

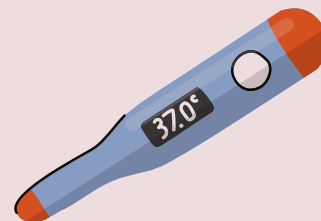
Pankastrik

Samspil vinnu og fjölskyldulífs hjúkrunarfræðings á tímum COVID

Nú þegar við höfum upplifað heimsfaraldur í bráðum tvö ár þá datt mér í hug að renna aðeins yfir þennan tíma sem ég hef upplifað sem hjúkrunarfræðingur og móðir í sambúð.



Texti: Sigrún Sigurjónsdóttir, hjúkrunarfræðingur hjá Heilsuvernd



Á fyrri hluta ársins 2020, rétt áður en COVID-19 faraldurinn skall á, fóru starfsmenn leikskólanna í verkfall með tilheyrandi reddingum á pössun fyrir leikskólabörnin og því fylgdi mikið þúsl sem virðist vera fastur liður foreldrahlutverksins í nútímanum.

Það voru heilu og hálfu dagarnir í viku hverri sem margir foreldrar þurftu að nýta sumarleyfisdagana vegna þess að börnin komust ekki í leikskólann.

Eftir þessar kröfuhörðu vikur féll lífið aftur í sinn vanagang. Ég vil að það komi þó skýrt fram að af minni hálfu var fullkominn stuðningur við leikskólustarfsmenn sem fóru í verkfall.

Skömmu eftir að verkfallinu lauk skall svo heimsfaraldur á.

Vá!

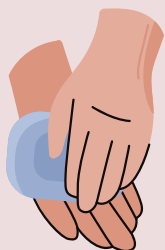
Það var nú eitthvað sem við hefðum aldrei getað ímyndað okkur. Hversu mikið líf okkar tók stakkaskiptum.

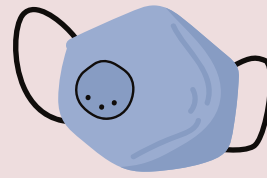
Fjölskyldulífið breyttist töluvert mikið, allir viðburðir frestuðust og við vorum sem mest heima við. Á tímabili vildi maður helst ekki hitta neinn utan heimilisins því maður hafði áhyggjur af því að smitast af COVID-19, hvað þá að hafa það á samviskunnri að smita aðra.

Svo varð heimilislífið allt í einu frekar einfalt og þægilegt að mörgu leyti; vinna, skutla og sækja börn á leikskólann, þegar það var ekki skertur vistunartími, og samvera fjölskyldunnar. Ég held að ég hafi aldrei bakað jafnmikið á þessu tímabili, búið jafnoft til teppahús í stofunni heima eða búið til jafnmarga heimatilbúna skynjunarleiki fyrir börnin mín.

Hvað varðar skertan vistunartíma á leikskólanum þá fengu sumar starfsstéttir undanþágu, og þar sem ég er starfandi hjúkrunarfræðingur í framlínu, þá varð fjölskyldan mín fyrir minni skerðingum en aðrir þurftu að þola. Það leiddi til minna álags heima fyrir og er ég mjög þakklát fyrir það og geri mér fulla grein fyrir því að það voru ekki allir foreldrar jafnheppnir og við.

Hins vegar væri ég að segja ósatt ef ég myndi ekki segja að það hafi líka fylgt þessu mikil streita. Streita sem tengdist veikindum og stopulli viðveru á leikskólanum til að byrja með, hræðslan við að fara í sóttkví eða að greinast með COVID-19, hvað þá ef börnin myndu smitast af COVID-19. Í upphafi var maður óöruggur þegar barnið kvartaði yfir verk í hálsinum eða hóstaði. Hvað á ég að gera? Á að senda barnið í leikskólann? Á ég að hafa það heima? Á ég að senda það í skimun? Á ég að fara í skimun? Fer ég þá í sóttkví? Fara börnin í sóttkví? Úfff! Allar þessar vangaveltur og barnið var síðan kannski ekkert veikt. Já, ég er vissulega





hjúkrunarfræðingur, en þegar kemur að manns eigin barni fara stundum allar skynsemisráddir hjúkrunarfræðingsins út um gluggann. Maður verður svolítið óöruggur og fer að efast um eigin þekkingu í smátíma.

Síðan sendi leikskólinn út kærkomnar leiðbeiningar um hvenær átti að hafa barnið heima og hvenær ekki og þá varð maður aðeins öruggari.

En ég myndi þó alveg segja að þessir streituvaldar séu enn þá til staðar í dag.

Lífið hefur samt batnað töluvert miðað við hvernig það var í upphafi faraldursins.

Nú er maður loksins að finna fyrir meira öryggi þar sem við vitum meira og reynslan okkar er meiri en fyrir faraldurinn. Þó myndi ég segja að þessi svokallaða smitskömm sé enn til staðar í dag og þá er það mín upplifun að ég óttast meira að smita aðra af COVID-19 heldur en að smitast sjálf. Spurning hvort það sé endilega bara þessi smitskömm sem veldur því eða kannski frekar hræðslan við að fólkið manns muni veikjast alvarlega. En þetta er auðvitað eitthvað sem maður ræður ekki við. Maður fer eins varlega og maður getur og fer eftir öllum ráðleggingum sóttvarnarlæknis og vonar það besta. Í leiðinni vonar maður að þessi veira fari að láta undan eftir allar þessar bólusetningar og örvunarskot. Í það minnsta komum við vonandi til með að læra að lifa með henni.

Varðandi vinnuumhverfið í faraldrinum þá urðu þar einnig miklar nýjar áskoranir.

