



Sólrun Óskarsdóttir
frankvæmdastjóri HL
stöðvarinnar.

Endurhæfing og þjálfun til betra lífs

Víða í samfélaginu er unnið geysilega mikilvægt starf sem ekki fer hátt og sjaldan er vakin verðskulduð athygli á. Í hverri viku stunda á fjórða hundrað manns endurhæfingu vegna hjarta- og lungnasjúkdóma í Hjarta- og lungnastöðinni í Hátúni 14 en HL-stöðin fagnar 20 ára starfsafmæli sínu á þessu ári og hefur þjálfað og endurhæft þúsundir Íslendinga til nýs og betra lífs.

Hávar Sigurjónsson

HL-stöðin er sjálfseignarstofnun sem Landsamtök hjartasjúklinga, Samband íslenskra berkla-sjúklinga og Hjartavernd stofnuðu í Reykjavík 1989. Stjórn stöðvarinnar skipa fulltrúar stofn-félaganna en stöðin er rekin sem sjálfseignarstofnun og fær rekstrarfé frá ríkinu og einnig greiða þátt-takendur æfingagjöld.

Sólrun H. Óskarsdóttir sjúkraþjálfari er frankvæmdastjóri HL-stöðvarinnar og hún segir að markmið starfseminnar hafi frá upphafi verið að veita hjarta- og lungnasjúklingum endurhæfingu í beinu framhaldi af sjúkrahúsvist og/eða framhaldsendurhæfingu þar sem þátttakendum gefst kostur á viðhaldsþjálfun í samræmi við getu sína. Við HL-stöðina starfa 16 sjúkraþjálfarar og fimm læknar og eru allir í hlutastarfi enda er stöðin aðeins opin frá kl. 15-19 á virkum dögum.

„Auk þjálfunarinnar er veitt umfangsmikil ráðgjafar- og upplýsingaþjónusta um hjarta- og lungnasjúkdóma, svo og lífnaðarhætti, mataræði og réttindi sjúklinga, svo það helsta sé nefnt,“ segir Sólrun og bætir því við að reglulega sé boðið

upp á fræðsluerindi um hið fjölmarga sem hjarta- og lungnasjúklingar verða að hafa í huga til að njóta sem besta lífsgæða.

„Eitt hið mikilvægasta er að sjálfsgöðu að hætta að reykja og við bendum á fræðslu og aðstoð við það. Einnig er fjallað reglulega um streitu og mataræði, gildi þjálfunar, hvað má og hvað má ekki enda þurfa flestir að breyta lífsstíl sínum verulega ef árangur á að nást. Það er reyndar merkilegt hvað flestum reynist það auðvelt þegar á reynir, þó í fyrstu vaxi það mörgum í augun.“

Þeir sem sækja endurhæfingu og þjálfun í HL-stöðina hafa gengist undir hjarta- eða kransæðaaðgerðir, fengið hjartaáfall eða eru með kransæðaþrengsli eða aðra áhættuþætti hjartasjúkdóma. Ennfremur fólk með langvinna lungnasjúkdóma eða sem er að ná sér eftir lungna-aðgerðir. Sólrun segir þróunina hafa verið jákvæða í þá átt að með árunum fækki þeim sem lent hafi í mjög alvarlegum einkennum hjartasjúkdóma, þar sem í æ fleiri tilfellum takist að grípa inn í áður en sjúkdómurinn hefur gengið mjög langt. „Flestir okkar skjólstaðingar hafa farið í blástur á kransæðum og eiga góða möguleika að ná góðum árangri með endurhæfingu.“

Sólrun lýsir endurhæfingunni þannig að hún sé „einstaklingsmiðuð hópþjálfun“ þar sem líkamsþjálfun, ráðgjöf og fræðsla eru meginþættirnar. „Við byrjum alltaf á því að setja einstaklinginn í þolpróf til að átta okkur á því hvernig ástand hans er og hvernig haga eigi endurhæfingunni.“



Fræðslan og þjálfunin fer síðan fram undir eftirliti lækna og sjúkraþjálfara. Hóþþjálfuninni er skipt í tvennt, stig II og stig III, og er fyrra stigið ætlað þeim sem eru að byrja endurhæfingu. Þar eru 8-10 manns í hverjum hópi sem mætir í stöðina tvisvar til þrisvar í viku. Með hverjum hópi eru tveir sjúkraþjálfarar og læknir er alltaf á staðnum. Í haust eru fimm hópar á stigi II. Á stigi III eru 20-25 í hverjum hópi og er fylgst reglulega með blóðþrýstingi, vigti og álagi. Hver hópur mætir tvisvar í viku og þjálfar undir stjórn sjúkraþjálfara og hefur aðgang að lækni. Þátttakendum er síðan frjálst að sækja æfingar í tækjasal utan fastra æfingatíma. Í haust eru 15 hópar á stigi III. Í allt sækja nærri 400 manns endurhæfingu og þjálfun vikulega í HL-stöðina.“

Þann 1. apríl í vor var tekin í notkun viðbygging við Íþróttahús Fatlaðra sem hefur gerbreytt aðstöðu HL-stöðvarinnar að sögn Sólrúnar. „Í viðbyggingunni eru tveir salir, hjóla- og tækjasalur, þolprófunarherbergi og aðstaða fyrir starfsfólk. Þetta gerir okkur kleift að sinna mun markvissari þjálfun en áður og taka á móti fleirum en áður.“

Þörfin fyrir þessa aðstöðu er greinileg því alla virka daga eftir kl. 15 er stöðin full af fólki. Sólrún lýsir dæmigerðum degi á stöðinni þannig að fjögur þolpróf undir stjórn læknis og sjúkraþjálfara séu framkvæmd, eitt fræðsluerindi, þrjú hópar á stigi II æfi undir stjórn tveggja sjúkraþjálfara, sex hópar á stigi III æfi undir stjórn tveggja sjúkraþjálfara hver hópur og ennfremur sé móttaka nýrra skjólstaðinga ásamt nauðsynlegri pappírsvinnu. Lauslega áætlað eru á hverjum degi um 100-150 manns við æfingar og þjálfun í stöðinni.

Það vekur athygli þegar skoðuð er skipting á milli kynja að aðeins 10% þeirra sem sækja

þjálfunina eru konur. „Þetta endurspeglar ekki hlutfall kvenna sem fá hjarta- eða lungnasjúkdóma. Það er mun hærra. Hins vegar hefur reynt erfiðara að fá konurnar í endurhæfinguna og ástæðurnar geta verið margvíslegar. Ein skýring er sú að opnunartími stöðvarinnar hentar þeim síður og sumar konur bera því við að þær hafi ekki tíl til umráða. Þá þykir þeim sumum óþægilegt að sækja tíma með körlunum og við höfum komið til móts við það með því að bjóða sérstaka kvennatíma. En staðreyndin er engu að síður sú að konurnar sem hingað koma eru miklu færri en karlarnir.“

Æfingar í fullum gangi.

Sólrún segir að lokum að þörfin fyrir starfsemi HL-stöðvarinnar sé óumdeild. „Við munum eflaust finna fyrir kreppunni í framlagi ríkisins til starfseminnar á næsta ári en við höfum alltaf haft það markmið að halda æfingagjöldum í slíku lágmarki að það komi ekki í veg fyrir að fólk geti sótt endurhæfingu til okkar. Til lengri tíma er markmið okkar að halda starfseminni óbreyttri og auka við hana því þörfin er meiri en við höfum getað annað hingað til.“



Tækjasalurinn í viðbyggingu Íþróttahúss Fatlaðra.