

VAKTASKIPTI Á TAUGAÐEILDINNI: „ÉG TEL AÐ HÚN VERÐI MIKIÐ BETRI EN ÉG“

Texti: Erla María Markúsdóttir - Myndir: Golli

Ásdís Árnadóttir er tekin við sem MS-hjúkrunarfræðingurinn á Landspítalanum af Jónínu Hallsdóttur sem var í forsvari fyrir MS-teymi á spítalanum í yfir 20 ár. Jónína ætlar nú að njóta eftirlaunaáranna, verja meiri tíma með fjölskyldunni og njóta kaffibollans á morgnana. Ásdís er tilbúin í það sem koma skal og hefur lært ýmislegt af Jónínu, til dæmis að tala ekki um MS-sjúklinga, heldur fólk, MS-fólkið hennar. Og að fólk með MS er ofurmenni.

Tímamót urðu á dag- og göngudeild taugalækninga á Landspítalanum í desember þegar Ásdís Árnadóttir tók við af Jónínu Hallsdóttur sem hjúkrunarfræðingur MS-teymisins á deildinni. Stöðugildið þekkist í almennu tali sem „MS-hjúkrunarfræðingurinn“ þar sem starfið felst meðal annars í samskiptum við fólk með MS sem sækir þjónustu til deildarinnar. Í umræðuhópi MS-greindra á Facebook er til að mynda talað um MS-hjúkrunarfræðinginn sem „lífæð okkar að lausnum þegar eitt-hvað er að“.

Blaðamaður bauð Ásdísi og Jónínu í heimsókn í MS-félagið til að ræða vaktaskiptin, ef svo má kalla, og hvernig það er að starfa með MS-fólki nær alla daga. Þær voru meira en til í það, þó sérstaklega Ásdís en þetta var hennar fyrsta heimsókn á Sléttuvegin. En ekki sú síðasta.

Jónína hóf störf sem MS-hjúkrunarfræðingur á göngudeild taugalækninga árið 2003, fyrir 22 árum. Síðasta sumar fann hún að það var kominn tími til að segja þetta gott. Hennar fyrsta verk eftir að hafa tekið ákvörðunina var að finna arftaka. Þannig kom Ásdís til sögunnar. Hún lýsir aðlögunartímanum á þá leið að Jónína hafi alið hana upp eins og barnið sitt og því megi lýsa sambandi þeirra sem eins konar mæðgna-sambandi. „Við vorum saman í nokkra mánuði, svo vildi



Ásdís Árnadóttir og Jónína Hallsdóttir, MS-hjúkrunarfræðingar á dag- og göngudeild taugalækninga á Landspítalanum. Jónína sinnti starfinu í 23 ár en er sannfærð að Ásdís muni sinna starfinu af stakri þryði.

hún ekki vera með mér lengur og skildi mig bara eftir," segir Ásdís og hlær. „Þá varstu útskrifuð," segir Jónína.

Hjúkrunarfræðingar á göngudeild taugalækninga skipta á milli sín sjúkdómsgreiningum. „En við leysum svo hvor aðra af þannig við þurfum að vita allt," segir Jónína. „Ég var lengi vel búin að vera ein og það var mikið álag. Ég var búin að biðja um að fá annan inn með mér.

Ásdís hefði alveg getað verið komin inn fyrir ári eða tveimur, ég þurfti á því að halda. Það var sívaxandi aðsókn og þeim fjölgaði sem voru í lyfjameðferðum og þurfti að annast eftirlit með, af MS-fólki," segir Jónína, og leggur áherslu á orðið fólk. Hún talar aldrei um sjúklinga. „Ég tala um MS-fólkið mitt."

