



TÍMARIT

1. tbl. - 9. árgangur - 2010 - ISSN 1670-7664

KRISTILEGS FÉLAGS HEILBRIGÐISSTÉTTA



Frá ritstjórn

Kom, huggari, mig hugga þú,
kom, hönd, og bind um sárin,
kom, dökk, og svala sálu nú,
kom, sól, og þerra tárin,
kom, hjartans heilsulind,
kom, heilög fyrirmynd,
kom, ljós, og lýstu mér,
kom, líf, er ævin þver,
kom, eilífð, bak við árin.

Valdimar Briem

Margar eigum við óskirnar, hvert og eitt. Við sem stórfum í heilbrigðiskerfinu völdum það út frá eigin forsendum. Það er ekki fráleitt að áætla út frá starfsvalinu, að óskir okkar spretti úr svipuðum jarðvegi: Að vera öðrum styrkur á erfiðum stundum; við látum okkur einstaklinginn varða.

Maðurinn er ekki eyland.

Markmið ritstjórnar þetta árið, var að tímaritið endurspegladi hugmyndina um kristna trú sem grundvöll lífs og starfs. Það er einlæg ósk okkar að afraksturinn gleðji, fræði, veki spurningar og umræður.

Um leið og við þökkum höfundum greina fyrir þeirra góðu vinnu vonum við að þú, lesandi góður, hafir ánægju af lestrinum.

Ávarp frá formanni KFH



Guðlaug Helga Ásgeirsdóttir

Kristilegt félag heilbrigðisstétta (KFH) er félag fagfólks innan heilbrigðisþjónustunnar sem leggur áherslu á mikilvægi kristinnar lífssýnar og nálgunar. Eitt af grundvallarmarkmiðum félagsins hefur verið að styðja við andlega og trúarlega þjónustu (sálgæslu) við sjúklinga og fjölskyldur þeirra og undirstrika gildi hennar. Tímarit félagsins er liður í því að miðla þessu markmiði félagsins og að vekja athygli á því. Í tímaritinu eru jafnan greinar sem fjalla um nálgun kristinnar trúar út frá ýmsum sjónarhornum. Málafni heilbrigðisþjónustunnar eru ofarlega á baugi og KFH lítur á það sem hlutverk sitt að taka virkan þátt í samfélagslegri umræðu um uppbyggingu og þróun heilbrigðisþjónustunnar á Íslandi. Tímarit KFH er framlag félagsins til þeirrar umræðu, til heilbrigðisstarfsfólks og til þeirra sem þurfa að leita til heilbrigðisþjónustunnar. Það er von okkar að tímaritið mæti einhverri þörf, verði uppbyggileg lesning og skilji eftir sig góðan boðskap til lesendahóps síns.

Sigríður Hrönn Sigurðardóttir
Cand theol og hjúkrunarfræðingur.

Hrönn starfar hjá Samhjálp og leiðir þar kvenna- og fangastarf og sinnir sálgæslu.

Um kristna íhugun

Kristin íhugun er regnhlífarhugtak sem hefur að geyma margar aðferðir. Sameiginlegt þeim öllum er að kyrra hugann svo Guð komist að hjá okkur og við getum átt samfélag við hann. Það er eðlilegt að finna fyrir ófriði og eirðarleysi. Þau sem sitja við eldhúsbörðið

um og slökum á. Við gefum eftir og leyfum Guði að vera styrkur okkar. Næst hugum við að kviðvöðvum og gefum eftir í þeim. Við finnum spennuna líða úr þeim. Síðan slökum við á vöðvum framan á lærum og aftan á lærum. Við slökum á vöðvum í kálfulum og finnum hvernig fætur okkar verða þungir og hvíla þungt á gólfinu. Við finnum friðinn streyma um okkur og hvílum í Guði. Frá slökun færum við okkur yfir í öndun og endurtekningu bænaorðs eða möntru.

Öndunin

Andardrátturinn er þrískiptur: Innöndun, útöndun og hlé. Mikilvægt er að anda reglulega, rólega

heyrir hann segja það sama við þig og hann sagði við hina. Þú átt alla athygli hans og getur talað við hann um það sem þú upplifðir eða hvað eina sem á hjarta þínu hvílir.

Sá sami Jesús og var þarna forðum er hjá okkur á bænastaðnum okkar. Við getum talað við hann í trúnaði og sagt honum allt.

Aðrar aðferðir

Til eru ýmsar aðrar aðferðir til íhugunar. Ein kallast Lexio Divina og byggir á því að lesa hægt ákveðinn ritningartexta og staldra við orð eða setningu sem hreyfir við manni.

Orðin eru síðan melt og þeim leyft að ná tökum á viðkomandi.

Önnur felur í sér að horfa á ákveðið trúartákn og tala við Guð um það sem einstaklingurinn upplifir. Í enn annarri er hlustað eftir hjartslættinum. Þá er bæna-bandið með mismunandi perlum enn ein leið. Með vitundarupprifjun Ignatiusar eru geðbrigði og tilfinningar skoðaðar í lok dags og íhugað hvað vakti þær. Sérstakur gaumur er gefinn þeim atburðum sem vöktu þakklæti og gleði.

