

# Heimilislækningar eru skemmtilegt starf

– segja heimilislæknishjónin á Selfossi

Á Selfossi búa og starfa læknishjónin Arnar Þór Guðmundsson og Jórunn Viðar Valgarðsdóttir. Þau eru bæði sérmenntuð í heimilislækningum og hafa starfað við Heilbrigðisstofnun Suðurlands frá árinu 2005 eftir sérnám í Svíþjóð. Læknablaðið heimsótti þau rétt í kjölfar þess að ný og glæsileg heilsugæslustöð var tekin í notkun í Selfossi í apríl.

„Við sáumst fyrst daginn sem haldin var kynning á læknanáminu í háskólanum. Ég var á leiðinni vestureftir þegar ég sá hana hjóla yfir Tjarnarbrúna, og svo veitti ég henni aftur athygli þegar við vorum á kynningarfundinum og síðan sátum við saman á lessalnum nokkrum vikum seinna þegar læknanámið var hafið. Eftir það varð ekki aftur snúið,“ segir Arnar og Jórunn kinkar kolli brosandis.

*Ög hvornig gekk ykkur námið?*

Þau skellihlæja bæði tvö og viðurkenna að þetta haust hafi námið setið á hakanum. „Við fórum í fjallgöngur, skemmtum okkur og höfðum það gott. Við vorum bara upptekin hvort af öðru og námið var ekki tekið alvarlega fyrr en haustið eftir. Þá tókum við þetta með trompi,“ segir Jórunn.

Jórunn er dóttir læknishjónanna Katrínar Fjeldsted og Valgarðs Egilssonar og ólst upp í London til tíu ára aldurs, þar sem hún gekk í skóla „a la Harry Potter“ eins og hún segir. „Við klæddumst skólubúningi, gengum með bindi og sungum God save the Queen á hverjum morgni. Það voru talsverð viðbrigði að flytja til Íslands og fara í Melaskólann. Móðurfjölskyldan er úr Reykjavík í marga ættliði en fjölskylda pabba er úr Suður-Þingeyjarsýslu og þar á ég líka sterkar rætur.“

Arnar er uppalinn í Kópavogi og Garðabæ, en rekur ættir sínar að Hurðarbaki í Flóa, hann bendir útum gluggann á nýju skrifstofunni sinni og segir að handan við Ölfusána hafi amma hans búið í gulu og bláu húsi niður við árbakkann. „Þar var ég oft í heimsókn sem krakki og ólst upp við að héðan væri ég upprunninn. Amma var frá Hurðarbaki og þar er pabbi fæddur. Systkini ömmu voru mörg og afkomendur þeirra eru margir og búa flestir hér á svæðinu.“

„Hann á alveg ótrúlega marga ættingja hérna,“ skýtur Jórunn inn í. „Ég hef eiginlega fyrst verið

að átta mig á því eftir að við settumst hér að,“ segir hann. „Ég þekkti ekki persónulega nema lítinn hluta af þessu fólki áður.“

## Hrúturinn Þjakkur

Þau segjast ekki hafa tekið sameiginlega ákvörðun um að velja heimilislækningar sem sérgrein heldur hafi þetta þróast í sömu átt fyrir hálfgerða tilviljun. „Ég var ákveðinn í að verða læknir frá því ég var fimmtán ára,“ segir Arnar. „Ákvörðunin um að velja heimilislækningar þróaðist síðan í læknanáminu og ég var orðinn alveg fullviss um að þetta myndi henta mér best og vera skemmtilegast um það leyti sem ég var að útskrifast úr læknadeildinni. Við Jórunn fórum svo út á land í afleysingar og þar sannfærðist ég enn frekar því það var mjög góð reynsla.“

Jórunn segir að hún hafi haft góða fyrirmynd í móður sinni sem er heimilislæknir. „Hún rak nú engan áróður fyrir sérgreininni en það var gott fordæmi að hún hefur alltaf verið mjög ánægð í sinni vinnu. Ég var ákveðin í að verða læknir strax í menntaskóla en var að velja ýmsum sérgreinum fyrir mér fram eftir læknanáminu“ Hún rifjar upp að þegar hún var 17 ára hafi hún verið skiptinemi á Hawai í einn vetur og gefið þar út opinbera yfirlýsingu um val á sérgrein. „Það var tekið viðtal við mig í dagblaði og þar sagðist ég ætla að verða lýtalæknir.“ Hún hlær og bregður fyrir sig amerískum hreim; „Plastic surgeon, mjög amerískt.“