Endaði óvart á taugadeildinni

Jónína er ákveðin kona, það fer ekki framhjá þeim sem hana þekkja. Ásdís er ögn hlédrægari en skipulag er hennar helsta náðargáfa og hún er klár í verkefni sem eru fram undan. Það var samt ekki meðvituð ákvörðun að gerast hjúkrunarfræðingur, hvað þá MS-hjúkrunarfræðingur. „Ég er ennþá að hugsa hvað ég ætla að verða þegar ég verð stór. Það var ekki einu sinni meðvitað að fara í neitt taugatengt. Ég fór í hjúkrun af því ég ætlaði að verða ljósmóðir, eins og örugglega 90 prósent sem fara í þetta. Svo fór ég að vinna á fæðingardeildinni og tók val á skurðeildinni á kvennadeildinni." Þegar Ásdís eignaðist sjálf börn dvínaði áhuginn á ljósmóðurfræðunum. „Mig langar ekkert að verða ljósmóðir í dag þó það sé örugglega æðislegt. Ég flutti til Danmerkur fljótlega eftir útskrift að elta manninn minn. Þegar við fluttum heim var laust starf á lungnadeildinni og taugadeildinni. Mig langaði ekki á lungna þannig ég fór á tauga. Þetta bara gerðist." Ásdís var á taugalækningadeildinni, það er legudeildinni, í tíu ár og var orðin aðstoðardeildarstjóri þegar hún fékk nóg og langaði aðeins að breyta til. Hún fór þó ekki langt, dag- og göngueild taugalækninga var hinum megin við ganginn. „Á göngudeildinni var ég sett í MS-teymið, það var ekkert val um það. Allur minn ferill bara gerist bara ósjálfrátt. Það er bara mjög fínt, ég er sátt við það."

Í starfinu á göngudeildinni kynntust Ásdís og Jónína betur og betur og Jónína tók vel í að koma Ásdísi inn í starf umsjónarmanns MS-teymisins þegar hún var búin að taka ákvörðun um að fara á eftirlaun. Við tók þriggja mánaða aðlögunartími, ef svo má segja. „Ég fylgdi Jónínu í einu og öllu og þá kemur þetta smátt og smátt. Ég sat oft hliðina á henni þegar hún var í símanum og bara hlustaði." Jónína brosir. „Hún rakti svoleiðis úr mér garninnar."



Ásdís Árnadóttir kann vel við sig í hlutverki MS-hjúkrunarfræðingsins. Hún er skipulögð og það nýtist afar vel í starfinu, sem snýst að stórum hluta að halda utan um lyfjagjafir sem sífellt meiri aðsókn er í.

„Mér fannst þetta mjög gaman. Við pössum alveg ágætlega saman held ég, hún er svona mamma mín, ég spurði um leyfi um ýmsa hluti eins og ég myndi spyrja mömmu. Ég held að við höfum smellið ágætlega saman. Þetta gekk mjög vel, held ég?" segir Ásdís og lítur á Jónínu, sem brosir.

„Ég hefði ekki getað fengið betri manneskju í þetta"

„Þetta var yndislegur tími, ég hefði ekki getað fengið betri manneskju í þetta. Ég er mjög ánægð með hana og ég er stolt af henni. Hún hefur verið fljót að læra. Ég tel að hún verði mikið betri en ég," segir Jónína. Ásdís fer örlítið hjá sér en segir svo spök: „Gefðu mér nokkur ár."

Hefur alltaf tekið starfinu af alvöru

Jónína hefur alla tíð tekið starfi sínu sem MS-hjúkrunarfræðingur alvarlega og sankað að sér þekkingu úr ýmsum áttum. Á hverju ári frá því að hún tók við MS-teyminu á taugadeildinni árið 2003 hefur hún sótt ráðstefnur um MS og ber þar helst að nefna árlega ráðstefnu Evrópunefndar um meðferð og rannsóknir í MS (ECTRIMS). Þar kviknaði áhugi hennar á MS af alvöru.

