

MS SETRIÐ

- Í DAG ER GÓÐUR DAGUR

Texti: Ragna Gestsdóttir og Berglind Ólafsdóttir – Myndir Aðalgeir Gestur Vignisson og úr einkasafni

Ofarlega á Sléttuveginum, milli fjölbylishúsanna leynist fallegt einlyft hús, MS-húsið, þar sem starfrækt er MS Setrið. Segja má að MS Setrið sé eins og vin í eyðimörk, þar er dásamlegur andi og einmuna veðurblíða á sumrin og pallurinn oft þéttsetinn sólardýrkendum.

MS Setrið er starfrækt fyrir einstaklinga með langvinna taugasjúkdóma eins og MS og Parkinson óháð aldri, samkvæmt samningi við Sjúkratryggingar Íslands. Leyfi er fyrir 46 einstaklingum á dag og eins og er nýta 88 manns sér þjónustuna, því flestir mæta þar 2-3 daga í viku. Aldursbilið er breitt, yngsti skjólstæðingurinn er 34 ára og sá elsti 92 ára, og er engin aldurs- eða kynja-skipting í Setrinu.

Flestir sem sækja þjónustuna eru með MS og ganga almennt fyrir um pláss sem og einstaklingar með Parkinson sem hafa forgang í sex pláss. Setrið sækir þó fjölbreyttur hópur og koma þar einnig einstaklingar með aðra sjúkdóma, einkum sjaldgæfa taugasjúkdóma og af völdum heilablæðingar eða blóðtappa. Fjöldi sjúkdómsgreininga í dag er átta í heildina.

Það er mismunandi hversu mikla aðstoð skjólstæðingar þurfa við athafnir daglegs lífs. Þegar þörfin er mikil er gott samstarf við heimahjúkrun og aðstandendur. Hluti skjólstæðinga sækir Setrið einkum til að fara út af heimilinu og rjúfa félagslega einangrun og aðrir til að viðhalda líkamlegum styrk. Þá myndast þar oft vinatengsl sem er fallegt að sjá og fólkið hjálpast að.

Í MS Setrinu starfa að jafnaði fjórtán til fimmtán manns og telur hópurinn hjúkrunarfræðinga, sjúkrapjálfa, iðupjálfa, listmeðferðarfræðing, sjúkraliða, félagsliða og aðstoðarfólk.

Starfsfólkið og skjólstæðingar leggja sig fram við að gera daginn eins góðan og mögulegt er, og mottóíð „Í dag er góður dagur“ er í hávegum haft.

Setrið er með heimasíðu þar sem hægt er að nálgast nánari upplýsingar um starfsemina og umsókn um dvöl, www.mssetrid.is.

Ingibjörg Ólafsdóttir er forstöðumaður MS Setursins og tók hún við starfinu árið 2018. Hún hafði því ekki verið lengi við störf þegar heimsfaraldur COVID-19

reið yfir. Skjólstæðingarnir í Setrinu tilheyra flestir viðkvæmum hópum og bar starfið keim af því. En Ingibjörg hefur gaman af því að takast á við nýjar áskoranir og nýtur sín í þessu krefjandi starfi.

Á undanförunum árum hefur verið leitast við að bæta aðgengi í Setrinu því húsið er svolítið barn síns tíma. Rafmagnshjólástólarnir eru orðnir stærri og fólk notar margskonar hjálpartæki. Því hefur til dæmis verið nauðsynlegt að stækka hurðargöt og breyta neyðarútgöngum en einnig hefur verið opnað milli rýma til að bæta aðgengi að þeim og auka nýtingu því árið 2020 var plássunum fjölgað um sex án þess að húsnæðið væri stækkað.



Hornsófinn góði og listaverkið „Að standa á eigin fæti“ sem Edda Heiðrún Backman færði Setrinu að gjöf árið 2010.



Matsalurinn er bjartur og fallegur.

„Mikilvægt að fólki finnist gaman að þjálfá“ – sjúkrabjálfun MS Setursins

„Áherslan hefur breyst hér í Setrinu undanfarin ár. Við erum að reyna að mæta þörfum allra. Við erum að keyra mikið á hópaþjálfun og erum með nokkra hópa til að sinna mismunandi getustigum og hefur þessi breyting mælst vel fyrir,“

segir Heba Magnúsdóttir yfirsjúkrabjálfi, sem starfar í MS Setrinu ásamt Helgu Torfadóttur sjúkrabjálfa auk aðstoðarmanns.

