

Sólfríður Guðmundsdóttir, solfridurg@hotmail.is

HUGMYNDIR HJÚKRUNARFRÆÐINGA UM EFLINGU Á HEILSU

Á heilsuþingi síðastliðið haust var rætt um hvað hjúkrunarfræðingar geta gert til að efla heilsu landsmanna. Margar góðar hugmyndir voru festar á blað og er hér sagt frá þeim.

Hjúkrunarfræðingar, sem sóttu heilsuþing félagsins 24. september sl., tóku þátt í hringborðsumræðum þar sem fjallað var um eflandi og letjandi þætti fyrir heilsu landsmanna. Hér eru niðurstöður hópanna teknar saman ásamt hugmyndum þeirra um hugsanleg úrræði sem bæta mætti með hjúkrunarþjónustu. Meðal atriða, sem fram komu hjá flestum umræðuhópum, var að gera faglega hjúkrun sýnilegri úti í samfélaginu. Mælt var með að hjúkrunarfræðingar gengju á undan með góðu fordæmi með heilsuefandi venjum og að félagsmenn örвуðu hver annan til að hugsa vel um eigin heilsu. Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga hefur ýtt undir þá þróun með ýmsum hætti eins og fram kemur í lokaorðunum. Tillögur og fullyrðingar, sem fram koma í þessari samantekt, eru úr niðurstöðum sem hóparnir á heilsuþinginu skiluðu til félagsins.



Hlutverk við að efla eigin heilsu og annarra

Nánast allir hóparnir voru sammála um mikilvægi þess að hjúkrunarfræðingar séu góð fyrirmynd annarra varðandi heilsu og heilsuefningu. Mörg atriði voru nefnd þessu til stuðnings, eins og að hlutverk fyrirmynda sé jafnvel meira áriðandi í litlum samfélögum því það dreifist betur út í kunningjasamfélaginu.

Einnig kom fram

- að hjúkrunarfræðingar, sem stunda heilsusamlegar lífsvenjur, geti haft jákvæð áhrif með tiltölulega skjóttum smitandi árangri þegar búið er að velta „heilsuþoltanum“ af stað út í samfélagið

- að fólk tekur oft meira eftir því sem einhver gerir en því sem sá hinn sami segir; að það er meira sannfærandi að fá fræðslu um heilsuefningu og heilbrigðan lífsstíl hjá þeim sem ber það með sér eða er þekktur fyrir að ástunda heilsurækt í eigin lífi
- að okkur þarf að líða vel og við að vera í jafnvægi til þess að geta sinnt hjúkrunarstarfinu og miðlað upplýsingum um jákvæðan lífsstíl á sannfærandi hátt
- að erfitt er að hvetja aðra til dáða ef við getum sjálf ekki verið staðföst í þeim lífsstíl sem við boðum
- að við eigum að vera virk í að setja okkur stefnu og markmið og fylgja þeim eftir í daglegu lífi.

Tafla 1 sýnir tillögur frá þátttakendum um atriði sem hjúkrunarfræðingar ættu að temja sér til að efla heilsu í einkalífi og á vinnustöðum.

Heilsufræðsla og menntun hjúkrunarfræðinga

Einn hópurinn á heilsuþinginu fékk spurningu um hvernig hjúkrunarfræðimenntunin þyrfti að þróast til að geta sinnt breyttum þörfum samfélagsins. Hér er álit þeirra.

Hjúkrunarnámið er að miklu leyti miðað við hjúkrun sjúkra á stofnunum. Betra væri að kenna nemendum án tillits til staðsetningar þjónustunnar og leggja má meiri áherslu á sjálfstætt starf utan



stofnana. Hvetja þarf nemendur, sem eru að velja sér lokaverkefni, til að skoða samfélagsheilsu og heilsuúrræði tengd hjúkrun utan stofnana ekki síður en innan þeirra. Kennslufræði hefur ekki verið á námskrá hjúkrunarfræðideildar HÍ undanfarin ár en það er nauðsynlegur undirbúningur fyrir fræðslustarf stéttarinnar að mati hópsins.