Vinnuveitendur mínir ákváðu til dæmis að taka þátt í landamæraskimunum í Keflavík sem hófust þann 16. júní 2020 og Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins skipulagði. Það var mikil óvissa sem fylgdi þessu verkefni í bland við spennu hjá undirritaðri yfir því að fá að taka þátt í svona stóru og sögulegu verkefni. Við vorum jú með fyrstu löndunum til að skipuleggja landamæraskimanir af þessu tagi og ég upplífið eins og ég væri að taka þátt í verkefni sem yrði jafnvel gaman að segja frá þegar ég yrði gömul. Ég hafði í upphafi áhyggjur af því að smitast þarna því maður vissi ekki hversu hátt hlutfall ferðamanna myndi greinast hverju sinni á landamærunum.

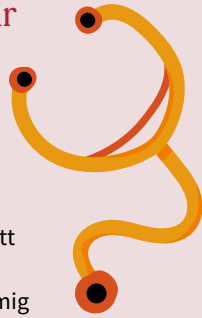
En það breyttist fljótt þar sem við fengum góðan hlífðarfatnað og smitin voru ekki alveg eins mörg og við héldum í upphafi að yrðu. Auk þess skipulögðu fagaðilar Heilsugæslunnar þetta verkefni mjög vel þrátt fyrir að hafa ekki fengið langan tíma til þess.

Við fengum einnig að taka þátt í COVID-19 bólusetninga-verkefni Heilsugæslu Höfuðborgarsvæðisins. Það var sögulegt verkefni sem var mjög gefandi og gaman að fá að taka þátt í, ég mun aldrei gleyma þessum tíma.

Ásamt þessum verkefnum komu fleiri verkefni inn á borð til okkar sem tengdust COVID-19 á einhvern hátt og enn þá er nokkuð stór hluti verkefnanna COVID-19 skimanir, þá hraðpróf eða PCR. Eftir tilslakanir, hafa sem betur fer, verkefnin sem dattu upp fyrir árið 2020 komið aftur upp á borð vinnuveitanda míns með tilheyrandi álagi. Það er jákvætt að mörgu leyti þó svo að mikið álag sé ekki jákvætt til langs tíma lítið.

Mér finnst rétt að koma aðeins inn á streitu og kulnun sem virðist vera að aukast í starfstétt hjúkrunarfræðinga. Streita og kulnun hefur mikið verið í umræðunni síðustu ár og er enn þá. Kulnun hjá ungum hjúkrunarfræðingum er raunverulegt vandamál sem þarf að kafa djúpt í og það þarf að finna einhverja leið til lausna. Ein af þeim lausnum tel ég vera styttingu vinnuvikunnar, svo lengi sem hún er útfærð út frá þörfum starfsfólksins.

„Ég held að ég sé alls ekki ein um að hafa upplifað þessar blendnu tilfinningar á þessum tímum en þá er mjög mikilvægt að þekkja eigin takmarkanir og hvað maður getur gert til að ná jafnvægi.“



Persónulega er ég mjög lánsöm þar sem ég hef mjög gott stuðningsnet í kringum mig. Ég á góða og skilningsríka fjölskyldu og sömuleiðis vinnuveitanda. Ég get kúplað mig út þegar mér finnst streitan vera að ná yfirhöndinni. Þá tek ég langa helgi frá vinnu og fer í sveitina og slaka á með fjölskyldunni, ræði málin við mína helstu stuðningsaðila, hitti vinkonur, hreyfi mig reglulega og á tíma út af fyrir mig. Sjálfsmyndun er nauðsynleg, að virða sín eigin tímamörk og að geta sagt nei þegar maður getur ekki eða treystir sér ekki í verkefnið.

En aðstæður hvers og eins eru auðvitað misjafnar og einnig hvað fólk þarf að gera til að geta kúplað sig út og komast úr streituvaldandi aðstæðum. Síðan ber að nefna að oft eru aðstæður sem eru streituvaldandi ekki einungis á vinnustaðnum, þær geta einnig verið félagslegar eða jafnvel heima við. Þess vegna finnst mér mikilvægt að þessi sjálfsvinna eigi sér stað. Að læra á eigin takmarkanir, hvaða einkenni við sýnum þegar streitan er að ná yfirhöndinni og hvað við getum gert til að bæta úr.

Það stoðar lítt að horfa einungis á streitu og kulnun út frá hverjum einstaklingi fyrir sig án þess að skoða heildarsamhengið. Það þarf líka að horfa á og endurhugsa vinnuumhverfi, óraunhæfar væntingar og kröfur, undirmönnun, laun og margt fleira.

Til að taka þetta tímabil saman (þó svo að heimsfaraldurinn sé enn í gangi) þá myndi ég segja að þessi tími hafi reynt mjög mikið á fjölskyldulífið og eigin andlegu og líkamlegu heilsu. Streitan hefur verið mikil frá öllum hliðum lífsins en jákvæði punkturinn er sá að við fjölskyldan fengum mun meiri og rólegri tíma saman sem var mjög dýrmætt.

Ég held að ég sé alls ekki ein um að hafa upplifað þessar blendnu tilfinningar á þessum tímum en þá er mjög mikilvægt að þekkja eigin takmarkanir og hvað maður getur gert til að ná jafnvægi. Stundum er þetta ekki einu sinni bara streitutumabil heldur viðvarandi ástand sem þarf að bæta úr.

Það sem ég lærði helst á þessu tímabili, og er í raun enn að átta mig á, er hversu dýrmætur tíminn er sem ég á með fjölskyldunni, hversu frábært það er að vera hjúkrunarfræðingur og hversu þakklát ég er að hafa valið mér þennan starfsvettvang. Ég hef upplifað mjög margt í gegnum starfið mitt, sérstaklega á þessum tíma, sem mun fylgja mér út lífið.