

HEF JAFNAN FARIÐ MÍNAR EIGIN LEIÐIR

Hjúkrunarfræðingar fara víða og menntun þeirra kemur alltaf að gagni í lífinu þó að viðkomandi vinni ekki beint að hjúkrunarstörfum nema skamman tíma. Eftir samtal við Jón Gauta Jónsson, hjúkrunarfræðing og fjallamann, liggur þetta nokkuð ljóst fyrir. Hann á forvitnilegan feril að baki.

Við hittum Jón Gauta Jónsson, hjúkrunarfræðing og fjallagarp, á heimili hans í Skeljanesi þar sem sænsk hefð í innanstokksmunum og skipulagi setur sitt yfirbragð. Hann segist enda hafa dvalið um árabíl í Svíþjóð þegar kona hans var þar við nám. Á meðan ritstýrði hann tímariti á Íslandi í krafti tölvutækni nútímans. Langafi Jóns Gauta er Hannes Hafstein, fyrsti ráðherra Íslands, og Jón Gauti virðist hafa erfð þann rómaða kraft sem jafnan var talinn einkenna þann merka mann. Hann hefur kannað óbyggðir Íslands og einnig er Jón Gauti ritfær með betra móti, en eftir hann hafa komið út bækurnar *Gengið um óbyggðir* og *Fjallabókin* sem tilnefnd var til bókmenntaverðlauna í fyrra. En hvað skyldi hafa orðið til þess að Jón Gauti ákvað að mennta sig í hjúkrunarfræði á sínum tíma?

„Ég lauk hjúkrunarnámi árið 1996 frá Háskóla Íslands. Það var að vissu leyti tilviljun að ég ákvað að fara í hjúkrun. Ég hafði lengi gengið með þá hugmynd að læra lækisfræði og byrjaði á því haustið eftir stúdentspróf. Ég tók inntökupróf, sem þá voru, og gekk ágætlega en náði ekki inn í læknaeildina. Ég sá að ef ég ætlaði að reyna aftur þá þyrfti ég að fórna stóru áhugamáli sem var að helta mig á þessum árum, fjallamennsku og útivist,“ segir Jón Gauti Jónsson.

„Ég gerði upp við mig að ég hreinlega tímíði ekki að eyða öllum þeim tíma, sem fara myndi í lækisfræðinámið, frá þessu brennandi áhugamáli mínu. Kannski var ég skammsýnn en ég var ungur. Ég skræði mig því næst í jarðfræði. Náttúrufræði var annað fag sem ég gjarnan vildi nema, en svo fór að ég



byrjaði að sækja tíma í hjúkrun. Eftir fyrsta árið í hjúkrunarnáminu var ég eiginlega ákveðinn að hætta. En eitthvað í mér krefur mig gjarnan um að ljúka því sem ég byrja á svo ég lauk fjöggra ára hjúkrunarnáminu. Í mínum árgangi vorum við tveir karlar og um sjötíu konur.

Ég tók verklega námið eins og skipulag deildarinnar gerði ráð fyrir. En mér fannst raunar verklega námið þá vera töluvert á eftir hugmyndafræðinni. Við lærðum í háskólaumhverfi um nýjustu rannsóknir. Svo fór maður að vinna inni á deildum og komst að því að þar voru vinnubrögð langt á eftir. Maður fékk fljótlega á tilfinninguna að þar væri hugsunarhátturinn eitthvað á þessa leið: „Við gerum þetta bara svona hér – við höfum alltaf gert þetta svona.“ Mér fannst talsvert gap vera á milli hugmyndafræði og hins verklega í náminu. Í stað þess að fagna nýjungum var eins og fremur væri staðið í vegi fyrir nýrri þróun. Þetta var mín tilfinning og auðvitað aðeins persónulegt mat.“

Hjúkrun og fjallamennska

Ertu Reykvíkingur?

