

Hrós desembermánaðar fær Verkjateymi Reykjalundar fyrir að koma á fót fræðslu í gegnum Framhaldsskóla Mosfellsbæjar (FMOS) um áhrif verkja á daglegt líf.

Teymið samanstendur af læknum, hjúkrunarfræðingi, iðjuþjálfara og sjúkraþjálfurum ásamt skólameistara FMOS. Fræðslan fer þannig fram að blandað er saman fjarnámi og stuttum staðarlotum, alls 12 vikur. Námsfnið var sett inn í kennslukerfi FMOS og opnuðust þá verkefni eða „pakkar“ í hverri viku fyrir sig. Þá var einnig boðið upp á samskipti á netinu í spjalli við kennara til umræðna eða útskýringa á fræðslunni eða verkefnum. Sett voru upp þrjú verkefni í dagbókarformi með það að markmiði að hvetja til jákvæðra breytinga í daglegu lífi, hreyfidagbók, svefnskrá sem og matardagbók.

Fræðsluna byggði teymið á reynslu sinni og þekkingu úr Bak- og verkjaskóla Reykjalundar sem hefur verið starfræktur þar um áratuga skeið og inniheldur bæði fræðilegan og verklegan hluta.

Vikuna áður en námskeiðið hófst komu þátttakendur í viðtal og forskoðun hjá lækni. Einnig voru gerðar mælingar á líkamlegri getu, svo sem göngugetu, gripstyrk og sitja/standa próf. Þá fengu þátttakendur kynningu á Hugrænni atferlismeðferð sem og líkamsvitund og vatnsleikfimi. Í lok námskeiðsins voru þessar mælingar endurteknar sem og tekin viðtöl.

Skammt er frá því að segja að þetta þróunarverkefni Verkjateymisins á Reykjalundi þykir hafa tekist vel og mikill áhugi er fyrir því að halda því áfram.

Við viljum því óska Verkjateymi Reykjalundar til hamingju með þessa tilraun og hvetjum þau eindregið áfram – því með bættri vitund fólks um líkamsvitund og umhverfi getum við bætt vitund þeirra um áhrif vinnuvistar.

Jólaþakveðjur,

Valdís Brá Þorsteinsdóttir



Á myndinni frá vinstri eru; Guðrún Guðjónsdóttir aðstoðarskólameistari FMOS, Magnús Ólason læknir, Guðbjörg Guðjónsdóttir skólameistari FMOS, Guðrún Agnes Einarsdóttir hjúkrunarfræðingur, Jón Gunnar Þorsteinsson sjúkraþjálfari, Gunnhildur Gísladóttir iðjuþjálfari og Karl Kristjánsson læknir. Á myndina vantar Unni Hjaltadóttur sjúkraþjálfara.