Hún fór á sína fyrstu ECTRIMS-ráðstefnu árið sem hún hóf störf á göngudeildinni og fór strax að láta til sín taka. „Þau ætluðu að setja mig í vinnuhóp með Áströlum af því að Íslendingar fram að þessu höfðu bara talað ensku. Ég hafnaði því. Ég er fullfær á dönsku, ég útskrifaðist sem hjúkrunarfræðingur þar. Ég bað um að vera sett í hóp með Norðurlöndunum af því að

mér finnst að við tilheyrum og höfum meiri samlíkingu með Norðurlöndunum heldur en landi hinum megin á hnettinum. Þannig ég fer í skandinavíska hópinn og hef verið í honum síðan og er með mikla pressu á hana Ásdís mína að hún kunni Norðurlandamál, alveg sama hvað.“ „Hún sendir mér sko SMS þegar það eru sjónvarpsfréttir á einhverju Norðurlandamáli á RÚV, sama hvort það er verið að gera upp bát eða hvað sem það er,“ segir Ásdís og hlær. „Svo er mamma hennar dönskukennari þannig hún getur fengið einkatíma,“ bendir Jónína á. „Ég bjó í Danmörku í þrjá mánuði og Danir vilja ekki tala dönsku við útlendinga,“ segir Ásdís.

Hjúkrunarfræðingur í MS-teymi til þjónustu reiðubúin

Ásdís Árnadóttir er hjúkrunarfræðingur í MS-teymi á dag- og göngudeild taugalækninga Landspítalans. Öll með MS geta leitað til Ásdísar og hún aðstoðar við að finna málum viðeigandi farveg. Ásdís svarar í síma 825-9321 á hefðbundnum dagvinnutíma og það má alltaf senda tölvupóst: asdisar@landspitali.is.

Jónína gefst ekki upp. „Það er pressa á henni. Það er mjög mikilvægt að við höldum þessum samskiptum.“ Sjálf hefur Jónína verið í reglulegum samskiptum við hóp MS-hjúkrunarfræðinga á Norðurlöndunum, einkum Danmörku, og saman luku þær námi þar sem einblínt var á að valdefla einstaklinga sem lifa með langvinnnum sjúkdómum. „Námið gekk út á það að vera þjálfaðar í því að virkja einstaklingana sjálfa í að bjarga sér sjálfir þannig að við séum að hjálpa fólki að bjarga sér sjálft. Við erum til hliðar að aðstoða með sjálfsbjörg í stað þess að skipa og vera alltaf í að bjarga hlutunum. Við eigum ekki að taka yfir stjórnina heldur eigum við að fá einstaklingana til að stjórna, en við hjálpum þeim að stjórna sér til sjálfsbjargar.“

Jónína hefur verið iðin að sækja ráðstefnur á borð við ECTRIMS og ACTRIMS þar sem hún hefur sankað að sér ýmsum fróðleik og nýjustu upplýsingum um MS hverju sinni. En nú er komið gott. „Ég er eiginlega komin með ferðafóbíu, ég er búin að fá nóg af ferðalögum, það hefur gengið út yfir minn áhuga að ferðast á eigin vegum því ég er búin að ferðast um allan heim og hreinlega nenni ekki að taka auka ferðalög. Það krefst mikillar orku að fara á þessar ráðstefnur en það er rosalega gefandi og lærdómsríkt, allt sem fer fram þarna.“

Ánægjulegt að sjá framfarir

Þegar Jónína lítur yfir ferilinn sem MS-hjúkrunarfræðingur, sem spannar rúma tvo áratugi, koma framfarir í

lyfjapróun fyrst upp í hugann. „Þegar við fáum fyrstu lyfin upp úr aldamótum, sprautulyfin, var ég að kenna á Rebif, Betaferon og síðar kemur Avonex. Plegridy kemur svo. Þegar ég lít til baka yfir þetta haf af lyfjum þá sé ég hve miklar framfarirnar eru. Þarna í byrjun var ég alltaf að segja: „Við sjáum til eftir 20 ár.“ Nú er ég komin með 20 ár og get litið til baka og séð að það er ávinningur. Ég sé framför sem ég er ánægð með.“