Eftir hefðbundið kandídatsár fóru þau austur á Þórshöfn á Langanesi í afleysingar og líkaði það báðum mjög vel. „Það var mjög skemmtilegur tími og ótrúlega mikil og góð reynsla,“ segir Arnar. Þau rifja upp minnisstæða heimsókn á bæ í Laxárdal í Þistilfirði þar sem gömul mynd á vegg af hrút vakti athygli þeirra. „Pabbi hafði stundum

**Hávar  
Sigurjónsson**



Arnar Guðmundsson og Jórunn Viðar Valgarðsdóttir heimilislæknar á Selfossi.

sagt okkur systkinunum sögu af því þegar hann var sex ára gamall á landbúnaðarsýningu á Húsavík og sá þar verðlaunahrútinn Þjakk,“ segir Jórunn. „Þetta var merkilegur hrútur sem notaður var til undaneldis víða á Norðausturlandi. En þegar við Arnar komum þarna inn í herbergi til gamla bóndans á bænum þá sjáum við þessa mynd á veggnum og segjum meira í gríni en alvöru; „þetta skyldi þó ekki vera Þjakkur.“ Gamli maðurinn lifnaði allur við og þótti stórmerkilegt að við svona ung skyldum þekkja Þjakk, uppáhaldshrútinn hans, 50 árum eftir að hann var allur. Þetta var auðvitað algjör tilviljun en sá gamli treysti okkur til allra verka eftir þetta,“ segir Jórunn og má hafa þetta til marks um hversu mikilvægt er að heimilislæknar séu vel heima um hagi sjúklinga sinna.

### Sérnám í Svíþjóð

Ákvörðun þeirra hjónanna um framhaldsnám í heimilislækningum var tekin fyrripart árs 2001. „Við vorum í þessu dæmigerða millibilsástandi íslenskra unglækna, taka afleysingar í sjúkrahúsdeildum og heilsugæslustöðvum meðan verið er að gera upp við sig hvað á að læra og hvert á að fara,“ segir Arnar.

„Við vorum búin að velta ýmsum möguleikum fyrir okkur, okkur bauðst að fara til Bretlands og læra á sama sjúkrahúsi undir sama yfirlækni og

mamma hafði gert,“ segir Jórunn. „En svo kom heil sendinefnd frá Svíþjóð sem bauð unglæknum gull og græna skóga ef þeir vildu koma í sérnám í heimilislækningum til Svíþjóðar. Okkur bauðst að fara til Skövde í Svíþjóð sem er þekkt „útungunarstöð“ fyrir íslenska heimilislækna og eftir nokkra umhugsun ákváðum við að taka því boði,“ segir Arnar. „Þarna hafa mjög margir íslenskir læknir verið við nám og störf, og við settumst að í eins konar Íslendinganýlendu, svo þetta var bara einsog að koma heim. Á tímabili voru þarna tugir íslenskra lækna við nám og störf, flestir í heimilislækningum, enda er námið mjög vel skipulagt og því eftir nokkru að slægjast.“

Þau fluttust út til Skövde haustið 2001 og þrátt fyrir litla sænskukunnáttu í upphafi að sögn Arnars gekk aðlögunin mjög auðveldlega fyrir sig. „Ég byrjaði reyndar á því að vera í pabbaorlofi en Jórunn fór beint að vinna,“ segir Arnar. „Ég fékk blað með orðum og orðskýringum en þetta gekk ótrúlega vel og orðaforðinn vindur hratt upp á sig. Svo snýst starfið mikið um að hlusta á sjúklinginn. Maður þarf ekki að tala svo mikið sjálfur. Og segja íbygginn: Ja, just det!“ segir Arnar hlæjandi. „Og vera skilningsríkur á svipinn og humma svolítið af og til,“ bætir Jórunn við.

„Í alvöru talað þá reyndist ekkert mál að skilja sænskuna, en það tók aðeins lengri tíma að verða sleipur í að tala hana.“

„Skövde er 50.000 manna bær og í umdæminu

eru um 300.000 manns. Þetta var mjög fjölbreyttur sjúklingahópur, innflytjendur frá Austurlöndum með allt önnur vandamál en miðstéttarsviarnir sem margir höfðu aldrei kennt sér nokkurs meins fyrr en komnir á tíræðisaldur. Það var ekki óalgengt að níræðar konur kæmu á heilsugæsluna á reiðhjóli. Þarna kynntist maður hinu margfræga sænska velferðarkerfi og sá bæði kosti þess og galla,” segir Arnar.

