VØKA

Blað Føroysku Sjúkrarøktarfrøðinga • Nr. 1 • 2026

VÆLKOMIN Á AÐALFUND

VØKA

Útgevari og ábyrgd:
Felagið Føroyskir Sjúkrarøktarfrøðingar

Felagið Føroyskir Sjúkrarøktarfrøðingar
Lucas Debesargøta 14
Postrúm 1285 • 111 Tórshavn
Tel 31 13 09
Teldupostur: info@sjukrarokt.fo
www.sjukrarokt.fo

Skrivstovan er opin:
Mánadag, týsdag
og fríggjadag kl. 9-13
Hósdag kl. 12-16
Mikudag er stongt

Nevndin:
Óluva í Gong, forkvinna
Ása Malan Samuelsen, næstforkvinna
Joan Mohr Mikkelsen, nevndarlimur
Teresa Damgaard-Jarnfoss, nevndarlimur
Súsanna Funding, skrivari

Tiltakslimir
Guðrið Óluvudóttir
Birita Clementsen

Starvsfólk á felagnum:
Óluva í Gong, forkvinna
Anna Løwe Jacobsen, fakligur skrivari/samskipari

Teldupostur Vøka:
info@sjukrarokt.fo

Loyvt er at endurgeva tilfar
(myndir undantiknar) við teirri treyt,
at keldan verður nevnd

Lagt til rættis:
Felagið Føroyskir Sjúkrarøktarfrøðingar

Grafiskt arbeiði:
Umbróting: Hannis Egholm

INNIHALDSYVIRLIT

03 *Oddagrein: Óluva í Gong*

04 *Tíðindi frá felagnum*

06 *Fleiri sjúkrarøktarfrøðingar*
– ein avgerandi fortreyt fyri framtíðar heilsuøkið

08 *Plakatsýning á Landssjúkrahúsinum*

11 *Nýggir sjúkrarøktarfrøðingar*

12 *Nýggja búmerkið hjá FÁ2*

14 *At fifle*
– faklig meting í einum skipanarligum veruleika

18 *Etikk-kveikjaranetið*

24 *Røntgan*

Forsíðan
Fyrstu prógvini í vetrarhálvuni

Fríggjadagin 30 januar 2026 fekk hesin fyrsti vetrarflokkurin so prógv á hátíðarhaldi í Kongshøll; tilsamans 11 sjúkrarøktarfrøðingar fingu prógv

BRÚKA OG TVEITA BURTUR

Nú stundar aftur til val, og tað er eitt øki, sum eingin hevur nevnt enn. Hjá mær er størsti spurningurin: Hvussu tryggja vit, at eingin verður sjúkur av at fara til arbeiðis?

Í februar skipaði Felagið Føroyskir sjúkrarøktarfrøðingar temadagin "røkt til røkt", har sjóneykan varð sett á trivnaðin hjá sjúkrarøktarfrøðingum í sínum yrki. Spurningurin, ið settur bleiv, var: Hvør skal taka sær av sjúkrarøktarfrøðinginum, sum sjálvsagt er eitt starvsfólkatilfeingi? og mest av øllum: Hvør hevur ábyrgdina av at tryggja, at vit varðveita okkum sum eitt tilfeingi."?

Dagligdagurin hjá sjúkrarøktarfrøðingum er merktur av mannagongdum og eftirliti við øllum tólum, sum verða nýtt, og árligu kalibreringar fyri at tryggja, at einki mátar skeivt. Hvørt køliskáp skal kannast so vit eru heilt sikkur uppá, at temperaturin er rættur osv. Rætt skal vera rætt, og hetta arbeiðið er sjálvandi týdningarmikið fyri at tryggja sjúklingin. Spurningurin er tó eyðsýndur: Hvør hevur eftirlit við, at sjúkrarøktarfrøðingarnir hava rættan temperatur og árligt verða kalibreraðir. Fyri mær sær tað út til, at man hevur yvirsæð, at eins og tólini eru sjúkrarøktarfrøðingar eitt tilfeingi, ið neyðugt er at taka hond um, fyri at tryggja sær eitt støðugt tilfeingi, ið er alneyðugt fyri at loysa tær sjúkrarøktarfrøðiligu uppgávurnar, ið vit sum samfelag ætla at bjóða okkara borgarum.

