

# Læknar, hjúkrunarfræðingar og heildræn heilsa

## Sveinn Guðmundsson, Doktorsnemi í Mannfræði

Ég ætla að kynna hluta doktorsverkefnisins míns hér í dag. Verkefnið er óbeint framhald af MA verkefninu mínu sem er rannsókn byggð á viðtölum við óhefðbundna meðferðaraðila um sýn þeirra á heilsu og mannveruna. Þegar ég var að vinna að MA rannsókninni og skyggjast inn í heim óhefðbundinna meðferða heyrði ég reglulega um hjúkrunarfræðinga sem hafa menntun í ýmsum óhefðbundnum meðferðum og eru að vinna með þær í einhverju formi. Áhugi hjúkrunarfræðinganna vakti áhuga minn og varð kveikjan að doktorsverkefninu. Við nánari athugun komst ég að því að ýmsir læknar eru einnig að velta fyrir sér heildrænum hugmyndum um heilsu og ég ákvað að rýna betur í málið. Vettvangurinn minn er því sameiginleg hugmyndafræði lækna og hjúkrunarfræðinga sem eru að taka heildrænar áherslur inn í sýn sína á heilsu.



### Rannsóknin skiptist í þrjú hluta:

- Orðræðugreining á skrifum heilbrigðisstarfsfólks um heildræn mál og óhefðbundnar meðferðir í ýmis konar tímaritum.
- Þátttökuathuganir á ráðstefnum, fyrirlestrum og öðrum viðburðum þar sem heilbrigðisstarfsfólk er að ræða þessi mál (málþingið í dag er gott dæmi um slíkan viðburð).
- Viðtöl við lækna og hjúkrunarfræðinga sem hafa reynslu, menntun eða áhuga á heildrænni heilsu og óhefðbundnum meðferðum.

Viðtölin eru þungamiðja rannsóknarinnar. Ég er búinn að taka 32 viðtöl við 16 lækna og 16 hjúkrunarfræðinga, framkvæma 14 þátttökuathuganir og kominn með mikið af gögnum sem ég er að fara í gegnum, greina og byrja að skrifa upp úr. Í augnablikinu sýnist mér ég vera kominn með nóg af efni en er tilbúinn að taka fleiri viðtöl eða þátttökuathuganir ef þess reynist þörf á. En að rannsókninni sjálfri.

### Hjúkrunarfræðingar

Eins og ég sagði voru það hjúkrunarfræðingarnir sem komu mér á sporið svo ég ætla að byrja á þeim. Námskeið hafa verið haldin á vegum hjúkrunardeildar Háskóla Íslands og Endurmenntunar Háskóla Íslands þar sem viðbótarmeðferðir eru kynntar og hvernig megi nýta þær í starfi. Meðferðirnar sem fjallað er um í námskeiðunum eru nudd, slökun, dáleiðsla, tónlistarmeðferð og ilmólíunotkun. Hluti af námskeiðinu felst í verklegum æfingum í nuddi og slökun ætlaðri til notkunar í starfi. Hjúkrunarfræðingar hafa gert rannsóknir á óhefðbundnum meðferðum og viðbótarmeðferðum á Íslandi.

Sem dæmi má nefna rannsókn Þóru Jennýjar Gunnarsdóttur, Lilju Jónasdóttur og Nönnu Friðriksdóttur sem nefnist *Áhrif slökunarmeðferðar á einkenni sjúklinga með krabbamein*. Annað dæmi er rannsókn Hólmfríðar Margrétar Bjarnadóttur sem var kynnt hér fyrir í dag, *áhrif Svæðameðferðar á þunglyndi og kvíða*.

Einnig má nefna rannsókn Kolbrúnar Þórðardóttur, *Jóga í kjölfar jarðskjálfta á Suðurlandi*. Áhrif sex vikna hatha jógaíðkunar á sálræn einkenni í kjölfar jarðskjálfta. Í stuttu máli þá sýna niðurstöður

rannsóknanna að meðferðirnar eða iðkunin geti í flestum tilfellum dregið úr einkennunum sem um er verið að ræða og haft jákvæð áhrif á líðan þátttakendanna.

Ekki má gleyma að nefna Stofnun fagdeildar um viðbótarmeðferðir í hjúkrun í maí 2010 með það markmið að stuðla að viðurkenningu á notkun gagnreyndrar viðbótarmeðferðar innan heilbrigðiskerfisins og hvetja hjúkrunarfræðinga til að kynna sér viðbótarmeðferðir. Haldnir hafa verið fræðslufundir á vegum fagdeildarinnar um slökun og dáleiðslu, nálastungur og fleira með innlendum, erlendum, hefðbundnum og óhefðbundnum fyrirlesurum.

