

Vel búinn tækjasalur nýttist vel við sjúkraþjálfun dvalargesta.



Mannlegi þátturinn er mikilvægastur

■ ■ ■ Hávar Sigurjónsson

Á Heilsustofnun Náttúrulækningafélags Íslands hefur um áratugaskeið verið boðið upp á meðferð og mataræði í anda náttúrulækningastefnu sem mótaðist í Evrópu á fyrri hluta síðustu aldar. Frumkvöðlarnir hér á landi mættu lengst af miklum mótbyr en á undanförunum árum hefur hugmyndafræði náttúrulækninga vaxið fiskur um hrygg, jafnvel svo að nú vildu flestir Lilju kveðið hafa.

Blaðamaður heimsótti Heilsustofnun á dögnum og ræddi við þá Harald Erlends-son forstjóra og yfirlækni og Inga Þór Jónsson markaðsstjóra um starfseminu í fortíð, nútíð og framtíð.

Haraldur lýsir í upphafi í stuttu máli hvernig straumar í menningarlífi evrópuþjóða á fyrstu áratugum síðustu aldar beindust að því að tengja saman heim-speki, guðfræði, spiritisma og róttækar breytingar á mataræði og lífsstíl. „Við erum að tala um vel menntaða menn sem margir voru áberandi í menningarlífi þjóðanna; hér á Íslandi voru menn eins og Þórbergur Þórðarson og forystumenn í Guðspekifélaginu miklir áhugamenn um heilnæmt mataræði samhliða áhuga sínum

á andlegum málefnum. Í dag er þetta hluti af daglegri umræðu um mataræði og lífsstíl; en gleymum því ekki að fyrir 80-100 árum voru þeir álitnir sérvitringar og furðufuglar sem stunduðu slíkt lífverni og tileinkuðu sér annars konar mataræði.“

Jónas Kristjánsson stofnandi og fyrsti yfirlæknir Heilsuhælisins í Hveragerði spratt úr þessum jarðvegi. Hann var fæddur 1870 og lést árið 1960 en síðustu fimm ár ævinnar var hann fyrsti yfirlæknir hins nýstofnaða Náttúrulækningahælis í Hveragerði. Jónas var hugsjónamaður og í mörgu tilliti langt á undan sinni samtíð. Hann var stofnandi Náttúrulækningafélags Íslands árið 1937 og var ópreytandi að halda hollum lífsstíl og mataræði að landsmönnum en talaði lengst af fyrir daufum eyrum fjöldans. Kollegar hans í læknastrétt létu sér margir fátt um finnast og töldu hugmyndir hans og kenningar meira í ætt við skottulækningar en alvöru vísindi.

„Þessi viðhorf lifa enn góðu lífi og ég sat málþing fyrir í vetur á vegum Háskóla Íslands um óhefðbundnar lækningar þar sem virtur vísindamaður í læknastrétt hélt því blákalt fram að allt sem ekki stæðist

ströngustu kröfur um vísindaleg vinnubrögð væri kukl og skottulækningar. Annar þekktur krabbameinslæknir upplýsti að um 80% allra krabbameinssjúklinga leita sér lækninga eftir óhefðbundnum leiðum, ýmist samhliða hefðbundinni meðferð eða í stað hennar. Í mörgum tilfellum gefur þetta betri líðan og þá er tilganginum að einhverju leyti náð þó bati sé ekki alltaf niðurstaðan,“ segir Haraldur.