„Sumir mæta strax klukkan átta og svo er fólk að koma fram eftir morgni, síðan er bara misjafnt hvenær fólk fer. Ég held almennt séð að hér líði öllum vel og eru nokkrir á biðlista.“

Ingibjörg Ólafsdóttir forstöðumaður

„Þegar einstaklingur byrjar hér og er búinn í viðtali hjá hjúkrunarfræðingi þá er það annað hvort ég eða Helga sem förum í gegnum salinn með einstaklingnum og setjum upp æfingaprógram fyrir hann. Einstaklingar geta síðan farið í tækjasalinn þegar þeim hentar. Salurinn er oftast opinn yfir daginn og við erum alltaf til staðar til að aðstoða og leiðbeina. Á sumrin færum við stundum þjálfunina út á pall eða út á túnið hér fyrir utan og tökum líka gönguferðir um hverfið,“ segir Heba.

Einstaklingar eru skráðir í hópatíma eftir getu þeirra að hennar sögn og er þá salurinn lokaður á meðan hópaþjálfun er í gangi. „Hver hópur er að hittast tvisvar í viku í um klukkutíma í senn. Með hópunum erum við að reyna að ná sem flestum í virka þjálfun sem er sérstaklega miðuð út frá getu og keyrum þá upp ákefð/álag. Allir hópatímarnir enda á slökun. Við leggjum áherslu á að kenna slökun og djúþöndun sem tæki fyrir einstaklinginn til að hafa stjórn á streitu og kvíða sem er því miður algengt hjá þeim sem glíma við langvinna sjúkdóma.“

Markmiðið að gera einstaklingum kleift að vera lengur heima

Heba segir að markmiðið með veru einstaklingana í Setrinu sé að auka virkni og getu þeirra við athafnir daglegs lífs og gera þeim þannig kleift að vera lengur heima.

„Við reynum að hafa þjálfunina fjölbreytta og skemmtilega. Það er mikilvægt að fólki finnist gaman að þjálfá, þá



Aðstaða til bekkjameðferða í sjúkrabjálfun.



Séð yfir tækja- og hóptímasalinn í sjúkrabjálfuninni. Flest tækin eru gjöf frá félögum og fyrirtækjum og nýtast vel.



Hvíldarherbergið er búið nýjum og þægilegum rafdrifnum stólum. Það er einnig nýtt fyrir upplestur, slökun og tölvuleiki.

er meðferðarheldnin betri. Þetta er langtímaverkefni og öll viljum við hafa gaman af því sem við erum að vinna í.

Við hér á Setrinu höfum notið góðs af samstarfi við MS-félagið og fleiri góðgerðarfélög sem hafa gefið Setrinu góðar gjafir og stuðning, eins og til dæmis flest tækin í tækjasalnum. Við teljum því að salurinn okkar sé mjög vel tækjum búinn og aðstaðan öll mjög góð.“

„Félagsskapurinn verður að vera góður til að fólk haldi áfram að koma“ – vinnustofa MS Setursins

„Það skiptir ekki bara máli að það sé gott andlega og líkamlega að mæta í húsið heldur líka að það sé svoltið gaman,“

segir Anna María Harðardóttir listmeðferðarfræðingur sem starfar á vinnustofu MS Setursins, ásamt Kristbjörgu Valgarðsdóttur iðjuþjálfara auk aðstoðarmanns.

Þriðjudagssöngur vinsælastur

Þær segja vinnustofuna taka breytingum eftir því fólki sem er í Setrinu, lesa þurfi í hópinn og stemninguna. „Síðasta árið höfum við verið með hópa og það er að reynast okkur vel. Við erum með stundatöflu, hluti af vikunni er opin vinnustofa, svo lesum við svolítið í fólkið sem mætir, sumir hópar ganga vel og það er vel mætt, eins og Boccia sem er þrisvar í viku og mjög vinsælt. Við vorum með raddæfingar reglulega, vorum í flóknum setningum, hljóðum og geiflum í andliti, núna erum við farnar að nota meiri söng og hefur það gefið góða raun og vel mætt.“

Fyrir nokkru síðan byrjuðu þær að bjóða upp á morgunkaffi tvisvar í viku, þar sem fólk sest með kaffibollann og spjallar frá klukkan 9 til 10 og lengur ef það vill. „Mér fannst það koma skemmtilega á óvart,“ segir Anna. „Setjast niður með kaffibollann og spjalla, stundum kemur umræða bara um það er á döfinni, stundum bryddar einhver upp á absúrd umræðuefni,“ segir Kristbjörg.