Undanfarin ár he

Dr. Kristinn Ólason, rektor Skálholtsskóla

Trú og menning

Óhætt er að fullyrða að íslenska þjóðin hafi að undanfögnu gengið í gegnum mikinn „hreinsunareld“ í margs konar skilningi. Það uppgjör og endurmat sem á sér stað í þjóðfélaginu um þessar mundir endurspeglar alvarleg áföll sem eiga eftir að hafa áhrif á daglegt líf fólks hér á landi um nokkra hríð. Nú má í sjálfu sér halda því fram að Íslendingar þekki áföll harla vel, vísbendingar um erfiða reynslu og harðindi af ýmsum toga má einkum finna í bókmenntaari þjóðarinnar, í frásögnum, ljóðum og málsháttum,

en nokkru sinni fyrr. Því fleiri sem svörin verða, því fleiri verða speglarnir og grímurnar sem flækja tilveru mannsins í mismiklum mæli. Maðurinn er því í vissum skilningi ráðgáta sem ekki hefur tekist að leysa. Til að komast af verður maðurinn vissulega að þekkja sjálfan sig en á sama tíma er sannleikurinn um hann sjálfan að miklu leyti á huldu. Nú einkennist saga mannsandans að verulegu leyti af tilraunum mannsins til að varpa ljósi á eðli mannlegrar tilveru. Svörin sem veitt hafa verið byggjast flest á einhvers konar samamburði. Raunhæf lýsing á tilveru mannsins – eða „hinu undarlega ferðalagi“ eins og Tómas Guðmundsson kallar hana – verður aldrei einangruð frá öðrum fyrirbærum veruleikans eða slit

Lilja Þórunn Þorgeirsdóttir
hjúkrunarfræðingur og ljósmæðranemi

Hjúkrun og kristin hugmyndafræði

Upphaf hjúkrunar

Það er forvitnilegt að kynna sér tengsl hjúkrunar og kristinnar hugmyndafræði. Sé litið til sögu hjúkrunar má sjá að hjúkrun á upphaf sitt í trúarlegu umhverfi og er sprottin úr inntaki kristinnar um náungakærleika. Þetta kemur fram í bók Kristínar Björnsdóttur, *Líkami og sál*, þar sem fjallað er um hugmyndir, þekkingu og aðferðir í hjúkrun í sögulegu samhengi. Að hjúkra sjúkum var talið mikilvægt hjá kristnum einstaklingum og hluti af

ræktir í hverjum landsfjórðungi fram á miðja nítjándu öld. Á þessum tíma var hjúkrun hluti af almennum heimilisstörfum þessa samfélags¹ en það átti eftir að breytast. Koma St. Jósefssystura til landsins vóg þar þungt en Regla heilags Jósefs var stofnuð sem almenn hjálpar- og verndarsamtök innan kaþólsku kirkjunnar í Frakklandi um miðja 17. öld. Í sögu systranna sem skráð var af Ólafi H. Torfasyni, lýsir hann komu St. Jósefssystura til landsins og greinir frá framlagi þeirra til uppbyggingar í skóla- og heilbrigðismálum á Íslandi. St. Jósefssystur unnu brautryðjendastarf sem fólst í því að konur sem un

Vilborg Guðlaugsdóttir, hjúkrunarfræðingur

Katrín Guðlaugsdóttir, læknir

Á vaktinni í Afríku



Við systurnar fórum til Eþíópíu í þriggja mánaða ferð

þriðju hæð spítalans sem við sjáum eins eða tveggja manna herbergi en þar er „VIP/first class“ deildin og aðeins hástéttarfolk hefur efni á að vera þar. Næst leggjum við leið okkar á flottustu deild spítalans, vöskudeildina (nýburagjörgæsla), en hún hóf starfsemi í febrúar árið 2007. Við skiptum um skó, fórum í sloppa og þvóm hendurnar áður en við svipumst um. Hér eru fjórir hitakassar, allir í notkun. Í einum þeirra eru meira að segja tvö börn, tvíburar sem fæddust



gott að komast í slíkt umhverfi af og til. Burt frá öllu stressi og áhyggjum sem við þekkjum heima, þar sem hraðinn er svo mikill.

Við förum í gönguferð um nágrennið framhjá nokkrum litlum íbúðalóðum. Frá einni þeirra heyrist mikill söngur og tónlist. Þegar við lítum inn sjáum við syngjandi fólk og gamlan virðulegan mann með slitinn flugstjórarahatt dansa um með stórt bros á vör.

Bergþóra Baldursdóttir
sjúkráþjálfari

Í nærveru Guðs

Upplifun mín af kyrrðardögum

Kristilegt félag heilbrigðisstétta hefur haft umsjón með kyrrðardögum í Skálholti. Hafa þeir verið öllum opnir en einkum verið ætlaðir þeim sem búa við annríki og álag og vilja staldra við, hvílast og endurnærast. Sjálf hef ég staðið í þeim sporum að hafa ætlað mér um of í vinnu og verkefnum til langs tíma, nokkuð sem gekk nærri heilsu minni og andlegri orku. Við slíkar aðstæður í lífi mínu var ég í fyrsta sinn leidd inn á kyrrðardaga. Þetta var fyrir sjö árum síð

sem sjúkráþjálfari á Landakoti. Mér fannst gott að biðja fyrir sjúklingunum sem komu til meðferðar hjá mér, aðstandendum þeirra, fyrir samstarfsfólki mínu og starfsemi sjúkráðsins. Ég byrjaði líka að biðja reglulega með tveimur systra minna frá kyrrðardögnum, við mynduðum bænaþrennu og höfum komið saman til bæna reglubundið alla tíð síðan. Bænin opnar fyrir kærleiksflæði á milli mín og þeirra sem

ég bið fyrir og hún opnar fyrir samhygð og mildi í samskiptum okkar. Ég finn sjálf mikinn styrk



Öflugt nuddsæti
Verð 49.750 kr.