Svarið er greitt, at eins og arbeiðsgevarin hevur ábyrgd av at tryggja fysisku karmarnar á arbeiðsplássinum, so hevur hann eisini ábyrgdina av at tryggja sálarligu karmarnar hjá starvsfólkunum. Hendan ábyrgd er skipað í kunngerðini um sálarliga arbeiðsumhvørvið og er sostatt lógarfest.

Í kunngerðini eru nógvar góðar ásetingar, sum eg ikki fari at gjøgnumganga. Eg vil tó vísa á, at at áleggja sjúkrarøktarfrøðingunum áhaldandi stóra arbeiðsbyrðu ikki longur er loyvt. Sananhangur skal vera millum talið av starvsfólkum og arbeiðsbyrðu. Júst hendan ásetingin hevur stóran týdning. Tað er eingin loyna at okkara arbeiðsøki manglar starvsfólk uttan at arbeiðsuppgávurnar fækkast. Hvussu ætla valevnini at loysa hendan trupulleikan soleiðis, at vit fylgja galdandi lóggávu?

Eingin kann siga seg vera óvitandi um, at øll ættarlið stríðast á øllum frontum fyri at fáa dagligdagin at hanga saman, og arbeiðið fyllir nógv. Hvussu tryggja vit, at tey ikki hokna undir arbeiðsbyrðuni?

Samstundis er heilt legalt at tosa um at hækka pensjónsaldurin. Eg havi fleiri ferðir spurt politikkarar, sum tosa so heitt um at hækka pensjónsaldurin um tey í fullum álvara halda, at ein persónur, sum er 69 ár, skal arbeiða tað sama sum ein persónur, sum er 40 ár. Eg fái eitt hálvlunkað svar um, at vit eiga at skipa ein eldrapolitikk fyri arbeiðsmarknaðin. Undrist tó yvir, at ein slíkur politikkur ikki verður skipaður, áðrenn tosa verður um at hækka pensiónaldurin. Eg haldi, at ein eldrapolitikkur er ein fortreyt fyri at hækka pensiónaldurin og ikki nakað, sum skal koma hálvhjartað haltandi aftaná.

Ein starvsfelagi fortaldi mær, at hon nú var vorðin 50 ár, og hon longu hevði fingið kropsligar trupulleikar, sum merktust í hennara arbeiði. Hon helt tó, at tað mundi fara at ganga nøkur ár afturat, men tað ringasta er, at økta arbeiðsbyrðan og kompleksir sjúklingar seta stór krøv til sjúkrarøktarfrøðingin at hava tamarhald á øllum arbeiðsuppgávunum og raðfesta á besta hátt. Sum arbeiðsdagurin var í løtuni, var hon bangin fyri, at hon gloymdi okkurt, sum kundi skaða sjúklingin, hon skuldi taka sær av. Hon tosaði um at fara niður í arbeiðstíð, men helt seg ikki hava ráð, tí húsini vóru ikki útgoldin enn.

Hon setti eisini spurningin, um tey, sum tosa um at hækka pensjónsaldurin, yvirhøvur vita, hvat tey tosa um? Vita tey, hvussu ein arbeiðsdagur út? Hvussu kann nakar ímynda sær, at hon skal megna at arbeiða í heili 20 ár afturat, uttan at nakar hevur tosað um at betra arbeiðsumstøðurnar?

Samfelagið hevur tørv á, at hon er til arbeiðis, men í staðin fyri at skipa arbeiðsdagin soleiðis, at tað ber til at røkja sínar uppgávur, slíta vit fólk niður, so tey verða óarbeiðsfør. Politiska svarið er, at vit hava skipanir, sum lofta hesum fólkunum, men vendir hetta rætt?

Eiga vit ikki ístaðin at skipa arbeiðslívið soleiðis, at vit kunnu virka eitt heilt arbeiðslív ístaðin fyri at slíta fólk niður, trýsta tey av arbeiðsmarknaðinum og parkera tey onkrari serligari pensjónsskipan?

Veruleikin er, at gera vit ikki íløgur í okkara borgarar í øllum aldri, hava vit koyrt tey í senk langt áðrenn tey koma í nærheitina av pensjónsaldrinum. Tað er vónleyst at renna hvønn dag í arbeiðsvikuni, allar dagar í árinum og alt arbeiðslívið. Hetta vita vit, men hvat ætla valevnini at gera við tað?