„Síðasta árið höfum við verið með hópa og það er að reynast okkur vel. Við erum með stundatöflu, hluti af vikunni er opin vinnustofa, svo lesum við svolítið í fólkið sem mætir, sumir hópar ganga vel og það er vel mætt, eins Boccia sem er þrisvar í viku og mjög vinsælt.“

Skiptir miklu máli að hafa gaman

Misjafnt er hvernig fólk nýtir sér Setrið að þeirra sögn. „Það koma ekki allir í vinnustofuna, það er hópur sem kemur í sjúkrapjálfun, í mat, til að fá selskap. Við erum með saumastofu, keramik og gler. Við þurfum alltaf að lesa húsið, hvernig áhuginn er og færnin,“ segir Anna. „Og svo bara hafa svolítið gaman, fyrst og fremst, léttu og skemmtilega stemningu, það skiptir miklu máli,“ segir Kristbjörg.

„Við leggjum áherslu á að kenna slökun og djúþöndun sem tæki fyrir einstaklinginn til að hafa stjórn á streitu og kvíða sem er því miður algengt hjá þeim sem glíma við langvinna sjúkdóma.“

„Og svo bara hafa svolítið gaman, fyrst og fremst, léttu og skemmtilega stemningu, það skiptir miklu máli.“

„Það koma dagar þar sem virknin er ekki mikil og þá skiptir máli að það sé ekki leiðinlegt að koma inn á vinnustofuna. Stundum breytist vinnustofan og verður eins og saumaklúbbur, handavinnukonur sem sitja og spjalla,“ segir Anna.

Ekki er langt síðan opnað var úr vinnustofunni í herbergi sem var við hliðina og það herbergi er mikið notað sem spilaherbergi að þeirra sögn, en fólkið sem þar situr er samt líka inn á vinnustofunni og getur fylgst með og lagt orð í belg. Sama er með saumastofuna, þar sem fólk getur lokað að sér eða haft opið inn á vinnustofuna. Rúmgóður pallur er út af vinnustofunni og matsalnum og segja þær pallinn munu nýfast

betur næsta sumar, þar sem komin er rennihurð út á hann. „Hér er mjög veðursælt og pallurinn mikið notaður,“ segir Kristbjörg.

„Við höfum reynt að hafa þetta þannig að ef þú ert ekki að koma og taka þátt í hópi, þá er hægt að tefla, spila og púsla fram í matsal, það er líka sófahornið og þar er fólk að setjast og spjalla, hlusta á útvarpið og fylgjast með mannlífínu á Setrinu.“

Fyrst og fremst félagsskapurinn

Þær svara játandi að fólk mæti fyrst og fremst til að sækja í félagsskap á vinnustofunni. „Það er allavega stór hluti af því að fólk kemur hingað og félagsskapurinn verður að vera góður til að fólk haldi áfram að koma. Það er gaman að sjá tengingarnar verða til hérna,“ segir Kristbjörg.

Einu sinni í mánuði er dagskráin brotin upp og eitthvað annað gert, til dæmis bíó eða söngskemmtun. „Þá reynum við að fá alla til að taka þátt, ekki bara þá sem nýta sér vinnustofuna. Eins og með bíóferðirnar þá eru þær um miðjan dag bara fyrir okkur og fólkið getur boðið maka eða vini með,“ segir Anna.

