið fyrir heilsugæsluna, byggja upp gæðahandbók og styðja

við innleiðingu samræmdra verkferla. Hann vill jafnframt skoða hvernig hægt sé að fá sérnámslækna í heimilislækningum virkari inn í slíka vinnu. „Þannig geta þeir haft áhrif á sitt framtíðarvinnuumhverfi,“ segir hann.

Einar Þór hyggst einnig taka upp þráðinn í verkefnum sem Jón Steinar leiddi, meðal annars STRAMA-verkefninu sem miðar að skynsamlegri notkun sýklalyfja og að sporna gegn þróun sýklalyfjagæðna.

Eitt þeirra málefna sem Einar Þór vill leggja sérstaka áherslu á er samstarf milli þjónustustiga heilbrigðiskerfisins. Hann telur lengi hafa verið þörf á að skýra betur mörkin á milli fyrsta, annars og þriðja stigs þjónustu og skilgreina hvaða verkefni eigi heima í heilsugæslunni. Þar geti ÞÍH gegnt mikilvægu hlutverki fyrsta stigs þjónustunnar. Hann bendir jafnframt á að ÞÍH þjóni allri heilsugæslu á landinu, óháð staðsetningu eða rekstrarformi, og öll gæðapróun þurfi að taka mið af þeim fjölbreytileika.

Læknafélags Íslands stofnar fagrað

■ ■ ■ Helga Ágústa Sigurjónsdóttir

Á síðasta aðalfundi Læknafélags Íslands (LÍ), í október 2025, kom fram áhugi félagsins á að koma frekar að faglegum málum læknafræðinnar.¹ Erlend læknafélög hafa ekki einungis sinnt stéttarfélagshluta viðkomandi félags heldur einnig faglega hlutanum og lagt fram ráðleggjandi fagleg atriði til lækna eins og sérfræðingar menntaðir erlendis frá þekkja vel til, bæði vestanhafs og austan. Þar hafa sérgreinafélögin haft skýrt hlutverk bæði hvað varðar marklýsingar og uppsetningu sérmenntunar, vísindavinnu og faglegar ráðleggingar við klíniska vinnu, ásamt fleiru. LÍ hefur nú stofnað fagrað, sem mun vinna

í nánú samstarfi við sérgreinafélög lækna á Íslandi. Í erindisbréfi Fagrads LÍ kemur fram að LÍ hafi langa reynslu af hlutverki sínu sem stéttarfélag og nokkuð skýrt verklag sem byggir á lögum um stéttarfélög og vinnudeilur nr. 80 frá 1938. Faghlutverkið hafi hins vegar verið unnið eftir tilfallandi verkefnum. Faghlutverkið er nú verið að efla með stofnun Fagrads LÍ sem er skipað fulltrúum frá hverju sérgreinafélagi lækna. Fagraðið hefur nú verið stofnað og hélt sinn fyrsta fund í júní síðastliðnum.

Formaður nýstofnaðs Fagrads LÍ er Bjarni Viðar Geirsson, sem situr í ráðinu fyrir hönd Skurðlæknafélags Íslands.

Aðrir stjórnarmenn eru Þórunn Halldóra Þórðardóttir blóð- og krabbameinslæknir, Sigrún Ásgeirsdóttir svæfinga- og gjörgæslulæknir, Lovísa Kristín Sigurjónsdóttir barna- og unglingagæðlæknir, Arnar Þórisson röntgenlæknir, Lilja Arnardóttir heimilislæknir og Matthildur Sigurðardóttir fæðinga- og kvensjúkdómalæknir.

Samkvæmt upplýsingum *Læknablaðsins* munu frekari upplýsingar um Fagraðið, erindisbréf þess og fleira finnast á heimasíðu LÍ.

Heimild: Læknablaðið 11. tbl. 111.árg. 2025: 490-491