

# „Sýnir hvað einstaklingurinn getur gert þrátt fyrir fötlun“

– segir Hera Jóhannesdóttir liðslæknir íslensku keppendanna á ólympíuleikum fatlaðra í Ríó

■ ■ ■ Hávar Sigurjónsson

„Eftir að ég kláraði kandiðatsárið vann ég sem deildarlæknir á Grensásdeild Landspítala og vann þar með feðginunum Guðbjörgu Ludvigsdóttur endurhæfingarlækni og Ludvig Guðmundssyni heimilislækni. Þau hafa starfað með Íþróttasambandi fatlaðra (ÍF) í læknaári um árabíl og þegar þau komust að því að ég hefði mikinn áhuga á íþróttalækningum drógu þau mig með inn í þá starfsemi. Þau voru læknar Paralympic-liðanna okkar í London og Peking en höfðu ekki tæk á að fara með til Ríó og þá var stungið upp á því að ég færi,“ segir Hera Jóhannesdóttir læknir Paralympic-liðsins í Ríó de Janeiró í september.

„Þau drógu mig semsagt inn í þetta og ég sé ekki eftir því,“ segir Hera sem sjálf stundaði fimleika um árabíl og keppti með landsliði Íslands í áhaldafimleikum og einnig í hóp fimleikum og hefur mikla reynslu af því að taka þátt í stórmótum erlendis fyrir Íslands hönd. „Mamma var fimleikabjálfi sá þá kom eiginlega af sjálfu sér að ég byrjaði að stunda fimleika um leið og ég gat staðið í fæturna. Eftir að ég hætti að keppa sjálf í áhaldafimleikum fór ég að þjálfá fimleika og þjálfaði í nokkur ár samfara keppni í hóp fimleikum fyrstu árin í læknaeild . . .“

Hún segir starf liðslæknis Paralympic-liðsins sé í grunninn mjög svipað og að vera læknir hvaða íþróttaliðs sem er en þó eru ákveðin atriði sem eru ólík. „Skyldurnar eru svipaðar hvað það snertir að huga að heilsu keppenda og að vera til staðar ef og þegar eitthvað bjátar á. Samhliða hefðbundnum álagstengdum meiðslum geta hins vegar verið fleiri heilsufarsvandamál hjá fötluðum íþróttamönnum samanborið við ófatlaða íþróttamenn. Það er því að mörgu að huga við undirbúninginn fyrir keppnina en síðan er hlut-



„Í heild má segja að við höfum sloppið mjög vel í gegnum þetta. Við komumst vel af með lyfjatöskuna að heiman og plástra og þurftum ekkert að leita á Polyklíník-in eða sjúkrahús,“ segir Hera Jóhannesdóttir læknir ólympíuliðs sem keppti fyrir Íslands hönd á leikunum fyrir fatlaða í Ríó í sumar.

verkið mjög svipað á keppnisvellingum. Ég fór nokkuð vandlega yfir ástand hvers og eins fyrir keppnina, hitti þau og kynnti mér sögu og virk núverandi vandamál til að vera sem best undirbúin ef eitthvað kæmi upp á.

Hvað lyf varðar gilda í raun sömu reglur og um ófatlaða íþróttamenn þannig að ef íþróttamaður þarf að taka lyf sem er á bannlista WADA þarf að sækja um undanþágu og rökstyðja notkun lyfsins. Það er reyndar hlutverk þess læknis sem ávísaði lyfinu, ekki liðslæknis, en ég aðstoðaði keppendurna við að skoða hvort lyf væru á bannlista svo þessi mál væru frágengin fyrir keppnina.

Úr því að mótið var haldið í Ríó þar sem Zika-veira hefur verið landlæg ásamt fleiri framandi sjúkdómum var að ýmsu

öðru að huga: bólusetningum, moskítóvörnum, almennum smitvörnum og fræðslu. Ég var svo með helstu grunnlyf og sýklalyf í læknaöskunni ásamt sáraumbúðum og teygjubindum.

Í þorpinu var svokölluð Polyklíník þar sem hægt var að sækja lækniþjónustu frítt. Þar voru meðal annars íþróttalæknar, augnlæknar, tannlæknar og hægt að nálgast aðra sérfræðiþjónustu ef þörf var á. Þar var einnig apótek þar sem ég gat skrifað út lyfseðla og auk þess gat ég pantað blóðprufur og myndrannsóknir (röntgen, ómun og MRI) fyrir keppendur. Bráðaþjónusta og sjúkrahús voru til staðar í þorpinu og á öllum keppnisvæðum og hægt var að leita á nærliggjandi sjúkrahús með alvarlegri vandamál. Við læknar Norðurlandþjóðanna vorum einnig í samstarfi og gátum leitað ráða hvert hjá öðru og aðstoðað hvert annað ef þörf var á, en þeirra á meðal var heimilislæknir, bæklunarlæknir og taugalæknir. Norðurlandþjóðirnar voru í rauninni með eitt sameiginlegt lið og þetta samstarf Norðurlandþjóðanna kallast 6NIT, eða Six Nations – One Team.“

