

Janus endurhæfing, hlutverk sjúkráþjálfara í einstaklingsmiðaðri starfs- endurhæfingu

RAGNHEIÐUR D. BRYNJÓLFSDÓTTIR^{1*}, HREFNA ÞÓRÐARDÓTTIR^{1*},
SÆMUNDUR Ó. HARALDSSON^{1,3}, KRISTÍN SIGGEIRSDÓTTIR^{1,2}



RAGNHEIÐUR D. BRYNJÓLFSDÓTTIR



HREFNA ÞÓRÐARDÓTTIR



SÆMUNDUR Ó. HARALDSSON



KRISTÍN SIGGEIRSDÓTTIR

1. JANUS ENDURHÆFING, (JANUS REHABILITATION) SKÚLAGÖTU 19, 105 REYKJAVÍK
2. HJARTAVERND, (ICELANDIC HEART ASSOCIATION) HOLTASMÁRA 1, 201 KÓPAVOGUR
3. UNIVERSITY OF STIRLING, SKOTLAND, UK

*JAFNGILT FRAMLAG. HREFNA ÞÓRÐARDÓTTIR, SJÚKRAÞJÁLFARI JANUSAR ENDURHÆFINGAR,
SVARAR FYRIRSPURNUM, SÍMI: 514-9175, HREFNA@JANUS.IS

RAGNHEIÐUR D. BRYNJÓLFSDÓTTIR, UPPELDIS- OG MENNTUNARFRÆÐINGUR

HREFNA ÞÓRÐARDÓTTIR, SJÚKRAÞJÁLFARI

SÆMUNDUR Ó. HARALDSSON, TÖLVUNAR- OG IÐNAÐARVERKFRÆÐINGUR

KRISTÍN SIGGEIRSDÓTTIR, IÐJUPJÁLFI

Ágrip

Janus endurhæfing er lækisfræðileg starfs- og atvinnuendurhæfing þar sem þverfaglegt teymi sérfræðinga aðstoða þátttakendur aftur út á vinnumarkaðinn. Flestir þátttakendur glíma við flókin og fjölbætt vandamál bæði andleg og/eða líkamleg. Þeir þarfnast starfsendurhæfingar sem er aðlöguð að mismunandi þörfum þeirra. Starfsemin tekur tillit til þessara þarfa meðal annars með því að bjóða upp á mismunandi brautir. Þróun hefur átt sér stað innan starfseminnar meðal annars er fyrirtækið brautryðjandi í notkun gervigreindar innan starfsendurhæfingar. Hlutverk sjúkráþjálfara í endurhæfingunni hefur þróast í takt við breytta tíma, en snýr í dag að mestum hluta að fræðslu og þjálfun í hóp, auk einstaklingsmeðferða.

Abstract

Janus rehabilitation is a medical vocational rehabilitation centre where an interdisciplinary team of specialists assist participants back to the labour market. Most participants are dealing with a multitude of complex psychological and physical difficulties. Therefore, it is necessary that each participant receive a bespoke treatment. Different paths are available in the rehabilitation with the aim to fit each participant's needs. Janus rehabilitation has been rapidly developing and is for an example a pioneer in the use of Artificial Intelligence in vocational rehabilitation. The part of physical therapist has developed with changing times, but the primarily focus is on group lessons and training, as well as individualised treatments.

Key words: Physical Therapist, Vocational Rehabilitation, Innovation, Quality of Life

Sjúkraþjálfarar hérlendis fá til sín fjölbreyttan hóp skjólstaðinga. Hluti af þeim eru einstaklingar í starfsendurhæfingu á vegum VIRK starfsendurhæfingarsjóðs. Einstaklingar í starfsendurhæfingu sem þurfa sjúkraþjálfun glíma oft, bæði við andleg og líkamleg vandamál sem hamla þeirra daglegu lífi.

Eftirspurn eftir starfsendurhæfingu hefur aukist á Íslandi síðustu árin og höfðu til að mynda aldrei verið jafn margir nýjir einstaklingar á vegum VIRK starfsendurhæfingarsjóðs og árið 2017.1.2 Áætla má að þörf eftir sjúkraþjálfun hafi í kjölfarið aukist í samræmi við það en sú er raunin innan Janusar endurhæfingar.