Ákvörðun um snúa heim aftur lá ekki fyrir þegar þau fluttu út. „Það var alveg opið af okkar hálfu og Svíarnir vona í lengstu lög að maður verði kyrr. Þeir leggja í þessa fjárfestingu að bjóða framhaldsnámið í þeirri von að maður setjist að. Það er krónískur læknaþráttur í Svíþjóð og heimilislæknisstarfið er mikils metið þar, dálítið ólíkt því sem maður stundum upplifir hér á Íslandi. Í Svíþjóð eru heimilislækningar álitnar ein erfiðasta sérgreinin, starfið mjög krefjandi og metið í samræmi við það. Þegar undirsérhæfing eykst í öðrum sérgreinum verður enn mikilvægara að hafa heimilislækni sem þekkir til allra mála og getur haft yfirsýn. Í dag er ákaflega gott sérnámsprógram í heimilislækningum rekið hér á landi. Hins vegar er ávallt góð reynsla að flytja út og kynnast nýjum hlutum.“

Þau velta aðeins fyrir sér hagnýtum þætti sérnáms í heimilislækningum. „Sem heimilislæknir getur maður bókstaflega gengið inn í vinnu hvar sem er í heiminum, hvenær sem er. Það vantar alls staðar heimilislækna. Þetta veitir manni auðvitað ákveðna frelsistilfinningu þó ekki sé meiningin að leggjast í ferðalög. En það er hægt. Eftirspurnin er svo miklu meiri en framboðið.“

### Mikið vaktaálag

*En hvað varð þá til þess að þau ákváðu að flytjast heim og setjast að á Selfossi?*

Þau segja ekkert einfalt svar við því. „Við vorum bæði búin að ljúka sérnáminu og komin í fastar stöður. Við höfðum lítilliga rætt þetta okkar á milli, hvenær við ættum að flytja heim og hvar við ættum þá að setjast að. Við vildum bæði vera úti á landi, til að byrja með að minnsta kosti og sáum helst fyrir okkur Norður- eða Austurlandið. En þá hafði Óskar Reykdalsson lækningaforstjóri hér á Selfossi samband við okkur og bauð okkur stöður. Selfoss hafði aldrei hvarflað að okkur, ef til vill vegna tengsla minn þangað,” segir Arnar. „Við nánari umhugsun ákváðum við að skoða málið, komum hingað og sáum hús sem okkur leist vel á og eitt leiddi af öðru og hingað vorum flutt með allt okkar hafurtask seinni hluta árs 2005. Þá vorum við með tvö lítil börn sem eru

nú sjö og níu ára. Og það þriðja á leiðinni,” segir Jörunn.

Flutningurinn heim var jafnvel erfiðari en til Svíþjóðar fjórum árum fyrr. „Við höfðum komist mjög vel inn í samfélagið í Skövde og áttum þar marga góða vini og leið vel. Í sjálfu sér gátum við alveg hugsað okkur að vera þar áfram en ættingjar og ættjörðin toga og svo má ekki gleyma að Ísland var á þessum tíma í miklum ljóma. Það voru mikil viðbrigði að koma úr næguseminni í Svíþjóð yfir í neysluæðið á Íslandi. Það var ákveðin pressa fannst manni í þjóðfélaginu að taka þátt. Við keyptum okkur eldra húsnæði sem þurfti á lagfæringu að halda.“ Jörunn segir að þau hafi þó ekki farið að ráðum kunningja sem hvatti þau til að rífa húsið og byggja nýtt hús á lóðinni. „Það hvarflaði ekki að okkur enda kannski eins gott eftir á að hyggja.“