Í dag er það þannig að Jónína sér fólki farnast vel strax frá greiningu. Það er góð tilfinning. „Það er mikið af ungu fólki sem kemur til okkar strax í byrjun, frá fyrsta kasti, og er sett strax á lyf og ég sé að þeim farnast vel. Ég er mjög sátt og ég vona að þetta verði bara betra. Í dag segi ég að það er minna mál að greinast með MS en það var um aldamótin. Áður fyrr þurftir þú að byrja á veikustu lyfjunum áður en þú fórst á sterkari lyf. Núna er það öfugt, þú byrjar á sterkustu lyfjunum.“ Það er góð þróun að mati Jónínu og í dag heyrir það til undantekninga að fólk skipti um lyf. „Allir þeir sem haldast góðir á lyfjunum vilja helst ekki rugga bátnum. En það er alltaf hægt að skipta um lyf.“

„Ég sé framför sem ég er ánægð með“

Á sama tíma fjölgar greiningum, sem vert er að rannsaka að mati Jónínu. „Ég sé líka að það er mikil fjölgun, hvað veldur veit ég ekki og það er engin rannsókn í gangi hér. En mér finnst greiningartíðni vera mikið meiri, kannski er það rannsóknnum eða þekkingu að þakka, kannski hefur það alltaf verið svona, ég veit það ekki, en það væri áhugavert að rannsaka það. Ég hef alltaf talið að það er kjörinn staður að rannsaka hér á Íslandi út af fámenni en peningarnir eru í útlöndum.“

Ásdís bendir á að á síðustu ECTRIMS-ráðstefnu var farið yfir greiningarferlið þar sem áhersla var að greina fólk fyrr. „Nú er mögulega hægt að setja MS-greiningu fyrr á fólk, það þarf ekki að fá klínískt kast. Það er aðeins verið að minnka kröfur til að fá greiningu, sem skýrir mögulega fjölgun greininga.“ Jónína lítur stolt á nýja MS-hjúkrunarfræðinginn og bætir svo við: „Greiningarferlið er ekki langt og strangt í dag. Það var það. Árið 2000 fékkstu ekki að vita að þú værir með MS þó að lækninn grunaði það vegna þess að þú þurftir að fá annað kast áður en þú máttir frá greiningu.“ Ásdís heldur áfram: „Það er að detta út núna. Það þarf minna til að þú fái greininguna í dag, þú þarft ekki að ganga í gegnum jafn mikið til þess að fá greininguna. Í dag er hægt að setja meðferð fyrr inn til að koma í veg fyrir fleiri köst.“

Ofurmenn og ofurkonur

Fáir, ef einhverjir, hafa átt í samskiptum við jafn marga með MS eins og Jónína. Það liggur því beinast við að biðja hana um að lýsa manneskju með MS, þó fólk með MS sé eins misjafnt og það er margt. „MS-einstaklingur er ofurkona eða ofumaður. MS-einstaklingur er hörkuduglegur og á það til að ofgera sér, er með marga bolta á lofti og er óvægið sjálfu sér. Þetta er MS-einstaklingur,“ segir Jónína.

„Ég hef stuðað marga, örugglega, með hreinskilni.“

„Ég veit það ekki, ég bara geri það,“ svarar Jónína, spurð hvernig henni hefur tekist að ná til alls fólksins sem hún hefur sinnt í gegnum tíðina. „Þú verður eiginlega að reyna að hitta fólk á þeirra forsendum. Fólk er misjafnt og einstaklingar eru mis viðkvæmir. Ég get eiginlega ekki svarað þessu. Þú þarft að hafa þínu tilfinningaræmi.“ En Jónína segist gera sér fulla grein fyrir því að hún sé ekki endilega allra. „Ég hef stuðað marga, örugglega, með hreinskilni. En það er ekki viljandi. Og stundum fæ ég leyfi til að stuða, leyfi til að vera hreinskilin.“



Jónína hefur alla tíð tileinkað sér valdeflandi nálgun í samskiptum við fólk með MS. Að takast á við sjúkdóm eins og MS snýst meðal annars um að finna eigin styrk og það hefur Jónína einsett sér að gera, að hjálpa öðrum að finna sína styrkleika.