„Mannlegi þátturinn skiptir gríðarlega miklu máli í allri meðhöndlun sjúklinga. Umhverfið og viðmótið hafa verulega mikið að segja ekki síður en lyf og tækjabúnaður,“ segir Haraldur þegar innt er eftir því hvað ráði ferðinni í nálgun Heilsustofnunar NLFÍ að skjólstaðingum sínum. „Fjölmargar rannsóknir á seinni árum hafa sýnt fram á ótvírátt gildi slíkrar nálgunar. Það er sitthvað sem hefur gleymst í eftirsókn okkar eftir tæknilegum lausnum. Kannski er það viðmótið, kannski tíminn sem við ættum að gefa okkur í meðhöndlun sjúklinganna. Hingað á Heilsustofnun kemur fólk af ýmsum ástæðum. Elstu dvalargestirnir eru oft félagslega einangraðir heima fyrir, treysta sér ekki út svo vikum skiptir yfir



Haraldur Erlendsson
forstjóri og Ingi Þór
Jónsson markaðsstjóri
við minnisvarða um
frumkvöðulinn Jónas
Kristjánsson.

veturinn og einangrast mjög, þeir hreyfa sig lítið, borða óreglulega og fæðið er ekki gott. Hér koma þeir í gott félagslegt umhverfi, hreyfa sig mikið og borða reglulega hollan og góðan mat. Margir ganga alveg í endurnýjun lífdaga, lifna við og hlakka bókstaflega til í ellefu mánuði á ári. Þessir þættir hafa verulega mikið að segja um heilsufar og lífsgæði og það er staðfest af öldrunarránsóknum að einstaklingar sem eru í góðu líkamlegu formi um sjötugt lifa að jafnaði nokkrum árum lengur. Þriðjungur skjólstæðinga okkar eru 67 ára og eldri og það er vissulega þjóðhagslega hagkvæmt ef endurhæfing og dvöl á Heilsustofnun verður til þess að fólk getur verið lengur heima sér og séð um sig sjálft að mestu eða öllu leyti.“

Talað fyrir daufum eyrum

Ingi Þór rifjar upp að frumkvöðlar Náttúrulækningafélagsins með Jónas Kristjánsson lækni í fararbroddi hafi talað fyrir heilsusamlegu mataræði og bent á skaðsemi

tóbaks, hvíts hveitis og sykurs áratugum áður en samfélagið í heild áttaði sig á sannleiksgildi þessa boðskapar. „Jónas stofnaði Tóbaksbindindisfélag Sauðárkróks árið 1929 og helsta baráttumál NLFÍ frá stofnun 1937 var að fá innflutningshöft felld niður á grænmeti og baunum. Það var ekki hlustað á þetta og landlæknir á þeim tíma, Vilmundur Jónsson, sagði Jónas fara með fleipur. Heilsuhælið var stofnað hér í Hveragerði 1955 og lengi síðar hafði það þá ímynd í huga íslensks

almennings að þetta væri fámennur hópur sérvitringa sem baðaði sig uppúr hveraleir og borðaði gras.“

„Það væri bókstaflega hægt að endurbirta greinar Jónasar Kristjánssonar í dagblöðunum í dag án þess að nokkur áttaði sig á að þær voru skrifaðar fyrir 50-60 árum,“ segir Haraldur.

„Bara taka zeturnar í burtu,“ segir Ingi Þór sposkur.



Heilsustofnun er sjálfbær um ræktun á agúrkum, tómötum og salati.

Sjálfbærni og lífræn ræktun

Eitt af markmiðum Heilsustofnunarinnar er að verða sjálfbær á sem flestum sviðum. „Stofnunin er nokkurn veginn sjálfbær um ræktun á agúrkum, tómötum og salati og býr svo vel að eiga sína eigin borholu sem gefur af sér nægilega mikið heitt vatn til að hita alla stofnunina, sundlaugarnar og gróðurhúsin.“

Heilsute stofnunarinnar er víðfrægt og er í rauninni seyði af íslenskum jurtum. „Við tinum jurtirnar sjálf hér upp um allar heiðar og þetta, ásamt heita vatninu úr

Herbergi Jónasar Kristjánssonar er varðveitt óbreytt og er merkileg heimild um líf hans og hugsjónir.



borholunum okkar, lífræna ræktunin og gott utanumhald um reksturinn af hálfu stjórnenda, gerir okkur hreinlega kleift að halda verðlagi á dvölinni hérna innan sanngjarnra marka."