Þau segja mestu viðbrigðin við að hefja starf sem heilsugæslulækna á Íslandi vera vaktaálagið sem fylgir starfinu hér heima. „Þetta er kannski að einhverju leyti sjálfskaparviti því maður getur stjórnað vaktafjöldanum sjálfur að nokkru leyti en maður festist fljótt í mjög miklum vöktum og þá getur verið erfitt að vinda ofan af því. Í Svíþjóð er þetta ekki til staðar. Þar voru mun fleiri lækna og yfirleitt tók maður ekki nema eina vakt í mánuði. Hér eru vaktirnar minnst 6-10 í mánuði og stundum fleiri. Þegar bæði hjónin eru lækna verða ansi fáir sólarhringar í mánuðinum þar sem bæði eru alveg frjáls. Þessu fylgir ákveðin streita og það er kannski meginmunurinn á starfi heimilislæknisins í Svíþjóð og á Íslandi. Hér er streitan meiri,” segir Arnar og þau eru sammála um að markmið þeirra sé að draga úr vaktaálaginu og verða fjölskylduvænni. „Maður spyr sig óneitanlega hver sé tilgangurinn með allri þessari vinnu ef maður getur aldrei verið algjörlega afslappaður með fjölskyldunni,” segja þau. Sem dæmi um hversu öfugsnúið þetta geti verið þá urðu þau að láta fjölskylduhundinn frá sér í fóstur því þau höfðu hreinlega ekki tíma til að sinna honum. „Okkur hefur líka staðið til boða að fá inni í hesthúsi í næsta nágrenni við okkur ef við vildum fá okkur hesta en það myndi aldrei ganga nema gera gagngerar breytingar á vinnufyrirkomulaginu hjá okkur.“

Þau segjast alls ekki vera að kvarta en þó sé þetta birtingarmynd á starfi heimilislækna utan Reykjavíkur. „Það er reyndar auðveldara að fá lækna í afleysingar hingað á Selfoss, jafnvel eina og eina vakt, þar sem stutt er til Reykjavíkur, en það virðist einsog maður dragist inn í þetta hugarfar að vinna mikið án þess að velta nægilega vel fyrir sér hverju maður fórnar í staðinn. Svo er það bara staðreynd að föst laun lækna eru frekar



*Hin nýja bygging  
heilsugæslunnar á Selfossi.*

lág svo maður tekur vaktirnar til að hækka þau. Það eru vaktirnar sem halda uppi laununum. Það þarf því ekki bara viljastyrk til að draga úr vaktavinnunni heldur að nokkru leyti ákveðna breytingu á lífsstíl. Okkur hefur þó tekist það í vetur og erum bara nokkuð ánægð núna.“

Það er engu að síður ljóst að þrátt fyrir fögur fyrirheit um að minnka við sig vinnuna eru þau lík flestum læknum að vinnan á meira og minna hug þeirra allan. „Þetta er frábærlega skemmtilegt starf,“ segja þau bæði og eru sammála um að fjölbreytnin geri það hvað skemmtilegast.

„Starf á heilsugæslustöð utan höfuðborgarsvæðisins getur verið mjög fjölbreytt og ef maður kann vel við það er þetta draumastarfið. Hér erum við yfirleitt fyrsti aðilinn sem kemur að málum, hvort sem það er hefðbundið eftirlit á stofu eða slys úti á þjóðvegi. Hér eru að sjálfsögðu starfræktar allar þjónustudeildir hefðbundinnar heilsugæslu og lækarnir skipta því á milli sín eftir því sem þörf krefur. Hér eru einnig sjúkra- og hjúkrunardeildir og þar göngum við vaktir sem gerir starfið enn fjölbreyttara en ella.“

### Spurning um þjónustu

Þau segjast einnig njóta nálægðarinnar við fólkið á svæðinu. „Mér finnst gaman að hitta fólkið við leik og störf, þannig kynnist maður samfélaginu betur og verður meiri þátttakandi í því en þar

sem fjöldinn er meiri og dreifðari,“ segir Arnar. „Það er einnig auðveldara að fylgja sjúklingum eftir að hafa kannski lagt þá inn. Heilsugæslan og sjúkrahúsið hér á Selfossi vinna mjög vel saman og hér er mjög góð heild og afar gott starfsfólk.“

Heilbrigðisstofnun Suðurlands sinnir stóru svæði, frá Hveragerði og Þorlákshöfn í vestri og að Kirkjubæjarklaustri í austri. Heilsugæslustöðvarnar eru alls átta talsins og skipta svæðinu á milli sín en höfuðstöðvarnar eru á Selfossi, eða öllu heldur Árborg, og þar er rekin umfangsmikil heilsugæslu- og sjúkrá-hússtarfsemi. Á heilsugæslunni á Selfossi eru starfandi átta sérfræðingar í heimilislækningum og einn barnalæknir ásamt 10 hjúkrunarfræðingum, auk þriggja sálfræðinga og annarra heilbrigðisstarfsmanna. Í tengslum við sjúkradeildir, skurðeild, fæðingadeild, kvensjúkdómadeild, lyf og handlækningadeild eru starfandi allmargir sérfræðingar og má nefna sérfræðinga í háls-, nef og eyrnalækningum, augnlækningum, kvensjúkdómum, hjarta- og lyflækningum og meltingarsjúkdómum. Fleiri sérfræðingar eru með reglulegar móttökur og sinna aðgerðum. Læknavakt er starfrækt allan sólarhringinn og sinnir vaktlæknir á Selfossi Árborgarsvæðinu, Hveragerði, Flóa og Þorlákshöfn. Starfsemin er því fjölbætt og umfangsmikil enda sinnir stofnunin fjölbreyttu samfélagi bæði innan þéttbýlis og utan, auk