Ég held að ég sé ekki allra, ég held að sumir hafi misskilið mig í gegnum tíðina. En það hefur alltaf verið meint á góðan veg af minni hálfu. Stundum held ég að fólk þurfi að komast upp úr pyttinum sem er sjálfsvorkunn. Við eigum það öll til að fara ofan í sjálfsvorkunn en ef við gerum það sjáum við ekki útleið. Það er ekki styrking.“ Að takast á við sjúkdóm eins og MS snýst

meðal annars um að finna eigin styrk og það er á meðal þess sem Jónína hefur tileinkað sér, að hjálpa öðrum að finna sína styrkleika. „Við þurfum að finna okkar braut, hvað á við mig svo að ég blómstri? Það er það sem ég hef verið að reyna að koma inn hjá fólki, en það eru ekki allir sem eru tilbúnir á þeim tímapunkti að takast á við það.“

Ásdís er enn að þróa með sér eigin nálgun við fólk með MS. Hún segir lífið á göngudeildinni mjög skemmtilegt og hún hlakkar til að kynnast fólkinu sem sækir þangað þjónustu betur. Starfsfólkið þekkir hún vel. „Það er mikil samvinna með læknum og hinum hjúkrunarfræðingunum. Þó að síminn hringi mikið er ekki eins mikið áreiti og á legudeildunum. Maður getur sest niður og einbeitt sér að einhverju miklu betur og sett sig betur inn í hlutina en getur alltaf leitað til einhvers annars ef á þarf að halda. Við skemmtum okkar saman og deilum miklu saman. Mér finnst alltaf skemmtilegt í vinnunni og á sunnudagskvöldum hlakka ég til að mæta í vinnuna morguninn eftir,“ segir Ásdís. Jónína þekkir þessa tilfinningu vel og tekur undir. „Við erum með einstakt úrvalið af læknum og það er sérstök góð samvinna við alla lækna. Taugalæknar eru frábærir.“

Allir geta leitað til MS-hjúkrunarfræðingsins

Allir sem eru með MS geta leitað til göngudeildarinnar, óháð því hvort taugalæknir viðkomandi er með aðsetur á deildinni. Hlutverk Jónínu, og nú Ásdísar, er að koma erindum fólks með MS í réttan farveg. „Fólk hringir með alls konar vandamál. Sumt hef ég ekkert vit á en ég beini því alltaf á réttan stað,“ segir Ásdís.

Og stundum er ekki allt tengt MS, bendir Jónína réttilega á. „Það er það sem ég hef verið að kyrja. Þú ert ekki MS, MS er ekki þú. En MS fær alltaf sökina.“ Það breytir því ekki að það má alltaf leita aðstoðar. „Ég er enn að læra að greina á milli hvað er MS-inn og hvað er annað, það mun taka tíma. En lækarnir eru mjög duglegir að hjálpa mér, það er alltaf einhver á vaktinni,“ segir Ásdís.

Ásdís lauk aðlögun, ef svo má segja, hjá Jónínu í lok nóvember. Jónína fór á eftirlaun 1. desember og Ásdís hefur staðið vaktina sem MS-hjúkrunarfræðingur á göngudeildinni í rúma fjóra mánuði, en nýtur dyggrar aðstoðar samstarfsfólksins. Komandi af legudeildinni þekkti Ásdís betur til annarra taugasjúkdóma en MS þar sem þeim fer fækkandi sem leggjast inn vegna MS. „Þegar ég byrjaði á legudeildinni fyrir 10 árum var yfirleitt alltaf einn einstaklingur með MS inniliggjandi en síðustu árin er fólk með MS nær alveg hætt að leggjast inn. Þannig ég þekkti MS ekkert rosalega mikið lengur þegar ég kom yfir á göngudeildina þannig ég á auð-

veldara með að hoppa inn og hjálpa hinum hjúkrunarfræðingunum heldur en þær að hjálpa mér.“