„Það er eitt af framtíðarmarkmiðum okkar að verða sjálfbær um rafmagn og gufuaflíð í borholunum okkar gefur fyrirheit um það," segir Haraldur.

Ingi Þór bætir því við að öll ræktun á vegum stofnunarinnar hafi fengið lífrænt

ræktunartottorð frá Vottunarstofunni Túni.

Samningur við ríkið um endurhæfingu

Rekstur Heilsustofnunar byggir á samningi við Sjúkratryggingar Íslands fyrir hönd íslenska ríkisins. „Þetta er ágætur samningur fyrir báða aðila þó eflaust gæti hann verið enn betri," segir Ingi Þór. Har-

aldur tekur undir þetta með þeim orðum að fyrir ríkið sem sífellt horfi í aurinn sé þetta ódýrasta endurhæfing sem í boði er og fyrir nokkrum árum hafi Sjúkratryggingar Íslands mælt með því að ríkið keypti fleiri rými. „Það hefur ekki orðið af því ennþá en samningurinn er góður svo langt sem hann nær."

Þeir segja reyndar að kröfur ríkisins um inntak endurhæfingarinnar hafi að nokkru leyti breytt áherslum stofnunarinnar. „Við höfum þurft að sveigja okkur að kröfum ríkisins og draga úr þeim þáttum sem ríkið hefur minni áhuga á. Þrátt fyrir þetta hefur okkur tekist ágætlega að halda sérstöðu meðferðarinnar og hafa í heiðri þau grunnildi sem stofnendur Heilsustofnunarinnar lögðu upp með. Þetta er í sjálfu sér ekki slæm þróun, stofnunin hefur eflst faglega samhliða því sem grunnildin eru sífellt að fá meiri vísindalega staðfestingu á gildi sínu."

Á Heilsustofnun eru rými fyrir um 150 dvalargesti og meðaltalið á hverjum tíma er 120-130 manns en það segir reyndar ekki alla söguna. „Það má orða þetta þannig að á hverju ári fari um 1800 einstaklingar í gegnum kerfið hjá okkur og það er sá fjöldi sem fær læknisfræðilega meðferð á stofnuninni. Meðallengd dvalar er 27 dagar en sjúklingar geta dvalist hér í sex vikur að hámarki. Allur þessi fjöldi kemur hingað eftir tilvísun frá lækni og



Tvær nýlegar sundlaugar, úti og inni, ásamt heitum pottum og vaðlaug.



*Herbergin eru rúm-
góð og vel búin.*

Það segir sína sögu um hverja trú íslenska lækna stéttin hefur á gildi meðferðarinnar hér að um helmingur starfandi lækna á Íslandi vísar sjúklingum sínum til okkar.

Greiðsluþátttaka Sjúkratrygginga Íslands felst í því að greiða fyrir meðferð en dvalargestir borga sjálfir fyrir gistinguna. Það verð er síðan misjafnt eftir því hvernig herbergi er um að ræða og hleypur frá 33 þúsundum á viku til 62 þúsunda. Í

mörgum tilfellum greiða sjúkrasjóðir stéttarfélag hluta af þeim kostnaði.

Auk þessa fjölda eru alltaf einhverjir sem koma alfarið á eigin vegum til styttri heilsudvalar eða til að sækja námskeið. Þessi hópur fer stækkandi og eftirspurn erlendis frá er einnig vaxandi.