*Gróðurhúsið hefur fengið nýtt gler og víndurinn dafnar.*

stærstu sumarhúsa byggða landsins í Grímsnesi, uppsveitum Árnassýslu og víðar. „Heilsugæslan á Selfossi er virk í kennslustarfi og hingað koma læknanemar og kandidategar og einnig höfum við haft námslækna í heimilislækningum. Það gefur starfinu enn meira gildi að hafa hér læknanema eða lækna í starfsnámi. Niðurskurður vegna efnahagsástandsins hefur þó því miður einnig bitnað á þessum þætti starfsmennar hér sem annars staðar á landinu. Fjármagn verður að fást til að launa stöður námslækna, annars er hætt við að þeir fari beint út í sérnam og komi ekki aftur,“ segir Arnar.

Þau segja að allir á svæðinu séu sammála um að vilja sem mesta og besta þjónustu í heimahéraði. „Hér hefur verið byggð upp mikil og góð þekking og teljum við að þjónustan sé mjög góð,“ segir Arnar. „Skilaboð ráðamanna hafa verið mjög misvísandi, einn heilbrigðisráðherra vill efla þjónustu í heimabyggð og síðan vill sá næsti draga úr henni,“ segir Jórunn og hristir höfuðið. „Spurningin snýst um á hvaða stigi þjónustan hér á að vera. Vissulega er ekki mikil vegalengd til Reykjavíkur en þó geta skapast aðstæður þar sem ekki er alveg einboðið að komast á milli. Okkur þykir slæmt að hafa misst vakt skurðlæknis og svæfingalæknis sem lögð var niður um síðustu áramót vegna niðurskurðar. Þetta þýðir meðal annars að bruna þarf með fæðandi konur til Reykjavíkur ef fæðing kallar á slíka sérfræðinga,“ segir Jórunn. Arnar bætir því við að þeim hafi ekki þótt útreikningar sérfræðinga heilbrigðisráðuneytisins um samanburð á hagkvæmni Landspítala og kragasjúkrahúsanna vera alveg sanngjarnir. „Það má reikna þetta á ýmsa vegu og fá ýmsar niðurstöður. Hvers vegna ekki

að snúa dæminu við og sjá hvernig það kæmi út að senda sjúklinga af höfuðborgarsvæðinu á kragasjúkrahúsin?“

#### **Jarðskjálftinn gerði usla**

Ekki verður skilist svo við læknishjónin Arnar og Jórunni að líta ekki til þeirra á óðalsjörðina á bökkum Ölfusár. Húsið er sérstakt útlits, teiknað af Jóni Haraldssyni arkitekt sem teiknaði á sínum tíma ekki ófáar heilsugæslustöðvar og skóla á landsbyggðinni. Byggingarstíll hússins minnir á slíkt og á það vel við í þessu tilfalli. „Þetta er í grunninn vel byggt hús enda var það steypustöðvarstjórnin, Ólafur Jónsson á Selfossi, sem byggði það á 8. áratug síðustu aldar. Hann og eiginkona hans, Hugborg, voru miklir skógræktarfrumkvöðlar og er lóðin sem er einn hektari mikið til vaxin trjám og njótum við afraksturs þeirrar vinnu í dag. Hér höfum við einnig gróðurhús en það fór heldur illa í jarðskjálftanum fyrir tveimur árum. Mest allt glerið í því brotnaði og við erum eiginlega fyrst nú að klára að koma því í lag aftur.“

Íbúðarhúsið fór heldur ekki varhluta af skjálftanum, veggir sprungu, leki og aðrar skemmdir komu fram og fleiri skemmdir eiga vafalaust eftir að koma í ljós. „Það hefði sjálfsagt farið enn verr ef það hefði ekki verið svo sterklega byggt. Það tók síðan langan tíma að fá skemmdirnar metnar sem hefur tafið lagfæringar og endurbætur. Það er talsvert sem þarf að laga og mikil vinna í kringum það. Framhaldið lofar hins vegar góðu,“ segja þau og hlakka til sumarsins í skjóli trjánna á Ölfusárbökkum.