Tí er mín fremsti spurningur til valevnini til komandi løgtigsval, **hvussu tryggja vit haldførið hjá starvsfólkunum?** ■

OKKARA AVSLÁTTAR-AVTALUR

Hetta kunnu tit lesa meira um inni á okkara heimasíðu sjukrarokt.fo

Fyri at fáa ágóða av avtalunum skal limakortið vísast fram í handlunum/fyritøkunum.

Mist limakortið? Vinarliga seti tykkum í samband við skrivstovu felagsins.

RYGG- OG TELDUTASKA

Felagið hevur aftur fingið vælumtóktu rygg- og teldutaskurnar við okkara búmerki á goymslu. Um hetta hevur tín áhuga, vinarliga ring ella send ein teldupost til okkara. Prísurin er 315,- kr

BURTUR FRÁ GERANDISDEGNUM EINA LØTU?

Hví ikki njóta eina fríløtu í hugnaliga frítíðarhúsinum ”Roykstovuni” hjá Felagnum Føroyskir Sjúkrarøktarfrøðingar?
Limir hava møguleika at leiga húsið fyri kr. 400,- um náttina upp til 8 fólk. Um fleiri enn 8 fólk leiga húsið, verður goldið kr. 50,- pr. nátt pr. persón yvir teir fyrstu 8 persónarnar.

Fyri ikki-limir er kostnaðurin fyri náttina kr.1.500,- (upp til 8 fólk) og yvir tað kr. 150,- eyka fyri hvønn persón.

Fólk mugu sjálvi gera reint, tá ið tey fara úr húsinum.

Vinarliga send teldupost til info@sjukrarokt.fo ella ring tlf. 311309 um tú ynskir at leiga húsið

FRÁ FELAGNUM

AÐALFUNDUR 2026

AÐALFUNDURIN VERÐUR Á HOTEL FØROYUM
LEYGARDAGIN 21. MARS 2026 KL. 13.00

Dagsskrá sambært viðtøkum felagsins § 14, stk. 3:

1. Val av fundarstjóra
2. Val av atkvøðuteljarum
3. Góðkenning av dagsskrá
4. Góðkenning av starvsskipan
5. Frágreiðing forkvinnunar
6. Framløga av rammufíggjarætlan og roknskapi, harímillum áseting av limagjaldi
7. Innkomin uppskot
8. Val av tveimum grannskoðarum
9. Ymiskt

Fundurin byrjar kl 13:00 stundisliga. Heitt verður á limirnar at koma í góðari tíð til innskriving, sum byrjar kl 12:00

Eftir aðalfundin áleið kl 18:30 verður døgurði. **3-rættað matskrá við víni ad libitum: Forrættur:** *Dampað reyðspøka, kursjetta, safransós, dildolja, kervil og graskarkjarnur* **Høvuðsrættur:** *Oksamjóryggur við rómabakaðum eplum, kremut soppasós, glaseraðar rótfruktir.* Dessert: *Karamellbudingur, saltkaramell, bromberkompott, vaniljuísur*

Til ber eisini at sita longri og njóta samveruna við aðrar sjúkrarøktarfrøðingar. Vit skipa soleiðis fyri, at til ber at keypa sær okkurt leskiligt at drekka.

Tilmelding er neyðug til aðalfundin og fer fram á heimasíðu felagsins *www.sjukrarokt.fo* **í seinasta lagi mánadagin 16. mars 2026 kl 15:00**. Boðast skal frá um ein eisini ynskir at luttaka til døgurðan. Atgongumerkið til døgurðan verður útflýggjað við innskrivingina til aðalfundin.

