

Með Ólafi Má á myndinni eru Heiðrún Ingólfsdóttir hjúkrunarfræðingur og Friðmey Baldursdóttir sjúkraliði.

## Dagur í lífi augnlæknis

# Ólafur Már Björnsson

Sjónlagi augnlæknastöð í Glæsibæ



**06.50** Heyri óminn af útvarpinu sem vekur mig, að þessu sinni BBC, ég snúsa í nokkur skipti á gömlu útvarpsvekjarklukkunni áður en ég kem mér framúr. Byrja daginn venjulega á teygjum. Löng og heit sturta tekur svo við og þá vaknar maður fyrir alvöru. Ég ólst upp á hafra-graut í morgunmat og hef haldið því nokkuð óslitið síðan. Þegar maður var í sveit var það mjólk og súrt slátur með, en því nú skipt út fyrir rjóma og bláber. Ekki gleyma lýsinu. Kíkt í *Fréttablaðið*, en í dag er færsla frá okkur Tomma með Fókus á hjarta landsins.

**7.45** Byrja daginn hjá Stefáni sjúkraþjálfara uppí Urðarhvarfi.

**8.30** Mættur í Sjónlag, byrjum á kaffi á kaffistofunni. Í dag er ég með laseraðgerðir fyrir hádegi og móttöku eftir hádegi. Skipti um föt og kíki inn á skurðstofu þar sem búið er að starta lasertækjunum báðum en það tekur um 30 mínútur, ég líki þessu oft við það að starta Jumbópotu, endalaust tékk og krosstékk. Tækninni hefur hins vegar fleygt mikið fram í sjónlagsaðgerðum en við vorum einmitt að endurnýja Femtosecond-laserinn okkar sem útbýr flipann fremst í hornhimnunni. Frábær tækni og fullt af nýjum möguleikum. Ég byrja á að plana hverja aðgerð fyrir sig, notuð eru gögn úr topografiunni ásamt refraksjon og mynd af lithimnu. Útbúin tölvuskra sem síðan er hlaðið inní Excimer-laserinn. Þannig þekkir laserinn augað sem á að meðhöndla (tryggir öryggi) og eltir þannig minnstu hreyfingar augans (tryggir nákvæmni). Þessar aðgerðir taka fram að hádegi með

einni kaffipásu. Hver aðgerð tekur ca 10-15 mínútur. Við erum þrjú sem komum að aðgerðum, hjúkrunarfræðingur og sjúkraliði.

**12.00** Hádegishlé, af gömlum vana frá Noregi, brauð með osti og kaffi. Síðan beint á fund. Erum að þróa fjarlækningaþjónustu úti á landi. Sjónlag opnaði starfsstöð í Vestmannaeyjum í haust í samvinnu við HSU. Mjög spennandi verkefni þar sem tæknin er nýtt til að mynda og rannsaka augu í Eyjum og síðan lesið úr myndunum í Sjónlagi í Reykjavík. Fyrstu vikurnar lofa mjög góðu en við erum að þróa ferla í kringum þetta til að tryggja gæði og ekki síst flæði upplýsinga.

**13.00** Móttaka eftir hádegi, uppistaðan í verkefnum dagsins eru sjúklingar með hrörnun í augnbotnum, alltof algengur sjúkdómur hjá öldruðum sem skerðir lífsgæði umtalsvert. Vinnan snýst um sjónmælingar og skoðun með greiningu á augnbotnamyndum, ekki síst sneiðmyndum og æðamyndum af sjónhimnu. Tækniframfarirnar í myndgreiningu hafa fært þetta fag uppá nýtt plan. Hægt er að fletta í lögum sjónhimnunnar og skoða og greina frá öllum hliðum. Sífelldur straumur nýrra lyfja hefur gjörbreytt horfum þessara sjúklinga, en þau verður að gefa með inndælingu í glerhlaup augans. Þennan eftirmiðdaginn snýst því umræðan aðallega um ökuskírteinið, handavinnu, lestur og að sjá barnabörnin. Að reyna að halda í þetta í lengstu lög.

Svara inn á milli tölvupóstum. Næ kaffibolla með staffinu inn á milli, mikil

gleði. Ég er alltaf jafn þakklátur fyrir þennan vinnustað.

**16.00** Næ að klára daginn á tilsettum tíma, hleyp út og beint í ræktina í Laugum. Þar er ég með Þóru konunni minni í þjálfun tvisvar í viku. Nauðsynlegt yfir vetrartímamann til að halda sér í formi fyrir alla útivistina á vorin og sumrin. Slökun eftir æfingu í gufubaði.

**18.00** Við bara tvö í mat, menntskælingurinn í próflestri og kemur seint heim. Orðið æ algengara eftir að elstu þrjú fluttu að heiman, að við séum bara tvö í kvöldmat. Lífsins gangur.

**19.00** Löngu hættur að horfa á fréttir eða að fylgjast með netmiðlum. Tóm neikvæðni. Sest við tölvuna og held áfram með klippiverkefni, er að setja saman jólakveðju úr efni ársins. Af nógu að taka. Klára að vinna myndir frá Austfjörðum síðastliðið sumar. Svára erindum þar sem óskað er eftir myndum fyrir ýmis verkefni, svo sem að skreyta stigaganga eða myndskreið fyrir Umhverfisstofnun. Þjallaði í Tomma og fór yfir næstu færslu í *Fréttablaðið*. Heyrum í syni okkar sem býr í Kaupmannahöfn með kærustu sinni.

**22.00** Kominn uppí rúm frekar snemma, í takt við skammdegið. Klára þátt á Netflix og enda svo á Hallgrími Helgasynti – *Sextíu kíló af kjaftshöggum*. Gengur hægt, en þessa frábæru bók er bara betra að lesa hægt.

**23.00** Kveikt á vekjaraklukkunni, man ekki meir ...