Hjúkrunarfræðingar eiga að vera færir um að búa til fræðsludagskrá fyrir mismunandi hópa skjólstæðinga, halda fræðslufyrirlestra og búa til kennsluefni. Leggja þarf meiri áherslu á að hjúkrunarfræðingar kenni markvissar fyrsta, annars og þriðja stigs forvarnir í samskiptum við skjólstæðinga. Hópurinn mælir með að kenna nemendum um áhugahvetjandi samtalstækni og virka hlustun í takt við nýtt viðhorf til ýmissa

heilbrigðisvandamála. Sömuleiðis var talað um nauðsyn þess að kennarar og hjúkrunarfræðingar vinni saman að því að hvetja nemendur til dáða, viðhafi jákvæða gagnrýni til að efla trú nemenda á sér og hjálpi þeim til að blómstra. Þjálfun í að færa rök fyrir væru máli, skrifa pistla og taka þátt í stefnumótun varðandi heilbrigðismál taldi hópurinn einnig vera mikils virði. Aðili í hópnum taldi að nemendur nytu sín ekki sem skyldi í verklegu námi því þeir séu of þjakaðir af bóklegum verkefnum. Hópurinn taldi einnig mikilvægt að hvetja hjúkrunarfræðinga til símenntunar, auka þyrfti gildi og möguleika til endurmenntunar, framhaldsnáms og sérmenntunar.

Í niðurstöðunum kom fram að með auknum tækifærum nemenda til að æfa sig í mismunandi aðferðafræði ykist færni í hjúkrun. Hópurinn ályktaði að með reynslunámi í ákveðinn tíma í lok grunnnáms (samanber kandidatsár lækna) mætti auka sjálfsöryggi nemenda áður en þeir hefja sjálfstæð störf og gefa verðandi hjúkrunarfræðingum aukin tækifæri til að þekkja eigin styrkleika og veikleika. Hjúkrunarfræðingar þurfi að vera góð fyrirmynd fyrir nemendur, vanda orðræðuna og sýna starfinu virðingu því hjúkrunarfræðingar séu áriðandi stétt sem hefur mikið fram að færa til hagsbóta fyrir samfélagið.

Forvarnir og tilvísanakerfi hjúkrunarfræðinga

Hjá nokkrum umræðuhópum kom fram að hjúkrunarfræðingar eigi að láta heilsueflandi mál meira til sín taka en gert er til að geta verið betri talsmenn skjólstæðinga. Fjölbreytt úrræði í heilbrigðiskerfinu og samhæfing á þjónustu miðuð við þarfir skjólstæðinga skilar öllum hagkvæmni. Leggja beri áherslu á að greina hvað helst hamlar heilsu á hinum ýmsu stöðum svo bregðast megi við og fyrirbyggja vandamálin. Auka þurfi markvissar forvarnir í heilsugæslu og virkja tilvísanakerfi sérfræðinga í hjúkrun. Mælt var með að stéttin taki virkari þátt í mótun heilsustefnu í verki. Þar voru nefnd dæmi um verðlagningu eins og að mæla með að hafa hollustu ódýrari en óhollustu, setja takmarkanir á auglýsingar um óhollustu og draga úr aðgengi að sælgæti í lausu máli sem selt er í tonnatali í hverri viku, svo órfá dæmi séu tekin. Hjúkrunarfræðingar sem hópur láti í sér heyra í blöðum og á opinberum vettvangi til að stuðla að forgangsröðun heilsuvæðingar, séu sýnilegri og standi saman, séu ekki hræddir við að koma fram með eigin skoðanir. Einstaklingsframtakið var einnig álitð mikils virði, til dæmis að hver hjúkrunarfræðingur komi með eigið framlag til heilsueflingar, stofni heilsunefnd á sínum vinnustað, taki þátt í nefndum og stjórnnum eða skili heilsueflandi framlagi á einhvern hátt.

