

Heilsuhjólíð – Læknadagar 2020

Elínborg Bårdardóttir

heimilislæknir



Í heilsugæsluna kemur fólk með langvinna sjúkdóma og er í reglulegu eftirliti á 3-12 mánaða fresti. Þannig er tíminn sem varið er með heilbrigðisstarfsfólki aðeins nokkrar klukkustundir á ári en allar hin- ar meira en 8000 klukkustundirnar er fólk eitt með sjálfu sér. Það segir sig því sjálfst að það skiptir mjög miklu máli að fólk skilji eðli og framgang veikinda og heilsu og reyni að stjórna lífi sínu og gera það sem hægt er til að bæta líðan og lífsgæði.

Árið 1948 gaf Alþjóðaheilbrigðisstofnunin út skilgreiningu á heilsu þar sem segir að heilsa sé fullkomin líkamleg, andleg og félagsleg vellíðan en ekki einungis að vera laus við sjúkdóma og örorku. Þessi skilgreining hefur verið gagnrýnd fyrir að vera draumsýn því að fullkomin vellíðan er ekki til. Það sé því ekki skynsamlegt að nálgast heilsu á þennan hátt, þannig sé eiginlega enginn heilbrigður, sem getur varla verið rétt. Betra sé því að skilgreina

heilsu með því sem kallað hefur verið jákvæð heilsa sem er heilbrigði með áherslu á að heilsa sé hæfnin til að geta aðlagð sig og nýtt sjálfstjórn til að horfast í augu við félagslegar, líkamlegar og andlegar áskoranir.

Þessi nýja skilgreining á uppruna í Hollandi hjá heimilislækninum Machteld Huber sem hefur rannsakað nálgun á heilsu. Hún telur mikilvægt að fólk með langvinna sjúkdóma sjái hlutina í samhengi og fari ekki í fórnarlambshlutverk- ið. Nálgunin snýst því um þrautseigju, að takast á við veikindi, vera sjálfur við stjórnvölinn, finna út hvað er mikilvægt og reyna að aðlagast nýjum veruleika eins og kostur er og halda heilsu þrátt fyrir langvinnan sjúkdóm.

Machteld gerði stóra rannsókn til að komast að því hvaða þættir skiptu máli fyrir heilsu. Hún komst að þeirri niðurstöðu að skipta megi heilsu í 6 aðalsvið sem hún kallaði heilsuhjólíð en með því mætti fá innsýn í það hvort líf okkar sé í góðu jafnvægi og hvaða þætti er þörf á að vinna með. Þessi svið eru: líkamleg virkni, andleg vellíðan, tilgangur, lífsgæði, þátttaka og dagleg virkni.

Að frumkvæði Ölmú Möller landlæknis var haldinn fundur í Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu í maí 2019 þar sem Karolien van den Brekel-Dijkstra heimilis-

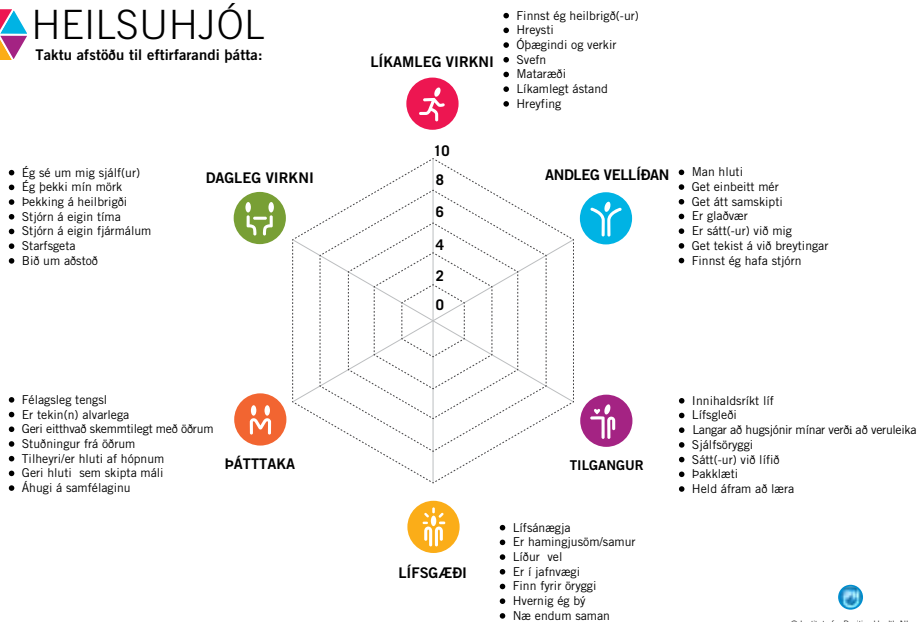
læknir í Hollandi flutti fyrirlestur og fjallaði um þessa nýja skilgreiningu á heilsu en Hollendingar hafa í nokkur ár notað þessa nálgun og heilsuhjólíð í heilsugæslu og víðar.

Karolien kom síðan aftur með fyrirlestur á fræðadaga Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins 31. október síðastliðinn og í tengslum við þá komu var haldið námskeið fyrir lækna, hjúkrunarfræðinga og ráðgjafa hjá Virk um notkun á heilsuhjólínu en Virk hefur meðal annars staðið fyrir íslenski þýðingu á heilsuhjólínu. Námskeiðið fer þannig fram að náms- hópurinn hittist þrisvar í þrjár klukkustundir á rúmlega mánaðafresti til að þátttakendur gætu æft sig og prófað að nota Heilsuhjólíð og síðan er komið saman aftur og málin rædd. Til stendur að fara af stað með kennaranámskeið í febrúar 2020 og flytja þannig þessa þekkingu til Íslands

Á Læknadögum, föstudaginn 24. janúar eftir hádegi, verður málþing um nýja nálgun og sýn á heilsu: „Salutogenesis og jákvæð heilsa“ þar sem Machteld Huber mun fjalla um þessa nýju skilgreiningu og Bengt Lindström barnalæknir frá Svíþjóð tala um salutogenesis og loks Anders Hansson sem er sálfræðingur með áherslu á vinnuumhverfi ræða um heilsuefli og vinnustaði.

HEILSUHJÓL

Taktu afstöðu til eftirfarandi þátta:



© Institute for Positive Health NL