## Miklar andstæður blöstu við í Ríó

Hera segir að áhugi fyrir ólympíuleikum fatlaðra hafi farið vaxandi í heiminum undanfarin ár. „Þeir vöktu mikla athygli í London og þar var uppselt á nánast alla viðburði keppinnar. Það skiptir máli hversu mikil umfjöllunin er í fjölmiðlum og ég held að núna hafi verið sýnt meira frá leikunum í Ríó en oft áður. Leikarnir voru vel sóttir af áhorfendum í Ríó þó að samfélagið þar sé greinilega markað af miklum andstæðum í efnahag almennings. Fátæktin er mikil hjá stórum hópi íbúa sem gat líklega ekki sótt leikana en



Hera ásamt sundkonunum Sonju Sigurðardóttur og Thelmu Björgu Björnsdóttur. Mynd úr einkasafni.

okkur skildist þó að miðaverði hefði verið stillt í hóf svo að sem flestir hefðu ráð á. Keppnistaðirnir voru um alla borgina og við fórum á milli með rútum og fengum því að sjá ólíka hluta borgarinnar, bæði fátækrahverfin og ríkari hverfi og voru öfgarnar greinilegar. Glæpatíðnin er há í Ríó en sjálft ólympíuþorpið var alveg lokað og mikil öryggisgæsla við inngangana.

Ég fór í heimsókn á spítalann sem hafði tekið að sér spítalaþjónustu fyrir leikana en þangað gátu keppendur og aðstandendur leitað að kostnaðarlausu. Spítalinn var byggður fyrir tveimur árum af einkaaðilum, að mér skilst sérstaklega vegna leikanna og var ótrúlega flottur. Þarna voru öll nýjustu tækin, allt einkastofur og mörg rosaleg lúxusherbergi sem fólk gat borgað fyrir að vera í ef það átti næga peninga. Allt innanstokks var margfalt flottara en hér heima en þetta er einkasjúkrahús og því einungis fyrir þá sem eiga peninga. Ég verð að viðurkenna að maður fékk smá hnút í magann við að sjá þennan lúxus, nýkominn úr fátækrahverfinu.“

Leikarnir stóðu yfir í þrjár vikur og auðvelt að ímynda sér að ýmislegt geti komið upp á þeim tíma en Hera segir að í sem stystu máli hafi ekkert komið upp á sem orð sé gerandi á.

„Það voru engin alvarleg vandamál eða veikindi en ýmislegt minniháttar sem auðvelt var að leysa og í heild má segja að við

höfum sloppið mjög vel í gegnum þetta. Við komumst vel af með lyfjatöskuna að heiman og plástra og þurftum ekkert að leita á Polyklínikina eða sjúkrahús. Hins vegar skiptir andlegi þátturinn ekki minna máli en sá líkamlegi þegar keppendur eru komnir á stærsta íþróttamót heimsins og líklega stærstu keppni lífs síns. Svona keppni fylgir mikil streita og var eitt af hlutverkum mínum sem lækni og annarra sem fylgdu hópnum að styðja við keppendur. Þá skiptir máli að viðhalda góðum anda í hópnum og láta hlutina ganga smurt fyrir sig og þannig að halda óþarfa streitu í lágmarki. Hópurinn var mjög samhentur og þetta gekk allt saman mjög vel.“

Þegar ólympíuleikunum lauk var ólympíuþorpinu breytt í Paralympic-þorpið en við bjuggum í íbúðum í þorpinu. Þar er allt til alls, stór matsalur með fjölbreyttri fæðu og hægt að sækja þar ýmsa þjónustu. Við dvölna þar sá maður íþróttafólk alls staðar að úr heiminum með hinar ólíkustu fatlanir. Það var verulega áhugavert frá læknisfræðilegu sjónarmiði að sjá margar fatlanir sem sjást ekki á Íslandi, eins og alvarlega aflimunaráverka eftir stríð eða sjaldgæfa meðfædda sjúkdóma. Jafnframt var ótrúlegt að sjá hversu sjálfstætt fólk var þrátt fyrir mikla fötlun og hversu öflugt fólk var í að bjarga sér sjálft.

Ég fór á nokkra læknafundum þarna á vegum Alþjóða Paralympic-hreyfingarinnar og kynntist þar helstu málunum sem eru á borðum núna en stöðugt er leitað við að læra af reynslunni og bæta öryggi og heilbrigði keppenda.“

#### Hvatning til allra, bæði fatlaðra og ófatlaðra

Hera segir að ólympíuleikarnir séu gríðarlega mikilvægir fyrir fatlaða en ekki síður heimsbyggðina alla. „Þetta sýnir okkur öllum hvað einstaklingurinn getur gert mikið þrátt fyrir ýmiss konar fötlun.

Þetta slær á fordóma og fáfræði en er líka óskaplega hvetjandi, bæði fyrir fatlaða og alla aðra. Við mættum huga miklu betur að ýmsu sem snýr að fötluðum, svo sem aðgengi og þjónustu. Hreyfing og líkamsþjálfun er gríðarlega mikilvæg fyrir alla og mikil endurhæfing getur verið fólgin í því að stunda íþróttir. Þó að fæstir komist á ólympíuleika fatlaðra geta íþróttir fatlaðra skipt sköpum og verið mikilvægur liður í því að gera fólk meira sjálfbjarga, styrkja sjálfmyndina og fyrir suma gefa þær lífinu tilgang. Ég vil hvetja kollega mína til vera vakandi fyrir því að benda skjólstaðingum á möguleikana (fjöldi íþróttagreina hjá ÍF) en allir geta stundað íþróttir, hversu mikil sem fötlunin er.“