„Já, ég er það þó að ég sé Þingeyingur í báðarættir. Móðir mín, Hlaðgerður Laxdal, er fædd og alin upp á Svalbarðsströnd í Eyjafirði en fluttist ung til Akureyrar og svo um tvítugt til Reykjavíkur. Faðir minn er Jón Hannes Sigurðsson verkfræðingur. Ég er fæddur 28. febrúar 1969 og nefndur í höfuðið á langafa mínum í föðurætt, Jóni Gauta Jónssyni á Gaultöndum í Mývatns-sveit, enda fæddur á sama degi og hann. Amma mín hét Kristjana Hafstein, dóttir Hannesar Hafsteins ráðherra. Við erum tvö systkinin. Kristjana Jónsdóttir, systir mín, er gift Einari Pálssyni frá Vestmannaeyjum. Þau eru garðyrkjubændur á Sólbyrgi á Kleppjárnsreykjum í Borgarfirði og fengu verðlaun sem ræktendur ársins í fyrra. Þau eru stærstu jarðarberjaræktendur á Íslandi.“

Kom það fólkinu þínu á óvart að þú skyldir læra hjúkrun?

„Já, sennilega, en foreldrar mínir hafa jafnan stutt við ákvarðanir mínar og ekki reynt að beina mér inn á sérstakar brautir. Allra síst pabbi sem jafnvel hefði sjálfur viljað læra eitthvað annað en verkfræði sem honum var hálfpartinn ýtt út í.“

Hvað fannst þér skemmtilegast í hjúkrunarnáminu?

„Mér fannst mest gaman að læknisfræðilega hluta námsins, en ég hafði einnig mjög gaman af heimspeki og forspjallsvísindum. Hjúkrunarfögin sem slík höfðuðu minna til mín. En að mörgu leyti held ég að hjúkrun ætti ágætlega við mig. Ég held að ég hefði orðið ágætis hjúkrunarfræðingur á sumum sviðum, þótt það hefði síður hentað mér að sjá um heila deild hefði ég verið ágætur að einbeita mér að einum sjúklingi og verkefnum tengdum honum.“

Með náminu vann ég á gjörgæsludeild og hjartadeild á Landspítalanum. Sumarið eftir útskrift héldum við Hulda Steingrímsdóttir, kona mín, og tveggja ára dóttir okkar upp á hálendið og unnum við landvörslu. Í kjölfarið fluttumst við norður þar sem ég fékk vinnu á gjörgæsludeild Fjórðungssjúkrahússins á Akureyri en hún sem líffræðingur hjá Herði Kristinssyni á Náttúrufræðistofnun. Við hjónin kynntumst í Menntaskólanum við Hamrahlíð.“

Hvernig fannst þér aðrir karlmenn taka því að þú lærðir hjúkrun?

„Þeir tóku því bara ágætlega. Ég hef alltaf valið eigin leiðir og getað staðið og fallið með þeim. Á þeim tíma, sem ég hóf nám í hjúkrun, skilst mér að um 40 karlmenn hafi verið með full hjúkrunarréttindi þó að þeir hafi ekki allir unnið við hjúkrun þá. Ég kom að sem félagi í Flugbjörgunarsveitinni þegar snjóflóðin féllu á Súðavík. Í tengslum við það kynntist ég Rudolf Adolffssyni geðhjúkrunarfræðingi sem varð mér góð fyrirmynd.“

Hvenær kynntist þú starfsemi Flugbjörgunarsveitarinnar?

„Fjallamennsku hóf ég í Alpaklúbbnum ásamt nokkrum félögum mínum. Síðar mætti ég á fund hjá Flugbjörgunarsveitinni og fór á kaf í það starf. Ég var virkur í starfi sveitarinnar fram til 2004 að ég fór til Svíþjóðar.“

Eru ferðalög þín að mestu bundin við æfingar björgunarsveita?

„Árið 1996 byrjaði ég að leiðseggja í fjallaferðum uppi á hálendi á vegum Íslenskra fjallaleiðsögumanna. Ég hef því verið með annan fótinn í leiðsögn á sumrin í 20 ár og alltaf meira og meira.“



Áhugi fólks á fjallgöngum að vetrarlagi hefur aukist mikið á undanföllum árum. Hér í göngu með Útiverum Fjallaskólans í Hengli 17. janúar síðastliðinn.