Heilt yfir er lífið á göngudeildinni gott. „Það hefur gengið ótrúlega vel. Ég hef hitt Jónínu einu sinni í mánuði á kaffihúsi og það hefur alltaf komið ein og ein spurning: Bíddu Jónína, hvernig er þetta aftur? En þetta hefur gengið ljómandi vel, það hafa ekki komið upp nein svakaleg vandamál. Þetta rúllar fínt.“

Biðlistinn lengist

Stór hluti vinnutíma Ásdísar fer í að undirbúa lyfjagjafir og tryggja að fólk mæti undirbúið í lyfjagjöf. Aðsóknin er mikil í takt við fjölgun greininga og biðlistinn lengist. „Það er alltaf biðlisti. Ég hugsa að ég sé með svona 15-20 manns á lista núna,“ segir Ásdís.

„Það er spurning hvenær Ásdís drukkna?“ spyr Jónína. „Ég er alveg góð ennþá,“ svarar Ásdís. „Það sem hentar mér í þessu er að þetta er mikið skipulag og ég fékk skipulag í vöggugjöf. Mér finnst gott að hafa yfirsýn og það hentar mér ágætlega. Þó að ég fái mörg símtöl næ ég að vinna í gegnum þau.“

Ásdís er lítið að velta framtíðinni fyrir sér, hún kann vel við sig í hlutverki MS-hjúkrunarfræðingsins. „Ég er ekkert rosalega nýjungagjörn, þetta hentar mér bara fínt. Ég var ekki búin að hugsa það lengi að skipta yfir á göngudeildina. Ég var korteri frá því að brenna út á legudeildinni og ég bara: Nei, þetta gengur ekki og þá bara breytti ég. En ég er ekki með nein plön um að breyta meira til.“ „Þú verður þarna næstu 25 árin,“ segir Jónína. Þær hlæja.

Hefðbundinn dagur í lífi MS-hjúkrunarfræðingsins:

Ásdís lýsir venjulegum degi í lífi MS-hjúkrunarfræðingsins með eftirfarandi hætti:

„Ég kem hlaupandi inn á spítalann eftir að hafa komið börnunum í skólann, hendi úlpunni frá mér og hitti fyrsta einstaklinginn sem er að koma í lyfjagjöf, klukkan 8:15. Þegar ég er búin að vísa fyrsta einstaklingnum upp í lyfjagjöf kveiki ég loksins á tölvunni og þá get ég byrjað daginn. Svo koma fleiri í lyfjagjöf og þessa á milli er ég að svara símtölum og tölvupóstum, taka viðtöl ef það eru einhverjir nýgreindir eða breytingar á lyfjameðferð. Suma daga er brjáláð að gera, síminn stoppar ekki. Aðra daga get ég setið við tölvuna og einbeitt mér að einstökum verkefnum.“

Ásdís tók við góðu búi og nýtur þess að vera í vinnunni. En þegar hún er ekki að sinna starfi MS-hjúkrunarfræðingsins ver hún tíma með fjölskyldunni; manni og tveimur börnum. „Ég reyni líka að fara á æfingu og svo eru það íþróttæfingar og tónlistarskólar hjá börnunum, þetta er alveg skipulag. En ég á góða foreldra og tengdforeldra sem eru með okkur í skipulaginu. Ég reyni að æfa og hlaupa og elska að horfa á íþróttir, ég get horft á allar íþróttir sem til eru. Það er besti tími ársins þegar það eru ólympíuleikar. Svo skilst mér að ég sé að byrja í golfi, vinur okkar er að draga okkur. En þá þarf ég að ná börnunum líka með, ég nenni ekki svona tímafrefu sporti nema að taka þau með. Svo fer ég í sveitina reglulega fyrir norðan, það þýðir ekkert að reyna að ná í mig í maí þegar það er sauðburður eða í september, þá er ég í göngum og réttum.“