Tafla 1. Heilsuefling á vinnustað og í einkalífi

Heilsuefling á vinnustaðum	Heilsuefling stuðlar að vellíðan til lengri tíma
Á hverjum vinnustað er virk heilsunefnd, t.d. til að skipuleggja og innleiða heilsueflandi dagskrá heilsudaga og þátttöku í hópeflingu með „Ísland á iði“ og „Hjóláð í vinnuna“.	Taka ábyrgð á eigin heilsu. Setja sér markmið, gera heilsuáætlun og meta árangur reglulega, til dæmis að borða reglulega, sofa í 7-8 tíma, taka þátt í heilsudagskrá og viðhalda heilsuvenjum.
Íþrótta- og tólmstundahópur á vinnustaðum: Gönguhópar hittist fast, t.d. einu sinni í viku, hádegisgöngur, teygjuæfingar, taka þátt í daglegri morgunleikfimi RÚV (kl. 9.45), golf, dans, jóga, sund, leikir, útivistarferðir, fjölskyldudagar.	Hreyfa sig í 30-60 mínútur á dag (styrktar- og þolþjálfun, sveigjanleiki og jafnvægi). Starfsmenn, sem hafa hömlun í stoðkerfi, fái að sækja þjónustu til sjúkrapjálfa og nýta tækjasal. Stunda nudd og slökun sem er aðgengileg og hagkvæm.
Starfsmenn fái tækifæri til að taka matarhlé og fara út af vinnueiningu. Mötuneyti bjóði úrval hollra fæðutegunda. Ávextir og heilsuþing séu aðgengilegir fyrir allar vaktir.	Borða reglulega hollan mat í hæfilegu magni. Drekkja 6-8 glösa af vatni á dag og gefa sér tíma til að fara á salernið.
Námskeið séu haldin um til dæmis vinnuvernd, starfsstillingar, smitleiðir, viðbrögð við eldsvoða og heilsuhvetjandi þætti.	Hugsa um heilsuna. Forðast sætindi, skyndifæði, unnar kjötvörur og feita fæðu.
Heilsumat starfsmanna og heilsuráðgjöf fari fram samkvæmt fyrirframákveðnu skipulagi.	Heiðarleg sjálfskoðun, starfsmaður endurmetur heilsuástandið og umbunar fyrir velgengni.
Umhverfismat og efling vinnuanda.	Vera vakandi fyrir því sem betur má fara.
Mat á vinnuálagi, streituminnkandi aðgerðir.	Reykja ekki og forðast áfanga drykki.
Starfsmannasamtöl hvetji til heilsueflingar.	Virða eigin heilsu og setja forvarnir í forgang.

Í niðurstöðunum kom fram að kenna þurfi almenningi að hjúkrun feli í sér heilsu. Hvetja þurfi fólk til að velja heilsusamlegan lífsstíl og leggja áherslu á forvarnir á öllum stigum. Gera þarf almennt heilsumat með skjólstæðingum og greina fræðslu- og upplýsingaþörf. Vísa þarf fólki, sem ekki er fært um sjálfsútvæðingunni, áfram til sérfræðinga í hjúkrun og annarra eftir þörfum hvers og eins. Efla þarf heilsulæsi skjólstæðinga, minna á ábyrgð á eigin heilsu og að sameiginlega berum við ábyrgð á samfélagsheilsu. Eftirfarandi tillögur um úrræði komu fram hjá hópnum:

- Hvetjandi og leiðbeinandi heilsuviðtal; spyrja spurninga um lífsvenjur, afla upplýsinga og opna á það sem maður skynjar með framhaldsspurningum.
- Stunda virka hlustun og öðlast skilning á þörfum sem þarf að uppfylla.
- Kanna hvað viðkomandi veit eða hefur reynt til að fullnægja eigin þörfum.
- Meta heilsulæsi skjólstæðings og ræða um hugsanleg úrræði.
- Vekja viðmælanda til umhugsunar og heyra áætlun viðkomandi.
- Ráðgjöf og aðstoð við að setja markmið og koma þeim í framkvæmd, athuga þörf fyrir eftirfylgd og stuðning.
- Áhrif á stefnumótun fyrirtækja um hollustu og heilsuhvatningu starfsmanna.
- Hjúkrunarfræðingar bjóða upp á fræðsludagskrá í samfélaginu, t.d. um hreyfingu, næringu, streitu, slökun o.fl.
- Vekja athygli á þjónustu sem er til staðar: Stuðningur til að hætta að reykja með símaþjónustu, frjals.is og hjúkrunarþjónustu á heilsugæslustöðvum.
- Benda á og afhenda fræðsluefni eins og bæklinga frá Lýðheilsustöð.
- Gefa upplýsingar um heilsuefandi námskeið (til dæmis heilsulífsstíl, streitu, slökun, jóga, geðrækt, hvatningar- og viðtalstækni).
- Þekkja sín takmörk og virða fagleg mörk.

Hjúkrunarfræðingar og heilsugæsla fjölskyldunnar

Í þessum hóp voru nokkrir þátttakendur skólahjúkrunarfræðingar sem lögðu áherslu á að auka heilsufræðslu á öllum skólastigum. Höfðu þurfi til

samfélagsvitundar til að ná öllum í sameiginlega vinnu til að snúa við óheillavænlegri þróun ofþyngdar. Þátttakendur voru sammála um að gera þurfi hjúkrunarfræðinga sýnilegri á heilsugæslustöðvum svo skjólstæðingar viti hvers þeir mega vænta af þjónustu þeirra.