Komstu oft að erfiðum slysum í starfi þínu með Flugbjörgunarsveitinni?

„Já, ég hef gert það. Ég hef komið að ljótum flugslysum sem eru mér minnisstæð, svo sem einu í Heklorútum um verslunarmannahelgi og öðru á Mosfellsheiði.“

Nýttist þér ekki menntun þín sem hjúkrunarfræðingur við slíkar aðstæður?

„Jú, ég er ekki í vafa um að hjúkrunarnám kemur að gagni við ýmsar aðstæður. Það er þó ekki hægt að leggja hjúkrun að jöfnu við námskeið í skyndihjálpi í þeim skilningi. Starf mitt á gjörgæsludeildum hefur þó verið mér gagnlegt í aðkomu að slysum. Í hjúkrun lærðum við að búa um lík og komust svo sannarlega í nánd við dauða, erfiðleika og syrgjandi aðstandendur. Þar fyrir utan tel ég mig hafa eiginleika sem nýtast mér við slíkar aðstæður.“



Jón Gauti á heimili sínu í Skerjafirði.

Þetta er mér ekkert sérstaklega erfitt, „að komast í girinn“. Ég á líka auðvelt með að tala um þá hluti sem ég upplifi og það hjálpar vafalaust til. Mér finnst ég ekki burðast með erfiða reynslu á bakinu þó að ég hafi komið að hræðilegum aðstæðum. Ég tel að það henti mér ágætlega að standa í þessu.“

Litríkur ferill

Parf sérstaka manngerð í svona störf?

„Að upplagi er fólk mjög mismunandi hvað þetta varðar. Það fer eftir því hvað fólk er með í farteskinu. Um getur verið að ræða eitt einstakt atvik úr fortíðinni sem ekki hefur náðst að vinna úr. Það atvik getur svo kveikt á endurminningum sem gerir fólk ókleift að vinna við tiltekna aðstæður. Það eru mörg dæmi um slíkt. Þess ber að geta að lokaverkefni mitt í hjúkrun var einmitt um slíkt. Við Steinunn Blöndal, bekkjarsystir mín, skrifuðum lokaverkefnið saman þar sem við fjölluðum um erfiða reynslu björgunarsveitarmanna og hvernig þeim hafði gengið að vinna úr henni. Steinunn er í dag ljósmóðir með mikla starfsreynslu á gjörgæsludeildum. Þjálfun björgunarsveitamanna miðar öll að þessu.“

Er þetta hugsjónastarf?

„Já, menn þurfa að koma sér sjálfir upp búnaði og öðru á eigin kostnað, áhuginn þarf

því að vera mikill. Björgunarsveitirnar borga þó fyrir ferðalögin og þjálfunina fá menn frítt. Tveggja ára þjálfun í björgunarsveitum sigtar út þá sem eiga erindi í þetta starf. Margir af mínum bestu félögum eru ferðafélagar úr björgunarsveitum. Það er hópur sem hefur lent í ýmsu saman og verið mikið á fjöllum.“

En hvað með hinn eiginlega starfsferil þinn?

„Eftir eins vetrar starf við sjúkrahúsið á Akureyri vann ég við leiðsögn. Á Akureyri vorum við hjónin í tvö ár. Seinni veturinn kenndi ég meinafræði, líffræði og lífeðlisfræði við Verkmenntaskólann á Akureyri. Þarna var skólinn að stíga sín fyrstu skref í fjarkennslu og var gaman að taka þátt í því. Mér fannst gaman að kenna. Þarna nýtti ég mér vel hjúkrunarnámið. Eftir að við fluttum aftur suður til Reykjavíkur fór ég að vinna hjá Pharmaco sem lyfjakynnir. Þar var ég í tvö ár og þar kom menntun mín sem hjúkrunarfræðingur mér að góðu gagni. Þetta var spennandi tímabil en eftir tvö ár var ég farinn að endurtaka mig og þá vildi ég hætta. Í kjölfarið var mér boðin vinna hjá fyrirtækinu Flögu sem próaði og hannaði tæki og hugbúnað til svefnrannsóknna. Enn kom mér menntun mín sem hjúkrunarfræðingur að gagni.