Hjúkrunarfræðingarnir sem ég tók viðtöl við hafa margvíslegan bakgrunn og hér er listi yfir meðferðir sem þeir hafa menntun í og eru að nota:

- Höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferð
- Bowen tækni
- Shiatsu
- Slökun/dáleiðsla
- Heilun (ýmis konar)
- Ilmkjarnaolíur
- Hómópatía
- NLP
- Jóga
- o.fl.

En það er afar mismunandi, hvar og hvernig hjúkrunarfræðingarnir nota þessar meðferðir. Hjá sumum eru afar skörp skil. Hjúkrunarfræðingarnir vinna sitt starf og blanda ekki viðbótar- eða óhefðbundnum meðferðum inn í vinnuna ef það er ekki hluti af stefnu vinnustaðarins. En þá eru þeir gjarnan að vinna með óhefðbundnar eða viðbótarmeðferðir til hliðar, það er, utan starfs síns sem hjúkrunarfræðingur.

Allavega helmingur hjúkrunarfræðinganna sem ég tók viðtal við unnu með óhefðbundnar eða viðbótarmeðferðir á stofu úti í bæ eða heima sjá sér. Hér er tilvitnun í hjúkrunarfræðing sem kemur inn á þennan línudans sem hjúkrunarfræðingarnir þurfa að feta: „ég er svona er svona vísindamanneskja... það eru jú hérna orkustöðvarnar og einhver ósýnileg orka sem ég get ekki útskýrt og verður kannski aldrei rannsökuð... þarna skarast þessi vestræna þekking og þessi austræna og af hverju skyldi þessi vestræna vera eitthvað réttari heldur en hin?"

Hluti hjúkrunarfræðinganna í rannsókninni segjast aftur á móti vinna í umhverfi sem er vinveitt ýmsum óhefðbundnum og viðbótarmeðferðarformum. Þó það sé ekki hluti af starfslýsingu þeirra eða stefnu vinnustaðarins þá er rými fyrir ýmsar meðferðir og yfirmenn þeirra annað hvort litu framhjá notkun þeirra eða hvöttu þá starfsmenn sína sem hafa menntun í hinum og þessum meðferðum til að nota þær. „á minni deild þar sem að ég vann, þá var mér alveg leyft og þeim sem að voru með, einhverja svona tækni... og mér var leyft það sko alveg sko án þess að ég þyrfti að spyrja"

Nokkrir hjúkrunarfræðinganna töluðu um ákveðinn feluleik, að þeir heiluðu eða nudduðu ef tími og aðstæður leyfðu en án þess að yfirmenn þeirra og jafnvel samstarfsfólk vissi af. Þessi feluleikur þeirra á þó aðallega við um hjúkrunarfræðinga sem höfðu lært einhvers konar heilun. Tilvitnanirnar hér fyrir neðan sýna hvernig hjúkrunarfræðingarnir eru ýmist að ræsa heilunarferlið sjálfir eða að það fari af stað af sjálfu sér og þeir leyfa því þá að flæða. „auðvitað getur maður gert helling af svona heildrænu eða jafnvel heilað eða gert ýmislegt inn á spítalanum innan um þessi hefðbundnu hjúkrunarstörf" „maður er ekkert að loka á það, og fólk minnst stundum á það, maður heyri svona komment, hendurnar eru heitar eða það er straumur eftir fótunum eða eitthvað"

Stundum greindu hjúkrunarfræðingarnir frá því að þeir hefðu upplifað ótta við að vera ekki nógu vísindalegir eða faglegir ef það fréttist að þeir eru að vinna með óhefðbundnar meðferðir. Þrír hjúkrunarfræðingar töluðu um að hafa reynt að fá að nota óhefðbundna meðferð sem þeir höfðu menntun í á vinnustað sínum en að það hafi ekki verið tekið vel í það.