Starfsmenn eru yfir 100, helmingur þeirra er heilbrigðismenntaður og við leggjum mikla áherslu á faglega meðferð

á öllum sviðum. Hér starfa, auk lækna og hjúkrunarfræðinga, sálfræðingar, sjúkráþjálfarar, sjúkranuddarar, íþróttakennarar, næringarfræðingur, nálastungufræðingur og sjúkraliðar.“

Viðmót starfsfólks gagnvart dvalargestum er hluti af þeirri heildrænu nálgun að meðferð sem Haraldur lýsir. „Frá því að dvalargestur kemur hingað inn er öll áhersla lögð á að hann upplifi jákvætt og

Haraldur Erlendsson forstjóri og yfirlæknir Heilsustofnunar Náttúrulækningafélags Íslands

Haraldur Erlendsson útskrifaðist frá læknaeild Háskóla Íslands árið 1985. Hann vann við afleysingar á heilsuhæli NLFÍ í Hveragerði á árunum 1977-85, fyrst sem vaktmaður, síðan gekk hann í störf hjúkrunarfræðinga og þá sem læknir. Hann starfaði í fimm ár á Borgarspítalanum, meðal annars við endurhæfingu og taugalækningar á Grensásdeild, auk þess sem hann starfaði á lyfjadeild spítalans.

Haraldur nam taugalækningar við Lundúnaháskóla árin 1991-1992. Eftir að hann kom heim starfaði Haraldur í fimm ár við heimilislækningar víða á landsbyggðinni. Hann var héraðslæknir á Þingeyri þegar snjóflóðin féllu á Flateyri árið 1995. Í kjölfarið fór hann að kynna sér sálfræðilegar meðferðir við áföllum

og leiddi það til náms í geðlækningum í Bretlandi.

Haraldur lauk meistaranámi í geðlækningum við Lundúnaháskóla árið 2001 og hefur starfað sem sérfræðingur í geðlækningum í Bretlandi síðan þá, meðal annars á réttargeðeildum síðustu árin. Hann varð fullgildur meðlimur Konunglega breska geðlæknafélagsins árið 2000 og hefur verið virkur í starfi hóps innan félagsins sem hefur áhuga á andlegum og trúarlegum þáttum í heilsu sjúklinga. Haraldur hefur sérhæft sig frekar í ýmsum meðferðum við áföllum og skyldum vandamálum, til að mynda ýmsum aðferðum í dáleiddslu. Auk þess lærði hann nálastungulækningar. Hann var yfirlæknir einkasjúkrahúss í Yorkskíri á árunum 2006-2009. Haraldur er



giftur Svanhildi Sigurðardóttur myndhöggvara. Þau eiga saman þrjú uppkomin börn.

Í innisundlauginni er kennd vatnsleikfimi og hreyfipjálfun.



vingjarnlegt viðmót. Þetta á við um allt starfsfólk stofnunarinnar og okkur hefur tekist að skapa mjög jákvætt og hvetjandi andrúmsloft.“

Undir þetta taka þeir dvalargestir sem blaðamaður hitti á rölti sínu um stofnunina. Sögðu þeir viðmót starfsfólks einstaklega þægilegt og dagskráin sniðin að þörfum hvers og eins með eftirfylgni og alúð.

Eflaust eru margir í sömu sporum og blaðamaður að hafa fremur takmarkaða hugmynd um starfsemi Heilsustofnunar, sem sumpart er mótuð af gömlum og algjörlega úreltum hugmyndum og þá ekki síst hvað varðar mataræði. Sannleikurinn er sá að í mötuneyti Heilsustofnunarinnar er að finna nánast allt sem góðan matseðil prýðir fyrir utan kjötvörur. Grænmeti, baunir, ávextir, fiskur, kornmeti, mjólkurvörur og egg eru uppistaðan í matseðlinum. Salt er mjög takmarkað og hvítur sykur og hvítt hveiti eru á bannlista. Hráfæðiskostur er í undirbúningi en eftirspurn hefur aukist eftir þeim möguleika í mataræði. Þeir segja undantekningu ef kvartað er yfir matnum en það segi sína sögu að stór hópur fastagesta kaupir sér mat í matsal Heilsustofnunar þó þeir dvelji þar ekki. „Þetta er alls konar fólk sem veit að hér er ódýr og góður matur í boði.“

„Við erum vissulega að berjast svoltið við þessar gömlu hugmyndir fólks um starfsemina en það sem skiptir verulegu máli er að íslenskir lækningar eru flestir vel með á nótunum um hve fagleg starfsemin er sem hér fer fram. Eflaust má samt gera betur í kynningu og ímyndarsköpun stofnunarinnar,“ segir Ingi Þór.