Eftir tveggja ára starf hjá Flögu fór ég aftur í leiðsögn og ákvað fljótlega að skrifa bók sem út kom 2004 og heitir Gengið um óbyggðir. Bókina skrifaði ég á einu og hálfu ári með öðrum störfum. Þetta var ein fyrsta bókina sem fjallaði um gagnlegar leiðbeiningar fyrir slík ferðalög. Haustið 2004, í kjölfar útgáfu bókarinnar, fluttumst við fjölskyldan til Gautaborgar þar sem konan mín var að fara í framhaldsnám og ég tók að mér að ritstýra tímaritinu Útiveru. Við höfðum þá eignast þrjú börn, fædd 1994, 1998 og 2000.

Fjölskyldan flutti svo heim aftur 2006 um haustið, þá fór ég að vinna á skrifstofu Íslenskra fjallaleiðsögumanna. Þar kom ég að skipulagi gönguhópa sem síðan hafa orðið æ vinsælli á meðal almennings og nú má segja að enginn sé maður með mönnum nema hann sé í gönguhóp og sífellt að þvælast upp um fjöll og firnindi. Við þetta starfaði ég til ársins

2009 þegar ég ákvað að hætta sem fastur starfsmaður á skrifstofunni og skrifa aðra bók. Þá settist ég niður og skrifaði Fjallabókina en var með annan fótinn í leiðsögn. Það tók mig fjögur ár, með öðru, að skrifa þá bók, en hún kom út fyrir rösku ári og var mjög vel tekið, var m.a. tilnefnd til íslensku bókmenntaverðlaunanna. Síðan hef ég verið í leiðsögn en ákvað í haust að stofna mitt eigið fyrirtæki.“

Hreyfing úti við mikilvæg

„Mínar ær og kýr eru að vekja fólk til áhuga um hvers kyns hreyfingu og þýðingu hennar. Lýðheilsuáhrif eru mér ofarlega í huga. Má vera að sá áhugi sé sprottinn af hjúkrunarnáminu. Ég hef trú á gagnsemi hreyfingar og held að hreyfiseðlar í stað eða með lyfjum hafi sannað sig. Hitt er svo annað, sem ekki virðist síður mikilvægt, en það er hvar hreyfingin á sér stað. Það virðist með öðrum orðum skipta máli, sérstaklega fyrir andlega heilsu okkar, að hreyfingin fari fram utandyra og helst í náttúrulegu umhverfi en ekki manngerðu. Rannsóknir sýna að sláandi munur er á líðan þeirra sem hreyfa sig inni við í heilsurækt eða ganga um í verslunarmiðstöðvum og þeirra sem hreyfa sig úti við, útivistarfólki í vil. Hreyfing í heilsuræktarstöðvum hjálpar vissulega hjartanu að pumpa en hreyfing úti við bætir miklu meira við andlega heilsu. Ég tel því að það skipti miklu að



Maðurinn með sólgleraugun er Helgi Egilsson en svo skemmtilega vill til að hann er einnig hjúkrunarfræðingur og fjallaleiðsögumaður.



Jón Gauti á þrjú börn með konu sinni Huldu Steingrímsdóttur. Fjölskyldan fer árlega í nokkrar útilegur og hér eru þau í Brynjudal í Hvalfirði.

hreyfa sig úti, í náttúrulegu umhverfi ef mögulegt er. Þetta hafa rannsóknir sýnt. Við höfum fjarlægst uppruna okkar, en úti í náttúrulegu umhverfinu liggja rætur okkar. Þá er ég ekki að tala neitt fremur um fjallgöngur. Rannsóknir sýna betur og betur að hreyfing úti við hefur töluverð lýðheilsuleg áhrif, mun meiri en menn ætluðu.“

Hvað er kennt í Fjallaskólanum?