Janus endurhæfing

Janus endurhæfing er lækisfræðileg starfs- og atvinnuendurhæfing og er í dag sú stærsta sem þjónustar einstaklinga á vegum VIRK starfsendurhæfingarsjóðs. Þátttakendur í Janusi endurhæfingu glíma yfirleitt við þung geðræn og líkamleg vandamál 3-5 og sækir hluti þeirra sjúkraþjálfun sem einn þátt í starfsendurhæfingu sinni.

Janus endurhæfing hóf starfsemi sína í janúar árið 2000 með aðstöðu í Iðnskólanum í Reykjavík, nú Tækniskólanum – skóla atvinnulífsins. 6 Markmið Janusar endurhæfingar er að aðstoða þátttakendur út á vinnumarkaðinn. Sumir eru að fara aftur út á vinnumarkaðinn á meðan aðrir eru að stíga sín fyrstu skref þar. 3-5 Margir þátttakendur fara fyrst í nám á meðan aðrir fara á vinnumarkaðinn án viðkomu í námi. Þeir sem fara í nám eru ýmist að ljúka námi sem þeir hófu áður en þeir komu til Janusar endurhæfingar eða þurfa að mennta sig til nýrra starfa þar sem heilsuþrestur þeirra hindrar að þeir snúi aftur til fyrri starfa.

Mikið vatn hefur runnið til sjávar á þessum tæpu 20 árum og hefur starfsemi stækkað töluvert. Þátttakendum og starfsmönnum hefur fjölgað, auk þess sem framboð úrræða innan Janusar endurhæfingar hefur aukist mikið. Stærstur hluti starfseminnar fer fram á Skúlagötu 19 og hefur gert það síðan árið 2011.

Þverfagleg vinna og brautir

Þverfagleg (e. interdisciplinary) uppsetning á starfsemi Janusar endurhæfingar 4 hefur stuðlað að því að hægt er að leggja mikla áherslu á að hlusta á þarfir þátttakenda og sníða einstaklingsmiðaða endurhæfingu fyrir hvern og einn, allt frá upphafi. Einstaklingsmiðuð nálgun er nauðsynlegur liður í starfseminni þar sem að þátttakendur eru staddir á ólíkum stöðum í bataferli sínu. Flestir þátttakendur glíma við flókin geðræn vandamál. Árið 2017 voru 97% af þátttakendum Janusar endurhæfingar með að minnsta kosti eina geðræna ICD-10 sjúkdómsgreiningu. 7 Áhersla er því lögð á að nálgunin sé heildræn og taki mið af andlegum, félagslegum og líkamlegum þörfum hvers einstaklings. Staðreyndin er sú, að þátttakendur sem glíma við geðræn vandamál fá oft seint eða ekkert inngríp varðandi þau líkamlegu vandamál sem hrjá þá. Til að reyna að hindra að svo verði í starfsemi Janusar endurhæfingar er starfandi bæklunarlæknir sem hefur því miður greint alvarleg líkamleg veikindi eins t.d. illkynja æxli og aðra skurðtæka sjúkdóma sem ekki höfðu uppgötvast áður.

Til þess að Janus endurhæfing geti veitt hverjum og einum þátttakanda skilvirka þjónustu þarf að byrja á því að skilgreina grundvallarvandann. Allir sem hefja þjónustu í Janusi endurhæfingu fara því í gegnum matsferli sem felur í sér viðtal við sjúkraþjálfara, geðlækni og iðjuþjálfara. Ef líkamleg vandamál eru