Gisting

Felagið hevur gjørt avtalu við Hotel Føroyar um avsláttur fyri kømur til aðalfundin. Fyri at fáa avsláttur skulu kømur bíleggjast, við at trýsta á hetta leinkið: *https://book.hotelforoyar.com/?wid=b9d6e472-6bbc-4767-a5cb-e4d6ec091d17*

Avslátturin er 20% og avsláttarkotan er: *Sjukrarokt*

FLEIRI SJÚKRARØKTARFRØÐINGAR – EIN AVGERANDI FORTREYT FYRI FRAMTÍÐAR HEILSUØKIÐ

Tvær upptøkur um árið hava økt talið á útbúnum sjúkrarøktarfrøðingum, men sambært forkvinnuni í Felagnum Føroyskir Sjúkrarøktarfrøðingar, Óluvá í Gong, krevur ein burðardygg loysn eisini raðfesting av arbeiðsumstøðum og fakligari menning – í øllum heilsuøkinum

Tveir flokkar – eitt týdningarmikið stig

Síðan 2022 hevur Fróðskaparsetur Føroya tikið inn tveir flokkar av sjúkrarøktarfrøðilesandi um árið – ein í januar og ein í august. Skipanin varð sett í verk fyri at bøta um tann vaksandi tørvin og eftirspurningin á sjúkrarøktarfrøðingum í Føroyum, og í ár fáa tey fyrstu, sum vórðu tikin inn eftir nýggju skipanini, prógv.

Hetta er eitt týðandi stig, men tørvurin á sjúkrarøktarfrøðingum er framvegis stórur.

– Tørvurin fevnir um alt heilsu- og røktarøkið og merkist bæði í tí almenna og kommunala geiranum, sigur Óluvá í Gong

Hon sigur tó, at vit útbúgva nú fleiri sjúkrarøktarfrøðingar enn tað fara frá, so tað eru framstig at hóma.

> **"Tørvurin á sjúkrarøktarfrøðingum er ikki avmarkaður til eitt einstakt øki – hann merkist í øllum heilsuøkinum."**
> Óluvá í Gong

Tørvurin merkist í gerandisdegnum

Í sjúkrahúsverkinum og í primera

geiranum er trýst á sjúkrarøktarfrøðiligu arbeiðsmegini. Manglandi manning hevur avleiðingar fyri arbeiðsbyrðu, arbeiðsumstøður og fakliga kontinuitetin.

– Tá manningin (normeringin) er ov lítil, gerst arbeiðsdagurin tyngri, og tað ávirkar bæði trivnaðin hjá starvsfólki og dygdina í røktini, sigur Óluvá í Gong.

Sjúkrarøktarfrøðingar hava ein týðandi leiklut á øllum heilsuøkinum, og tá ið hesin fakbólkur manglar, ávirkar tað alla skipanina.

Fleiri og meira samansettar heilsuuppgávur

Ein týðandi orsøk til vaksandi tørvin er demografiska broytingin. Vit gerast eldri og eldri, og samstundis liva fleiri fólk – eisini í yngri aldursbólkum – við kroniskum og varandi sjúkum.

– Sjúkrarøktarfakligu uppgávurnar gerast alsamt meira kompleksar og krevja bæði fakligar førleikar og tvørfakligt samstarv, sigur forkvinnan.

"Vit mugu vísa, at sjúkrarøktarfrøði er eitt yrki við framtíð og fakligari menning."
Óluvá í Gong

Hetta setir stór krøv til sjúkrarøktarfrøðiliga førleikan og til møguleikarnar at menna seg í yrkinum.

Eftirútbúgving er ein fortreyt

Skal sjúkrahúsverkið og primeri geirin megna hesar avbjóðingar, er eftirútbúgving ein alneyðug fortreyt. Tørvur er á serførleikum innan eitt breitt spektrum av økjum, m.a. akutta sjúkrarøkt, psykiatri, rehabilitering, kroniskar sjúkur og fyribyrgjandi heilsuarbeiði.

– Faklig menning er ein fortreyt fyri bæði dygd, trygd og fasthaldan av starvsfólki, sigur Óluvá í Gong.

Uttan skipaðar karmar fyri eftirútbúgving er vandi fyri, at sjúkrarøktarfrøðingar leita sær annað arbeiði ella fara úr yrkinum.

Kapping um arbeiðsmegina

Heilsurøkið er ein felags arbeiðsmarknaður, har ymiskir geirar kappast um somu arbeiðsmegina. Kommunur og landsskipaðir stovnar bjóða ymiskar arbeiðskarmar og menningarmøguleikar, og hetta hevur ávirkan á valið av starvstaði.

Valið hjá sjúkrarøktarfrøðingum verður ofta tikið út frá arbeiðsumstøðum, arbeiðstíð og møguleikum fyri fakligari menning, sigur forkvinnan.