Samvinna milli heilsugæslu, heimila, leikskóla og skólahjúkrunarfræðinga var nefnd sem mjög áriðandi forvarnatækifæri þar sem velferð barna er undir því komin að þessir aðilar vinni vel saman. Nefnt var sem dæmi mikilvægi þess að hafa fjölskyldufundi vegna offitu barns til að tala um möguleg úrræði og setja markmið. Svona úrræði krefjast vel skipulagðrar heilsugæsluþjónustu þar sem sama teymi (hjúkrunarfræðingur, sálfræðingur, næringarráðgjafi, sjúkraþjálfari, lækni) þjónar fjölskyldunni með fræðslu, stuðningi og hjálp til sjálfshjálpar við að leysa viðfangsefni. Bera þarf umhyggju fyrir velferð fjölskyldunnar, andlegri, líkamlegri og félagslegri velferð. Hjúkrunarfræðingar eiga að láta velferðarmál til sín taka og mynda stuðningshóp þegar á þarf að halda. Þeir séu þátttakendur í stefnumótun og framkvæmd til að auka fjölskylduvelferð, til dæmis við upptöku skólabúninga til að jafna aðstöðu barna í skólum. Annað dæmi er þörf fyrir að bæta tannheilsu sem er órjúfanlegur hluti af velferð barna. Lögð verði áhersla á fyrsta stigs forvarnir með markvissri fræðslu hjúkrunarfræðings á heilsugæslustöð, ekki síður en annars og þriðja stigs forvarnir þar sem komin eru einkenni sem verði er að vinna með.

Mæðravernd, ungbarnavernd og skólahjúkrun gefa góða möguleika á að ná til þessa hóps með forvarnarfræðslu. Ljósmeður og hjúkrunarfræðingar njóta trausts almennings. Foreldrafærsla er mikilvægur grunnur fyrir framtíðarheilsu barna. Þetta er ákaflega mikilvægt tímabil til að styðja foreldra í heilsuuppeldi barna sinna. Þátttakendur lögðu áherslu á að það eru foreldrar sem bera ábyrgð á heilsu barna sinna og að stundum þurfi að minna þá á að vera góðar fyrirmyndir. Fræðsla fyrir fjölskyldur þarf að vera aðgengileg og fjölga þarf úrræðum sem hægt sé að vísa fjölskyldum á þegar nauðsynlegt reynist. Hópurinn



Hvöld og slökun er mikilvæg fyrir heilsuna. Þessi nuddstóll var sýndur á heilsuþinginu.

lagði einnig áherslu á bættu samféllu í heilbrigðisþjónustu fyrir fjölskyldur sem þurfa meiri stuðning og að barni verði fylgt eftir í gegnum árin.

Í áliti frá nokkrum umræðuhópum kom fram að efling andlegrar heilsu sé ekki síður mikils virði og að hugað sé að því að styrkja sjálfmynd barna og unglunga. Skólahjúkrunarfræðingar þurfi að skapa aðstæður til að stunda fjölskylduhjúkrun og styrkja stöðu sína innan skóla, til dæmis með ósk um reglugerðir til að tryggja möguleika á að hjúkrunarfræðingar geti sinnt heilsufræðslu um velferð skólabarna þegar þörf krefur.

Mikilvægt er að hjúkrunarfræðingar, sem vinna í skólum, fái framhaldsmenntun á sínu sviði ásamt reynslu í almennum hjúkrunarstörfum. Einnig þarf góða þjálfun í til dæmis kennslufræði, viðtalsmeðferð, úrlausn ágreiningsmála og samtalstækni svo nokkuð sé nefnt. Skólahjúkrunarfræðingar starfa mjög

MEGINÁHERSLUR FÉLAGSMANNA Á HEILSUPINGINU:

1. Vera góð fyrirmynd og stunda heilsusamlegt lífni
2. Heilsuhugsun: Nýta tækifæri í daglegum störfum til forvarna
3. Auka heilsufræðslu, bæði fræðslu til almennings og á öllum skólástigum
4. Stuðla að virkni foreldra og barna fyrir bættri fjölskylduheilsu
5. Auka heilsuþekkingu og heilsulæsi almennings
6. Stuðla að aukinni áherslu á heilsueflingu í námi hjúkrunarfræðinga
7. Efla samvinnu innan stéttar og efla þverfaglega samvinnu

sjálfstætt og eru oftast eini heilbrigðisstarfsmaðurinn í skólanum. Fram kom að þinggestir telja það sjálfsgöðan hluta starfs þeirra að sækja sér viðhaldsmenntun og fræðslu því vandamálin í skólum séu mjög fjölbreytt og krefjast fagmennsku í starfi.

Flestir þátttakendur voru sammála um að gott skipulag sé á heilsugæslu fjölskyldna og nemenda ef frá er talin fræðsla og heilbrigðisþjónusta við nemendur í framhaldsskóla. En þar er talin vera þörf á að auka heilsueflingu, fræðslu um kynheilbrigði og framtíðarhlutverk sem foreldri.