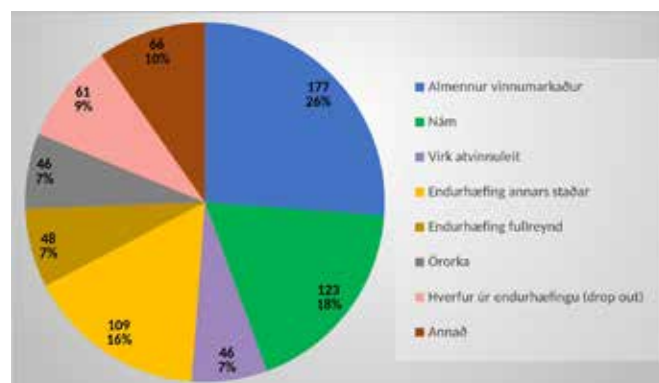
áberandi og hamlandi er brugðist strax við. Sjúkraþjálfari fer yfir svör þátttakenda úr sérsniðnum spurningarlista Janusar endurhæfingar, sem skoðar núverandi líkamlegt heilsufar og heilsufarssögu. Ef sjúkraþjálfari metur að líkamleg heilsa sé hugsanlegt vandamál sendir hann þátttakanda í framhaldinu í viðtal til bæklunarlæknis Janusar endurhæfingar. Eftir skoðun og viðtal er tekin ákvörðun um hvort grípa þurfi til aðgerða og þá hvort vísa þurfi viðkomandi í meðferð til sjúkraþjálfara, sem hluta af endurhæfingunni.

Sjúkraþjálfari og iðjuþjálfari meta hvaða braut hentar hverjum og einum þátttakanda í upphafi með tilliti til núverandi heilsufarsstöðu og markmiða hans. Mynd 1 sýnir brautir og línur í Janusi endurhæfingu með tilliti til stöðu þátttakanda í endurhæfingunni. Hjá Janusi endurhæfingu eru þrjár brautir, Iðjubraut, Heilsubraut og Matsbraut.

Á Iðjubraut er unnið með ýmsa grunnþætti sem þurfa að vera til staðar til þess að endurhæfingin geti gengið sem best og þátttakandinn geti verið virkur í daglegu lífi. Meðal annars er unnið með mætingar, svefn, mataræði, hreyfingu og eigin umhirdu. Einnig er áhersla lögð á samskipta- og félagsfærni, trú á eigin getu, úthald og ábyrgð svo nokkuð sé nefnt.

Heilsubrautin skiptist í tvær línur, Vinnulínu og Skólalínu eftir því hvert markmið þátttakendanna er, hvort þeir eru að stefna í nám eða beint á vinnumarkaðinn. Þeir sem sækja endurhæfingu sína á Heilsubraut hafa í flestum tilfellum tök á þeim grunnþáttum sem unnið er með á Iðjubraut og eru í flestum tilfellum búnir að taka stefnu, annað hvort í nám eða á vinnumarkaðinn. Þeir koma ýmist beint inn á Heilsubraut eða af Iðjubrautinni. Unnið er að því að festa grunnþættina í sessi og auka úthald og getu til þess að takast á við verkefni skólaumhverfisins og vinnumarkaðarins.

Þvert á megin brautir Janusar endurhæfingar er Matsbrautin. Þátttakandi fer á þessa braut í allt að tvo mánuði, þegar óvissu gætir er varðar getu þátttakandans til að takast á við starfsendurhæfingu. Matsbrautin fer oftast fram á Iðjubrautinni, þó hún geti líka farið fram á Heilsubraut. Á þessum matsfíma er horft til mætinga og getu til að takast á við þau verkefni sem þátttakandinn þarf að vinna. Að tímabilinu loknu er tekin ákvörðun um það hvort viðkomandi haldi áfram í endurhæfingunni.



Mynd 1. Brautir og línur Janusar endurhæfingar aðlagast að getu og heilsufari þátttakenda.

Hver og einn þátttakandi hefur eigin tengilið sem heldur utan um endurhæfinguna með honum og er til halds og trausts í endurhæfingarferlinu. Þátttakandinn hittir tengilið sinn reglulega og fær hjá honum stuðning við að setja sér markmið í

endurhæfingunni og fylgja þeim eftir. Einnig fær hann stuðning til að takast á við ýmsa þætti daglegs lífs. Flestir tengiliðirnir eru iðjupjálfar eða félagsráðgjafar, en einnig eru í þeim hópi hjúkrunarfræðingur og félagsfræðingur.