Hér eru tvær tilvitnanir sem lýsa blendnum tilfinningum hjúkrunarfræðings gagnvart því að vera að nota óhefðbundnar meðferðirnar. „*einvern veginn ímyndaði ég mér að einhver færi að segja 'hvað ert þú ekki hjúkrunarfræðingur, hvað ert þú að vera með eitthvað svona kukl'?*“ „*og svo hugsar maður bara líka þetta er 5000 ára reynsla, 5000 ára reynsla og samt viljum við fá einhverjar svona vísindalegar niðurstöður!*“

Hluti hjúkrunarfræðinganna talar um að það vanti skýra stefnu eða leiðbeiningar frá heilbrigðisyfirvöldum varðandi viðbótar eða óviðurkenndar meðferðir eins tilvitnanirnar hér fyrir neðan sýna: „*innan heilbrigðiskerfi er ekki tekin afstaða og ekki búið að taka afstöðu og þetta er svona að læðast að bakdyramegin, þeir sem hafa áhuga þeir koma, pota þessu inn en það er hvorki búið að segja já né nei með þessa hluti*“ „*meðan að ekkert er tekið á þessu og enginn er að hugsa um þetta og enginn er að sinna þessum þætti að þá held ég að þetta sé bara svona einhver staðar þarna á sveimi yfir og í kring en engin mótuð stefna*“ Á meðan hjúkrunarfræðingarnir bíða eftir þessari stefnu halda þeir áfram að gera það sem þeir eru vanir að gera, hvort sem það er sem óhefðbundnir meðferðaraðilar til hliðar við störf sín sem hjúkrunarfræðingar eða eru að nota það í starfi sínu og þá ýmist ljóst eða leynt.

## Læknar

Læknarnir hafa ekki verið eins virkir og hjúkrunarfræðingarnir í að stofna fagfélög eða skipuleggja sig í sameiningu varðandi óhefðbundnar meðferðir, viðbótarmeðferðir, eða önnur heildræn heilsutengd mál. Í viðtölunum tala þeir um nýjustu rannsóknir sem sýna fram á tengsl huga og líkama og áhrif hugsana og tilfinninga á sjúkdóma og líðan fólks. Einnig benda þeir á rannsóknir á virkni heilans og hvernig hlutar hans eru að bregðast við og breytast í takt við umhverfið og aðstæður. Nokkrir læknanna telja að það sé aðeins spurning um tíma hvenær þessar rannsóknir rati inn í hugmyndafræði læknisfræðinnar og breyti því hvernig við lítum á heilann, líkamann og heilsu. Margir þeirra tala um að þeir séu einnig að sjá þetta í starfi sínu og reyna gjarnan að fá sjúklingana sína til þess að skilja hvernig hugur þeirra og líkami virka saman og hvernig hægt er að hafa áhrif á líðan sína með því að stoppa og skoða hvernig þau líta á sjálfan sig, heilsu sína og sjá áhrifin sem hugarfar þeirra og lífstíll hefur. „*ég held að okkar sem sagt vitund eða undirvitund, undirmeðvitund að hún sé alltaf með í öllu sem er að gerast, sjúkdómar hafa áhrif á okkur andlega, og andlega sem sagt, andleg líðan okkar hefur áhrif á sjúkdóma... þannig að þetta hangir allt saman, þetta er bara, þetta er ein heild*“

Nokkrir læknanna sögðu mér að þeir ráðleggi sjúklingum sínum að nota ýmsar slökunaraðferðir til að ná þessari ró sem er nauðsynleg til að þeir geti náð betri stjórn á lífi sínu og heilsu. Læknarnir tala um að aðskilnaður huga og líkama varðandi heilsu trufli þá í starfi sínu og að þeir horfi framhjá þessum aðskilnaði og líti frekar á manneskjuna í heildrænu samhengi.

Einn læknir talar um að eftir því sem að þú eldist og verður reyndari í starfi sem heimilislæknir þá sérðu að það sem þú lærðir í læknisfræðinni er ekki nóg og þú ferð að opna inn á aðra möguleika. Þó læknisfræðin sé mjög mikilvæg þá er hún bara ein aðferðafræði og mannveran og lífið getur verið flóknara. Þetta kallar hann „læknislistina“, að sjá hlutina í víðara samhengi vegna þess að það er ýmislegt í lífinu sem þú lest ekkert um í læknabókunum.