Hetta undirstrikar tørvin á eini heildarhugsan fyri arbeiðsviðurskifti í øllum heilsuøkinum.

– Tað skal ein greiðari hugsan til um, hvat vit vilja hava á øllum geirum. Vit síggja í dag, at alsamt fleiri og fleiri søkja inn á tann primera geiran, sigur Óluvá í Gong.

Hon staðfestir somuleiðis, at kommunurnar eru meira tilvitaðar um at brúka meira pening til fakligu menningina av starvsfólkunum og er hetta uttan iva ein partur av teirra rekruteringsætlan.

Kommunurnar hava tó ikki allar somu atgongd til fakligu vitanina, men tað er altíð ein spurningur um raðfesting.

– Tað eru kommunur, sum orsakað av teirra fíggjargrundalagi og staðseting, hava eina torførari atgongd til menning av teirra fakligu vitan, sigur Óluvá í Gong.

Ung hava fleiri valmøguleikar

Samstundis er kappingin um ung vaksandi. Lestrar- og útbúgvingarmøguleikarnir eru fleiri enn áður, og nógv ung velja at fara uttanlands.

– Skal sjúkrarøktarfrøðin vera eitt attraktivt val, mugu vit gera útbúgvingina og yrkið sjónligt og vísa, at her eru góðir møguleikar fyri einum langum og fakliga mennandi arbeiðslívi, sigur Óluvá í Gong.

"Sjúkrarøkt snýr seg um nógv meira enn grundleggjandi røkt – tað er eitt fak við stórari ábyrgd og við nógvum ymiskum sergreinum."
Óluvá í Gong

Útbúgving er eitt stig – ikki øll loysnin

Skipanin við tveimum upptøkum um árið hevur økt talið á útbúgvingarplássum, og at tey fyrstu nú fáa prógv, vísir, at tiltakið hevur virkna.

Men útbúgving einsamøll loysir ikki trupulleikan.

– Um vit skulu tryggja eitt burðardygt heilsuøki, mugu vit eisini raðfesta arbeiðsumstøður, trivnað og fakliga menning – í øllum pørtum av heilsuøkinum – bæði primera og sekundera geiranum, sigur forkvinnan.

Ein felags ábyrgd fyri framtíðina

Tørvurin á sjúkrarøktarfrøðingum er stórur og væntast at økjast komandi árini. Vaksandi krøv til dygd, fleiri borgarar við samansettum heilsutrupulleikum og økt arbeiðsbyrða gera avbjóðingina greiða.

Tvífaldaða upptøkan á sjúkrarøktarfrøðiútbúgvingini er eitt týdningarmikið stig, men hon má fylgjast av teimum raðfestingum, sum tryggja eitt sterkt og fakliga væl mannað heilsuøki – til gagns fyri bæði borgarar og sjúkrarøktarfrøðingar, sigur Óluvá í Gong at enda. ■

PLAKATSÝNING Á LANDSSJÚKRAHÚSINUM

Mikudagin 28. januar var plakatsýning av bachelorritgerðum í sjúkrarøktarfrøði í forhøllini á Landssjúkrahúsinum.

Hendan serliga framsýningin er ein góð siðvenja, tá ið sjúkrarøktarfrøðingarnir hava lokið sína útbúgving.

Nýggjastu bachelorritgerðirnar vórðu sýndar fram á plakatum, og framsýningin gav innlit í nýggjastu vitan og gransking í sjúkrarøkt, og sum kann viðvirka til at menna heilsu- og sjúkrarøkt í Føroyum.

Óluva í Gong, forkvinna, var á staðnum og nýtti høvið til at ynskja nýggjastu sjúkrarøktarfrøðingunum tillukku og handa teimum nálina hjá Felagnum Føroyskir Sjúkrarøktarfrøðingar.