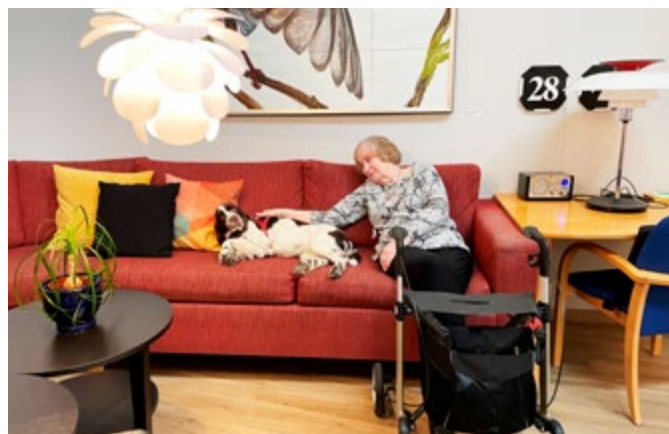
Í byrjun mars var farið í Kastalakaffi og Ari Eldjárn kom og skemmti hópnum. „Við reynum að hafa einn viðburð í mánuði. Það er mismunandi vel sótt, en við vorum með þorablót í febrúar sem var vel heppnað. Þessir viðburðir gefa líka fólkinu tilefni til að tala um eitthvað eftir á,“ segir Kristbjörg.

Grjónapokarnir góð fjáröflun

Einu sinni á ári fyrir jólin er síðan opið hús og basar. „Þeir sem vinna hluti á vinnustofunni geta gert hlutina fyrir sig og farið með heim, eða unnið þá fyrir vinnustofuna og hlutirnir eru seldir á basarnum, þá rennur söluandvirðið til vinnustofunnar,“ segir Anna. Þær benda sem dæmi á grjónapokana sem eru til sölu allt árið um kring, en grjónapokarnir hafa verið góð fjáröflun fyrir vinnustofuna.

Vinsælasti starfsmaður Setursins

„Einnig viljum við endilega nefna tíkina Hnetu vinsælasta starfsmann Setursins sem er að verða búin að starfa hjá okkur í tvö ár. Í fyrstu átti hún bara að vera hérna í viku, tíu daga, meðan hún var hvolpur (byrjaði að vinna hér 12 vikna) en hún varð strax ómissandi hluti af húsinu svo hún hefur ekkert farið. Hún tekur fagnandi á móti fólki og er alltaf til í klapp og knús eða jafnvel að kúra aðeins með fólki í Lazyboy eða fara með í göngutúra. Svo er hún náttúrulega líka snillingur í að þrífa gólfíð í borðstofunni. Mikill gleðigjafi og er hvers manns hugljúfi,“ segir Kristbjörg.



Hnetu í dekki hjá Freyju.

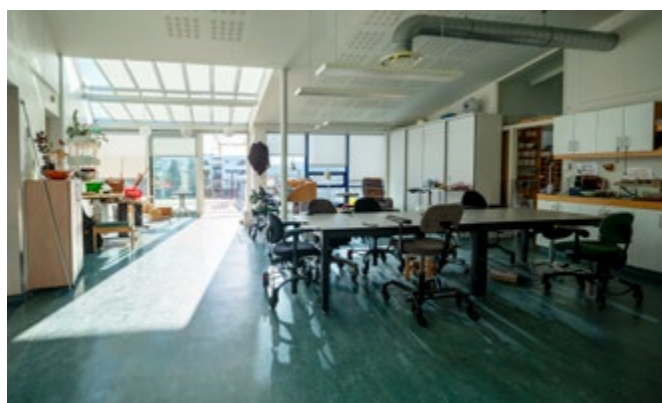


Kósíhornið í vinnustofunni. Hægt að grípa í hannyrðir, lesa eða bara fylgjast með og jafnvel dotta.

„Það er mikilvægt að fólki finnist gaman að þjálfa þá er meðferðarheldnin betri. Þetta er langtímaverkefni og öll viljum við hafa gaman af því sem við erum að vinna í.“



Opnað var milli vinnustofu og fyrrum sjónvarpsherbergis sem ber nú heitið „Kristbjargarstofa“. Þar er vinsælt að sitja og spila og er teningaspilið tíu þúsund þar langvinsælast.



Séð yfir hluta vinnustofu. Hér er spilað, spjallað, gerðar raddæfingar, handaæfingar og vax og síðast en ekki síst unnin margvísleg listaverk sem eru mörg hver seld á árlegum jólabasar Setursins.