Margir læknanna töluðu um að rót einkenna skjólstaðinga þeirra væri gjarnan andleg eða sálræn,

Það er að álag, kvíði, persónulegar og félagslegar aðstæður hafi mikið að segja varðandi heilsuna. Einn læknir trúir því að viðhorf okkar til heimsins hafa áhrif á heilsu, að hugurinn og andlegt ástand skipti heilmiklu máli. Þetta hefur hann lesið um í rannsóknum og kynnst af eigin raun í starfi sínu. Þessi læknir mælir með hugleiðslu við skjólstæðinga sína því að hans áliti er það rósemi hugans sem geti hjálpað fólki mest. Hann sýnir þeim hvernig hægt er að hugleiða og koma sér í slökunarástand. Einnig ráðleggur hann skjólstæðingum sínum að lesa bækur um mátt hugans, fyrirgefninguna og leit að tilgangi lífsins, allt svo að þeir verði meira meðvitaðri um tengslin á milli hugarfars, lífstíls, matarræðis, hreyfingar og heilsu. „Þetta er svona soldið eins og að endurræsa tölvuna hjá þér, ef hún gengur alltaf á fullu á öllum prógrömmum þá er og verður hún að lokum hæg og óvirk, en ef þú endurræsir hana oftár þá er hún meira að keyra á öllum kertunum“ Eins og ég sé það, þá eru læknarnir soldið eins og ótengdir punktar, einstaklingar hér og þar sem stunda sína vinnu en eru gjarnan afar vel lesnir um ýmsar heildrænar hugmyndir sem þeir eru að taka inn í viðhorf sín til heilsu og jafnvel inn í starf sitt. En sumir þeirra eru afar meðvitaðir um orðstírinn. „Það eru alls konar viðhorf í gangi, en bara, menn þora ekki að segja það að jörðin sé ekki flöt sko, þeir gætu verið brenndir“ „Læknisstarfið snýst um kærleika, (en) það er ekki hægt að tala um þetta svona, ég hef ekki sagt læknastrákunum það hérna hinum megin við vegginn að við erum eiginlega að snúast um það, en það þykir of klént“ Ef að læknarnir bregða sér of langt út fyrir rammann finnst þeim þeir eiga það á hættu að verða gagnrýndir harðlega eða stimplaðir óvísindalegir og óttast að missa virðingu kollega sinna.

### **Samantekt og umræður**

Bæði læknarnir og hjúkrunarfræðingarnir tala um mátt jákvæðrar hugsunar og að neikvæðni, áhyggjur og svartsýni séu einfaldlega skaðleg heilsunni. Þeir leggja áherslu á að það skipti miklu máli hvernig við hugsum, borðum, hreyfum okkur og forðumst streitu, hvernig við hvílumst, hver tengsl okkar eru við umhverfið, nágranna, fjölskyldu og samfélagið. Þetta skiptir höfuðmáli varðandi hvaða sjúkdóma við fáum og hvernig við náum að halda okkur heilbrigðum. Læknarnir leggja sérstaklega áherslu á að rannsóknir í dag séu alltaf að færa okkur betur sannanir um hversu máttugur hugurinn er. Það er mismunandi hversu opnir þeir eru með hugmyndir sínar, og hvernig þeir útskýra þær fyrir fólki, en allir finna þeir fyrir rammanum sem þeir eiga að vinna innan og pressunni um að vera örugglega að vinna nógu vísindalega.

Hjúkrunarfræðingarnir eru að nota ýmsar meðferðir í starfi sínu eða utan þess, með leyfi eða án leyfis, sem sýnir að það er áhugi meðal starfstéttarinnar. Í viðtölunum kom fram ósk þeirra um skýra stefnu frá yfirvöldum um notkun óhefðbundinna eða viðbótarmeðferða, sem að þeirra mati sárvantar, en þangað til að slík stefna kemur halda hjúkrunarfræðingarnir áfram að vinna með meðferðirnar hver á sinn hátt.

Á heildina litið virka hjúkrunarfræðingarnir opnir í nálgun sinni og fela síður áhuga sinn á óhefðbundnum og viðbótarmeðferðum, þeir stofna fagfélög og gera rannsóknir á efninu. Læknarnir virðast aftur á móti meira eins og ótengdir punktar, eru að stúdera heildrænar hugmyndir um heilsu en gjarnan hver í sínu horni. Þeir vísa mikið í rannsóknir sem eiga eftir að rata betur inn í læknasamfélagið og eru meðvitaðir um kassann sem þeir eiga að vinna innan þó þeir séu að byrja að hugsa fyrir utan hann og jafnvel að prufa að bregða sér út fyrir hann.

***Í viðtölunum við læknana og hjúkrunarfræðingana kemur þessi heildræna nálgun skýrt fram, að það þurfi að sinna öllum hliðum manneskjunnar en ekki aðeins líkamanum. Þó getur það verið mismunandi hvernig stéttirnar og einstaklingar innan stéttanna nota þessi heildrænu eða óhefðbundnu áhrif í starfi sínu og utan þess.***