Tillögur þátttakenda heilsuþings um nýsköpun í hjúkrun

- Kynna stjórnvöldum heilsu-hjúkrunarþjónustu sem hagkvæma leið til heilsueflingar í samfélaginu.
- Móta heilsustefnu hjúkrunar og innleiða nýja þjónustumöguleika hjúkrunarfræðinga sem sjálfstæðra fagmanna úti í samfélaginu, meðal annars til að efla heilsu fjölskyldna eða hjálpa þeim til sjálfshjálpar.
- Myndað heilsueflingarteymi á öllum vinnustöðum.
- Sinna árangursrannsóknum.
- Hvernig skilar sér fræðsla sem hjúkrunarfræðingar veita? Hver eru forvarnargildi hjúkrunarstarfa? Hvernig náum við til barnanna með fræðslu um 6 H heilsunnar og til þeirra sem þurfa á fræðslunni að halda?
- Hjúkrunarfræðingar myndi hóp til að vinna að markaðssetningu heilsu-hjúkrunar, skrifi í blöð, komi fram í fjölmiðlum, bjóði fræðslufyrirlestra um heilsueflingu og forvarnir.

- Almennigur tengir hjúkrunarfræðinga við sjúkráþjónustu en það þarf að fræða fólk um hvað menntunin er yfirgripsmikil. Þekking um áhrifaþætti á heilsu og heilbrigðan lífsstíl er þar meðtalin.
- Byggja upp samskiptanet og hafa aðgengilega skrá sérfræðinga á hverju sviði hjúkrunar fyrir ráðuneyti og fjölmiðlafólk þegar fjallað er um sérhæfð mál eða gefa þarf faglegar upplýsingar tengdar sérsviðum hjúkrunar.
- Móta samskiptanet hjúkrunarfræðinga fyrir samfellda hjúkrunarþjónustu. Ef til dæmis barn, sem er fastagestur í skólaheilsugæslu, fer á spítala þarf að tryggja upplýsingaflæði bæði til spítalans og til skólans (nota hjúkrunarathugasemdir og heilsuskrá).
- Útbúa úrræði til að hjálpa skjólstæðingum til að rata um heilbrigðiskerfið og vísa þeim á þjónustustofnun sem getur hentað þeim, til dæmis gera Leiðarvísu um heilbrigðiskerfið, koma upp grænu símanúmeri – Hvert á ég að leita?
- Skipuleggja heilsudag samfélagsins eða finna aðferðir til heilsuvæðingar. Hér er nefnt til útskýringar dæmi eins og „fyrirmyndarverkefni“ sem Vigdísarstofa skipulagði nýlega til að vekja athygli á gildi fyrirmynda. Skipuleggja Ímyndarverkefni hjúkrunar.
- Heilsuhvatning, til dæmis miði með heilræðum frá hjúkrunarfræðingi sendur á loft með blöðru. Vekja fólk til umhugsunar, til dæmis ganga gegn slysum.
- Hafa fund fyrir hjúkrunarfræðinga með hugarflæði hugmynda til heilsueflingar.
- Hafa á internetinu hugmyndabanka þar sem félagsmenn geta sett inn góðar hugmyndir.

- Hvetja verðslanir til að hafa ávaxtadaga, 50% afslátt af ávöxtum á laugardögum en draga úr framboði á sælgæti og óhollustu.
- Hjúkrunarfræðingar geri stutt myndbönd um heilsufræðslu tengda barnaefni.
- Hugsa út fyrir rammann, tækifærin liggja víða. Hafa frumkvæði og skapa eigin tækifæri.
- Verðlaun til að styrkja og hvetja hjúkrunarfræðinga til nýsköpunar.

Lokaorð

Eins og fram kom í upphafi þessarar samantektar hefur Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga lagt sitt af mörkum til að hvetja félagsmenn til heilsueflingar á undanförunum mánuðum, meðal annars með því að halda heilsuþingið sem hér var fjallað um. Meðan á verkefninu stóð fengu hjúkrunarfræðingar einnig vikulega vefpóst með heilsuhvatningu þar sem þeim var bent á fræðslu í Heilsuhorninu á vefsvæði félagsins. Haldin voru fimm heilsunámskeið fyrir hjúkrunarfræðinga, kennslunámskeið fyrir heilsuþöðva og reglulega hefur verið birt umfjöllun um heilsueflandi mál í Tímariti hjúkrunarfræðinga, svo nokkuð sé nefnt. Nú er það í höndum hjúkrunarfræðinga að taka hvatningu félagsins og efla eigin heilsu og annarra.