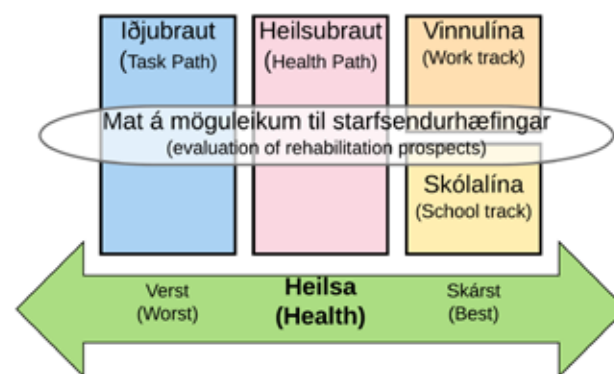
Hjá Janusi endurhæfingu er unnið í þverfaglegum teyimum. Í hverju teymi eru auk tengiliðanna sálfræðingur, læknir og sjúkráþjálfi. Þar að auki er einn hlutlaus teymismeðlimur sem nefnist Völván og er gervigreindar hugbúnaður sem dregur upp hlutlaus mynd af stöðu þátttakandans og hvar viðkomandi gæti hugsanlega þurft aðstoð. 4,5 Vikulegir teymisfundir eru haldnir í Janusi endurhæfingu á hverri braut og línu fyrir sig, þar sem farið er yfir stöðu einstakra þátttakenda og Völvuspá dregin upp, skoðuð og rædd þegar þörf krefur. Skoðað er hvernig sé mögulega hægt að styðja betur við þátttakandann, til þess að auka líkurnar á að viðkomandi nái árangri í sinni endurhæfingu. Teymið ákveður hvort, hvernig og hvenær þurfi að bregðast við núverandi stöðu með viðeigandi inngrípum.

Nýsköpun og árangur

Í Janusi endurhæfingu er lögð áhersla á nýsköpun og vísindi. Áhugi er á að innleiða og þróa nýjar nálganir og verkfæri til þess að auðvelda sérfræðingum yfirsýn yfir starfseminna. Janus endurhæfing er stöðugt að leita nýrra leiða til að bæta faglegan og fræðilegan vettvang starfsendurhæfingar almennt og veita skilvirkari þjónustu. Í mars 2016 var þróað og tekið í notkun utanumhaldskerfið Janus Manager þar sem skortur var á tölvukerfum sem voru sérsniðin að starfsendurhæfingu á Íslandi. Þegar þessi grein er skrifuð er Janus endurhæfing eina fyrirtækið í heiminum svo höfundar viti sem nýtir lifandi tölvukerfi með innbyggðri sjálfvirkri forritun. Kerfið nemur villur sem uppgötvast yfir daginn og skráir þær niður. Á nóttunni fer kerfið yfir villurnar, finnur hugsanlegar lausnir á þeim og afhendir forritara. Þessi viðbót aðstoðaði og hraðaði þróun utanumhaldskerfisins umtalsvert þar sem villuleit og viðhald er venjulega umfangsmesti kostnaðarliður tölvukerfa.⁸ Þessi viðbót og nýsköpun gerði það að verkum að hægt var að innleiða Völvuna sem er í dag mikilvægt verkfæri í starfsemi Janusar endurhæfingar.

Í júní 2016 var Völván sett í gagnid og nýttist í dag sem hlutlaus teymismeðlimur innan Janusar endurhæfingar. Nákvæmni og árangur Völvunnar hafa verið staðfest með tveimur rannsóknum 4,5 og voru niðurstöður þeirra framar björtustu vonum. Rannsókn sem birt var sumarið 2017 leiddi í ljós að Völván spáir með 97-100% nákvæmni hvort þátttakandi nái árangursríkri endurhæfingu eða hvort hann sé líklegur til að hverfa úr endurhæfingunni. Völván spáir þar að auki fyrir um tímalengd endurhæfingarinnar með ásættanlegum skekkjumörkum.⁴ Í maí 2018 birti Janus endurhæfing aðra rannsókn sem skoðaði hvort að hægt væri að spá fyrir um hvernig næstu mælingar í íslenska mælitækini heilsutengdu lífsgæði yrðu. Í ljós kom að Völván getur spáð fyrir um hvort heilsutengdu lífsgæðin batni, versni eða standi í stað í öllum undirflokkum mælitækisins 3-6 mánuðum áður en þátttakandi svarar spurningarlistanum.⁵ Þessi niðurstaða er merk og hvetur til enn frekari rannsókna, sérstaklega í ljósi góðs árangurs innan Janusar endurhæfingar.