„MS-grýlan“ er að minnka

Við yfirferðina á ferlinum er ljóst að MS er ekki sami sjúkdómur í dag og hann var þegar Jónína var að byrja í faginu. Ásdís segir áhugavert að fara yfir þróunina með reynslubolta eins og Jónínu. Aðspurð hvað henni sjálfri finnst vera efst í huga fólks með MS í dag nefnir Ásdís staðalímyndina um MS sem er að breytast. „Það er svolítið staðalímyndin sem maður þarf aðeins að sannfæra fólk um að sé ekki lengur. Að sá sem fær MS-greiningu muni enda í hjólastól. Það er ekki staðalímyndin í dag. Flestir eru nú bara mjög ánægðir með það. Þetta er ekki ávísun á að þú verðir mjög veikur eða fatlaður í framtíðinni. Margir fara í lyfjagjöf einu sinni á ári og eru ekki að pæla í þessu, þannig séð, á milli. Það verður meira normið.“

„Staðalímyndin í dag er að grýlan er að minnka,“ segir Jónína. „Núna er undantekning ef fólk þarf að fara á endurhæfingarlífeyri eða vera yfir höfuð frá vinnu þó að það greinist með MS. Það hefur verið meira talað um það núna að halda sínum plönnum sem áætluð voru. Kannski þarf að taka einhvern sveig og breyta til ferðinni þangað en hafa sömu lífssýn og fyrr. Það hefur í rauninni líka breyst á þessum 20 árum.“

Ásdís fær gjarnan spurningar frá háskólanemum við greiningu hvort það þurfi að hætta námi. Svarið er einfalt: Nei. „Glósuvínurinn stendur ennþá, ef þú ert í námi. Og lengri próftími. Það er mikilvægt að skólafólk viti af því,“ skýtur Jónína inn í og Ásdís fórnar höndum. „Það er svona þekking sem mig vantar!“ „Ég var búin að segja þér þetta stelpa,“ segir Jónína. „Já, hvað heldur þú að ég muni allt sem þú segir? Ég þarf að fara að glósa,“ segir Ásdís og brosir.



Kveðjugjöf Ásdísar til Jónínu. Skilaboðin eru skýr.

Jónínu gengur annars vel að kúpla sig út og njóta lífsins. „Ég er farin að auka hreyfingu, fer í líkamsrækt og sundleikfimi og allt mögulegt fjórum sinnum í viku. Ég er mikið með barnabörnunum og fjölskyldunni. Ég les mikið, er búin að stúta nokkrum bókum síðan um áramótin. Svo er ég í hittingum út um allt. Ég hef nægan tíma og tek minn kaffibolla í rólegheitunum.“

Við starfslokin var hún reglulega spurð hvað hún ætlaði að fara gera og hún sagðist ekki geta svarað því. Kveðjugjöfin frá Ásdísi og hjúkrunarfræðingunum á deildinni var mynd með áletruninni: *Hve indælt er það að gera ekkert og hvíla sig svo vel á eftir?* „Ég hefði kannski átt að gera þetta mikið fyrr. Núna get ég farið hvert sem ég vil, hvenær sem ég vil og er alltaf á lausu,“ segir Jónína, MS-hjúkrunarfræðingur til 23 ára.



Við tökum að okkur alla **ALMENNA PRENTUN** og fer öll framleiðsla fram á Íslandi í Svansvottaðri prentsmiðju.

Leyfðu okkur að finna bestu lausnina fyrir þig.



Umbúðir



Almenn prentun



Bækur



Límmiðar



Stimplar

Reykjavík 5 600 600
Selfoss 4 821 944
Akureyri 4 600 700

sala@prentmetoddi.is
selfoss@prentmetoddi.is
akureyri@prentmetoddi.is
prentmetoddi.is

