

FUNDARBOÐ - 8. OKTÓBER KL. 20:00

ANDLEG HEILSA

Fræðslufundinum sem frestað var í vor verður haldinn fimmtudagskvöldið 8. október. Þeir sem vilja mæta eru velkomnir og salurinn er það stór að við ættum auðveldlega að geta virt 1 m. regluna og 2 m. líka ef einhverjir kjósa það. Sem fyrr verður fundurinn "live" í lokaða umræðuhópnum þannig að enginn ætti að missa af neinu.

Fyrirlesari á fundinum verður hjúkrunarfræðingurinn Margrét Marín Arnardóttir. Hún lauk BS námi í hjúkrunarfræði frá Hárið 2002, MS námi í klínískri hjúkrun við Hárið 2016 og hefur unnið á speglunardeild LSH síðan árið 2008. Margrét er formaður Innsýnar, fagdeildar hjúkrunarfræðinga starfandi við lungna- og meltingarfærarannsóknir. Hún er einnig tengiliður Íslands við ESGENA (The European Society of Gastroenterology and Endoscopy Nurses and Associates) og fer á ráðstefnur á þeirra vegum þar sem hún kennir og leiðbeinir hjúkrunarfræðingum notkun áhalda við ýmsar gerðir speglana.

Margrét segir: "Í meistararitgerð minni "Líðan og lífsgæði einstaklinga með bólgsjúkdóma í meltingarvegi" skoða ég mest andlega líðan einstaklinga með Crohn's sjúkdóm og Ulcerative Colitis og velti fyrir mér hvort samræður (e. Partnership as practice) við hjúkrunarfræðingum geti bætt líðan að einhverju marki.

Þar sem áhugi minn liggar að andlegri líðan, gerði ég verkferil fyrir einstaklinga með bólgsjúkdóma í meltingarvegi sem koma í speglun. Í verkferlinum er lagt fyrir þá ESAS matstækið sem mælir m.a. andlega líðan. Með því vonast ég til að ná til þeirra sem eru í þörf fyrir sálraðna aðstoð."

Fundurinn verður sem fyrr í sal Vistor, Hörgatúni 2 Garðabæ og hefst kl. 20:00. Kaffi verður á könnunni en við sleppum veitingum að þessu sinni.

NÁMSKEIÐ Í NÚVITUND

Hjálmar S. Ásbjörnsson er félagi í CCU og er sem stendur að læra kennslubjálfun í nútundun í samstarfi með Núvitundarsetrinu og Bangor háskóla í Wales. Sem hluta af náminu býður hann 8 til 15 félögum CCU að taka þátt í einu námskeiði þeim að kostnaðarlausu.

Nútund og streituminnkun (MBSR) er 8 vikna námskeið þar sem þátttakendur læra og þjálfa sig í aðferðum nútundar og hvernig hægt er að innleiða nálgunina í daglegt líf. Þeim er jafnframt boðið að skoða hvernig aðferðirnar geta dregið úr vanlíðan og leitt til aukinnar velliðunar. Áhersla er lögð á reynslunám þar sem þátttakendur fá tækifæri til að „finna á eigin skinni“ það sem námskeiðið er að kenna og eru notaðar bæði formlegar og óformlegar nútundaræfingar til þess.

Námskeiðið nýtist þeim sem hafa áhuga á að gefa sér tíma til að skoða eigin upplifanir og viðbrögð og hvernig hægt er að bregðast við erfiðri líðan og streitu á hjáplegan hátt.

Kynningarfundur verður haldinn í Batamiðstöðinni fyrir aftan Klepps spítala fimmtudaginn 24. september klukkan 19:30 og námskeiðið hefst fimmtudaginn 1. október á sama stað og er hver tími frá 19-21.

Hægt er að skrá sig með því að senda nafn og símanúmer á:
hjalmarsigurdur@gmail.com

REYKJAVÍKURMARAÐON

Sex manns skráðu sig í maraþonið fyrir CCU og söfnuðu samtals 17.000 krónum. Við þókkum kærlega fyrir okkur og ykkar stuðningur er alveg frábær :-)

ERLENT SAMSTARF

Vegna Covid fór aðalfundur EFFCA fram á netinu þann 30. maí síðastliðinn. Fundurinn var mikið styttri en venjulega og einungis nauðsynlegustu aðalfundastörf á dagskrá. Fundargerð og reikningar samþykkir, kosið í embætti og m.a. var Salvo Leone endurkjörinn sem formaður EFFCA. Edda sat fundinn fyrir hönd CCU.

EYM 2020 var haldinn 8. ágúst einnig á netinu. Guðlaug sat fundinn fyrir hönd ungliðahóps CCU. Fundurinn hófst á því að farið yfir starfsemi síðasta árs og verkefni síðustu funda, en það var flutningur IBD sjúklinga frá barna- yfir í fullorðinsþjónustu á sjúkrahúsum. Verkefnið hefur fengið heitið IBridge og er meginmarkmið þess að veita leiðsögn og aðstoð. Það er mikil breyting að flyttast á milli eininga og ábyrgð sjúklingsins eykt til muna. Hér má sjá afrakstur funda síðustu ára: <https://ibridge.odweb.org/>

Viðfangsefni fundarins í ár var IBD og nám. Rætt var um vandamál sem mæta námsmönnum með IBD, hvaða leiðir er hægt að nota til að tækla vandamálin og hvernig við sjáum fyrir okkur að verkefnið endi. Unnið verður að þessu verkefni á næstu fundum og verður áhugavert að sjá hverjar niðurstöður verkefnisins verða að því loknu. Helst var verið að tala um framhalds- og háskóla í þessu samhengi en próf og mætingaskylða virðast vera sameiginlegar áskoranir fyrir einstaklinga með IBD um alla Evrópu. Langflestir voru sammála um að menntastofnanir og kennrarar þyrftu að sýna meiri skilning þegar kemur að margbreytileika IBD. Aðeins var rætt hvernig hægt væri að koma upplýsingum til kennara, fræða þá um okkar raunveruleika og hvernig hægt er að koma til móts við okkur, því við eigum jafn mikinn rétt og aðrir á að sækja þá menntun sem við óskum eftir.

FRESTUN

Þann 26. október 2020 eiga CCU samtökin 25 ára afmæli. Stjórnin var byrjuð að skipuleggja afmælismálþing en vegna Covid hefur því verið frestað um óákveðinn tíma. CCU átti einnig að sjá um að halda norðurlandafund í haust en honum hefur verið frestað um eitt ár.

SPAKMÆLI MÁNAÐARINS

Lestur er sálinni það sem hreyfingin er líkamanum.

Henry David Thoreau