Mynd 2 sýnir árangur Janusar endurhæfingar sem var 51% á tímabilinu 1. janúar 2013 – 31. ágúst 2018. Þykir þetta afar góður árangur miðað við að þátttakendahópurinn á tímabilinu glímdi við þung og fjölþætt vandamál. Til að mynda voru 46,3% þátttakenda



Mynd 1. Brautir og línur Janusar endurhæfingar aðlagast að getu og heilsufari þátttakenda.

sem höfðu notað vímuefni áður en þeir byrjuðu í endurhæfingunni. Hópurinn á tímabilinu einkenndist af ungu fólki þar sem konur voru í meirihluta eða 60,2% og meðalaldur var 30,8 ár (miðgildi 29; staðalfrávik 8,89; dreifing 18-61).

Sjúkráþjálfun

Hlutverk sjúkráþjálfara í starfsendurhæfingu er mikilvægt til að unnt sé að veita þátttakendum skilvirka og árangursríka þjónustu. Í Janusi endurhæfingu glíma flestir þátttakendur við flókin geðræn vandamál og því eru þau veikindi mest áberandi í starfseminni. Þverfaglegt teymi Janusar endurhæfingar leggur sig fram um að vinna þétt saman. Teymið er meðvitað um að líkamlegir verkir eru oft dulin vandamál hjá þátttakendum og hafa sýnt sig að geti haft slæm undirliggjandi áhrif á geðræna heilsu. Kunnátta og leiðbeining sjúkráþjálfara getur því skipt sköpum til að unnt sé að bregðast rétt við. Reynt er eftir fremsta megni að stuðla að bættri líkamlegri heilsu svo þátttakandi nái varanlegum árangri enda er vitað að andleg og líkamleg heilsa eru nátengd og því skipta hreyfing og líkamleg þjálfun miklu máli í báðum tilvikum.

Í upphafi Janusar endurhæfingar fólst starf sjúkráþjálfara í því að vera með líkamsræktarhóp fyrir þátttakendur. Verkefnum fjölgaði og við bættist fræðsla fyrir þátttakendur, aðallega tengt hreyfingu og líkamsbeitingu og voru þá á tímabili tveir sjúkráþjálfarar í þessu starfi auk þess sem þeir sinntu starfi tengiliða. Í dag kemur sjúkráþjálfi Janusar endurhæfingar að fræðslu um gildi hreyfingar fyrir líkamlega og andlega heilsu auk þess að vera með tíma í líkamsvitund. Janus endurhæfing er í samvinnu við ýmsa sjálfstætt starfandi sjúkráþjálfa um einstaklingsmeðferðir fyrir þátttakendur og heldur sjúkráþjálfi Janusar endurhæfingar utan um það samstarf. Janus endurhæfing er með samning við World Class og er þátttakendum boðið upp á líkamsrækt þar undir handleiðslu sjúkráþjálfara. Tveir sjúkráþjálfarar starfa í World Class sem verktakar á vegum Janusar endurhæfingar og sinna þátttakendum ymist í hóp- eða einstaklingsþjálfun. Sjúkráþjálfi Janusar endurhæfingar er einnig á teymisfundum á brautunum til þess að leiðbeina og ráðleggja. Mikilvægi þess að hafa sterka og öflugra teymisvinnu þar sem sjúkráþjálfi er hluti af teyminu kemur meðal annars glögglega fram þegar þátttakendur þurfa stuðning við að stunda hreyfingu. Það reynist mörgum þeirra erfitt að hefja þann hluta endurhæfingar sinnar enda glíma flestir við þunglyndi, kvíða og/ eða félagsfælni. Á sama tíma gera þeir sér grein fyrir því að hreyfing bætir bæði líkamlega og andlega líðan þeirra. Tengiliður

Þátttakandans styður hann við að setja sér markmið varðandi hreyfinguna, sjúkraþjálfararnir í World Class leiðbeina, styðja og hvetja, auk þess sem sálfræðingur getur komið að málinu til að vinna með þá andlegu þætti sem hindra þátttakandann í því að stunda hreyfingu.