Haraldur segir að læknisfræðileg stefna stofnunarinnar mótist að talsverðu leyti af bakgrunni yfirlæknisins hverju sinni og sjálfur segist hann aðhyllast heildræna nálgun bæði til líkama og sálar. „Ég vildi mjög gjarnan að fólk gæti leitað hingað til þess að rækta anda sinn, leita að merkingu, endurskoða gildismat og verðmætamat í lífinu, velta fyrir sér tilvistarspurningum og hugleiða á jákvæðan hátt fyrirbæri eins og öldrun og dauða en þetta á fyrir öllum að liggja. Þetta skiptir verulegu máli og hingað kemur oft fólk sem stendur á krossgötum í lífi sínu eftir líkamleg eða andleg áföll. Við þurfum að geta mætt því með gagnlegri meðferð.“

Sérhæfð þjónusta fyrir lækna-stéttina

Á Heilsustofnuninni eru fimm meðferðarlínur í boði að sögn Haraldar. „Öldrunarlína sinnir öldruðum eins og áður var nefnt og árangur af henni er ótvíræður. Færnilína byggir á sjúkraþjálfun að miklu leyti og miðast við sjúklinga sem koma í endurhæfingu eftir aðgerðir af ýmsu tagi. Heilsueflingarlína miðast við þarfir einstaklinga sem eru að ná kröftum eftir krabbameinsmeðferð, síþreytu, vöðvaþol og þarf að auka hreyfingu mjög rólega. Verkjalína leggur áherslu á meðferð við verkjum og byggir á líkamlegri meðhöndlun og andlegri þjálfun með gjörhygli. Stuðningslína er ætluð þeim sem glíma við kvíða og þunglyndi, langvinna streitu og kulnun, eða eru að jafna sig eftir áföll í lífi sínu. Samspil hreyfingar og gjörhygli hefur einnig skilað mjög góðum árangri og það er veruleg eftirspurn eftir

þessari meðferðarlínu. Vissulega skarast þörf einstaklinganna á milli meðferðarlína og við leggjum okkur fram um að sníða meðferðina að þörfum hvers og eins.“

Eina nýjung nefnir Haraldur í þjónustu stofnunarinnar sem er ætlað að koma til móts við lækna sérstaklega. „Ég sótti þing í Dublin á Írlandi í apríl sem fjallaði um heilsuþjónustu fyrir lækna. Þetta er mjög mikilvægt verkefni sem lækna-stéttin er að gera sér æ betur grein fyrir. Læknar eru viðkvæm stétt og þeir forðast að sækja sér hjálp, sem hljómar eins og þversögn en er engu að síður satt. Við höfum mikinn áhuga á að bjóða sérhæfða þjónustu fyrir lækna sem þjást af streitu og/eða kulnun eða hafa orðið fyrir einhvers konar áföllum í starfi eða einkalífi. Lykilatriði í þessu er að skráning upplýsinga og aðgangur annarra lækna að þeim sé mjög takmörkaður og lokaður öðrum starfsmönnum. Við höfum séð þann möguleika að tengja þetta við námsleyfisréttindi lækna þar sem þeir geta komið hingað í námsleyfi, kynnt sér þjónustuna en um leið nýtt sér hana að svo miklu leyti sem þeir telja sig þurfa og kæra sig um. Við höfum fjórar vel búnar íbúðir þar sem lækningar geta verið útaf fyrir sig og stjórnað því algerlega sjálfir hversu mikið þeir blanda geði við aðra dvalargesti. Þetta myndi gagnast okkur sem leið til að kynna starfsemina fyrir lækna-stéttinni en um leið nýttast þeim sjálfum. Við erum núna að skoða þetta og móta áður en við kynnum þetta formlega fyrir samtökum lækna.“