„Ég stofnaði Fjallaskólann í haust og hóf að bjóða upp á reglulegar fjallaþrekæfingar í Óskjuhlíð og námskeið í ýmsum kústum fjallgangna, ferðalaga og útivistar. Þetta var eðlilegt framhald af því sem ég hef verið að gera síðustu 15-20 ár þar sem ég hef talsvert komið að kennslu svo sem í Leiðsöguskólanum í Kópavogi og víðar.“

Í Fjallaskólanum er boðið upp á leiðsögn, fjallanámskeið og ferðalög. Auk þess er ég með hóp sem ég kalla Útiveru Fjallaskólans. Sá hópur hittist tvisvar í viku núna köldustu vetrarmánuðina og stundar þrekæfingar í Óskjuhlíð. Fyrst er gengið rösklega í tíu til fimmtán mínútur, síðan eru upphitunaræfingar, þá þrek- og styrktaræfingar og svo góðar teygjur í lokin. Allt fer þetta fram í nægu súrefni og skemmtilegum félagsskap og umhverfi.

Ég er núna að byrja fimmta starfsárið með svona æfingar og veit að þetta virkar.

Útveruhópur Fjallaskólans stækkar í sífellu. Í lok febrúar hættum við svo þessum æfingum og förum í fjallgöngur á nálæg fjöll í nágrenni Reykjavíkur á þriðjudögum, sameinumst í bíla og göngum í tvo til fjóra tíma og nýtum okkur gott þrek og þol sem við höfum byggt upp á æfingunum. Einu sinni í mánuði er síðan farið í lengri fjallgöngu, í átta til tólf tíma. Þessar ferðir lengjast með vorinu og stóra gulrótin er ferð í Öræfasveitina í maí þar sem við göngum á fallega tinda. Við byggjum útiveruna rólega upp því mikilvægt er í allri ferðamennsku að færast ekki of mikið í fang í upphafi. Meðalaldur hópsins er um 50 ár. Sá elsti er 72 ára og einn sá allra öflugasti. Þótt við tökum vissulega vel á á fjallaþrekæfingunum eru ferðirnar og fjallgöngurnar engir sprettir. Þar gildir að hópurinn fylgist að á hraða þess hægasta. Fólk verður að temja sér í fjallgöngum að halda hópinn, það er mikilvægt, og ganga ekki fram af sér. Ólíkt því sem gerist í íþróttum þýðir ekki að ganga fram af sér og fjallgöngufólk verður alltaf að eiga varaorku til að koma sér heim.“

Tímarit hjúkrunarfræðinga 90 ára 2015

Eréttapunktur



Fyrsta áratuginn var tímaritið vérlitað en 1936 var byrjað að brjóta það um og prenta. Árið áður breyttist einnig nafn tímaritsins í Hjúkrunarkvennablaðið.

Í júní 1925 kom í fyrsta sinn út tímarit helgað hjúkrunarfræði. Það hét þá Tímarit fjelags íslenskra hjúkrunarkvenna og í ritstjórn voru Guðný Jónsdóttir, Sigríður Eiríksdóttir og Kristjana Guðmundsdóttir. Síðan hefur blaðið átt mörg nöfn og marga ritstjóra og verður fjallað meira um það á þessu ári. Tímarit hjúkrunarfræðinga mun einnig endurbirta greinar frá fyrstu árum útgáfunnar og eftir því sem líður á árið einnig yngri greinar. Það hefur áður verið gert undir heitinu Gamlar perlur en þær verða óvenjumargar á þessu ári.

Ýmsar upptakomur munu einnig marka árið en meira um það síðar. Ljóstrað skal þó upp hér að frá og með júniblaðinu, nákvæmlega 90 árum eftir að fyrsta tölublaðið kom út, mun tímaritið ekki lengur verða prentað heldur kemur það eingöngu út rafrænt.