Þær miklu framfarir sem hafa orðið, tengt Janus Manager og Völvunni bjóða upp á margt spennandi í starfi sjúkraþjálfara Janusar endurhæfingar í framtíðinni. Óhætt að segja að framtíðin sé spennandi hjá Janusi endurhæfingu. Stefnt er að því að halda áfram að þróast í takt við nýjar áskoranir með það að leiðarljósi að þjónusta þátttakendur sem allra best og styðja þá til þess að ná markmiðum sínum. Þar skiptir góð teymisvinna miklu máli og er aðkoma sjúkraþjálfara einn hlekkurinn í þeirri keðju.

Fyrir þá sem hafa áhuga á að kynna sér starfsemi Janusar endurhæfingar enn frekar, þá er að finna nánari upplýsingar á heimasíðu fyrirtækisins, www.janus.is. Þar má meðal annars finna þá dagskrá sem er í boði hverju sinni, auk upplýsinga um það vísindastarf sem unnið hefur verið og árangurstölur.

Heimildir

1. virk.is/is/virk/frettir/aldrei-fleiri-nyir-hja-virk - febrúar 2018
2. Virk starfsendurhæfingarsjóður. Ársrit um starfsendurhæfingu 2018. Virk starfsendurhæfingarsjóður, Reykjavík 2018.
3. Siggeirsdóttir K, Brynjólfssdóttir RD, Haraldsson SO, Vidar S, Guðmundsson EG, Brynjólfsson JH, et al. Determinants of outcome of vocational rehabilitation. *Work* 2016;55(3):577–83.
4. Haraldsson SO, Brynjólfssdóttir RD, Woodward JR, Siggeirsdóttir K, Guðnason V. The Use of Predictive Models in Dynamic Treatment Planning. *Proc - IEEE Symp Comput Commun* 2017.
5. Haraldsson SO, Brynjólfssdóttir RD, Guðnason V, Tomasson K, Siggeirsdóttir K. Predicting Changes in Quality of Life for Patients in Vocational Rehabilitation. *Proc - IEEE Conf Evol Adapt Intell Syst (EAIS 2018)* 2018.
6. Siggeirsdóttir K, Alfredsdóttir U, Einarssdóttir G, Jónsson BY. A new approach in vocational rehabilitation in Iceland: preliminary report. *Work* 2004 Jan;22(1):3–8.
7. janus.is/index.php/um-janus-1/arangur - september 2018
8. Haraldsson SO, Woodward JR, Brownlee AEI, Siggeirsdóttir K. Fixing Bugs in Your Sleep: How Genetic Improvement Became an Overnight Success. *Proc 2017 Conf Companion Genet Evol Comput Companion* 2017.

RITNEFNDARKAKA

Botn: 80 g smjörvi
2 dl haframjöl
1,5 dl hveiti
0,5 dl púðursykur
25 g hakkaðar möndlur eða heslihnatur
1 tsk kanill

Allt hnoðað saman og þjappað niður í kringlótt form (24cm), gjarnan vel upp með hliðunum.

Bakað á efstu rim ca 12 mín. / 180c°

Fylling: 400 g rjómaostur
1 dl flórasykur
1 msk vanillusykur
1 – 2 msk sítrónusafi
3 egg

Allt hrært vel saman, egginn fara síðust út í, eitt í einu og þeyta vel á milli. Hellt yfir botninn og bakað í miðjum ofni ca 40 mín. / 180c°

Skraut: Góð hnefayfylli af rifsberjum
0,5 dl sykur
1 msk sítrónusafi, ef vill

Allt soðið saman örstutta stund.

Þá eru 2 matarlímsblöð leyst upp með smá slatta af sjóðandi vatni og síðan hrærð úti blönduna og hún látin kólna aðeins.

Síðan er henni hellt yfir kökuna og látin þykkna í ca 2-4 klst.