Vøka hevur fingið fatur á tveimum av plakatum, sum vit prenta á fylgjandi síðum. ■

Evnini vóru hesi:

- Upplivingar hjá familjum hjá ungari heimabúgvandi gentu við etingarólagi: Ein kvalitativ meta-syntesa.
  Høvundur: Sarah Kathleen Foghill
- Kronisk obstruktiv lungnasjúka – hvørji viðurskifti ávirka sjúkrarøktina?
  Høvundar: Anni Jákupsdóttir Isaksen, Sóley Simonsen og Mása Mortensen
- Tá sjúkan ikki sæst: Tarmbrunasjúkur & sálarheilsa – Eitt integrativt review.
  Høvundar: Inga Thomsen, Bjørk Árnadóttir Dalsgaard og Annika Rasmussen
- Sálarliga arbeiðsumhvørvið hjá sjúkrarøktarfrøðingum í onkologiskari sjúkrarøkt – Eitt systematiskt litteraturreview.
  Høvundar Katrin Faulkner Reynheim, Marjun Nicodemussen, Brynhild Thomsen og Mildrið Birita Johnsdóttir

FRÓÐSKAPARSETUR FØROYA

SÁLARLIGA ARBEIÐSUMHVØRVIÐ

hjá **sjúkrarøktarfrøðingum** á onkologiskari deild

Brynhild Thomsen, Katrin Faulkner Reynheim, Marjun Nicodemussen og Mildrið Birita Johnsdóttir

Vegleiðari: Súsanna Mortensen

1 Spurdómur

Krabbamein er tann sjúkan, ið krevur flest mannalív í Føroyum (1). Í heimshøpi verður 1/6 av fólki rakt av krabbamein (2). Sambært altjóða gransking eru onkologiskir sjúkrarøktarfrøðingar eyka útsettir fyri sálarligum avbjóðingum í arbeiðsumhvørvinum (3). Tí hava vit kannað, hvussu sjúkrarøktarfrøðingar uppliva sálarliga arbeiðsumhvørvið á onkologiskari deild.

2 Háttalag

Bacheloritgerðin er bygd á eitt systematiskt litteraturreview við kvalitativari sekunderari empiri (4)(5). Greinar vórðu funnar við skipaðari leiting og góðskumettar við CASP (4). Til greining og tulking varð nýtt hermeneutisk tilgongd (5) og empiriin varð sett í samanhang við bæði sálarfrøðiligt og sjúkrarøktarfakligt ástøði.

3 Úrslit

Úrslitini vístu trý høvuðstemu, sum lýsa eitt sálarliga krevjandi, men samstundis meiningsfult arbeiðsumhvørvi: javnvág millum arbeiðs- og privatlív, kensuliga byrðu av at arbeiða tætt við líðing og deyða, og eitt tætt tilknýti til sjúklingar, sum bæði gevur meining og kann økja viðbrekni.

Tema

1. At meistra at navigera millum arbeiðslív og privatlív
2. Umsorganarmøði
3. Serligt tilknýti millum sjúkrarøktarfrøðing og sjúkling

4 Niðurstøða

Onkologisk sjúkrarøkt er eitt arbeiði, har tað, ið gevur størstu meining, eisini krevur mest sálarliga. Sjúkrarøktarfrøðingar navigera støðugt millum nærveru og verju, og líðing og sorg kunnu seta spor – eisini í privatlívinum. Samstundis er kenslan av at gera mun hjá sjúklinginum ofta drívmegin at halda fram í starvinum.

5 Perspektivering

Sálarliga arbeiðsumhvørvið á onkologiskum deildum er avgerandi fyri trivnað hjá sjúkrarøktarfrøðingum og dygd í røktini. Í Føroyum kunnu smásamfelagsligir karmar og tættar relatiónir økja kensluligt trýst (6) og gera yrkislig mørk ógreið (7). Føroysk kanning vísir tørv á skipaðari supervisjón og fakligum stuðli (6). Klinisk supervisjón og mikropausur eru ítøkilig tiltøk, ið minka um strongd og burnout (8)(9). Saman kunnu hesi styrkja sálarliga arbeiðsumhvørvið á onkologiskum deildum.

Keldur:

(1) Heilsumálaráðið, 2022. Krabbameinsætlanin fyri Føroyar 2022. Tórshavn: Heilsumálaráðið. [online] Atkomuligt á: <132865 Heilsumálaráðið – Bók, Krabbameinsætlan, umslag.indd >.
(2) World Health Organization, 2025. Cancer [online] Atkomuligt á: < https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/cancer >.
(3) Salehi, M., Ghasemian, A., Najar, A. V., Nazari, H. & Hooshmand, E., 2025. From compassion to burnout: emotional labor in oncology nursing — a qualitative study. BMC Nursing. s. 1-8.
(4) Glasdam, S., Frederiksen, K. & Beedholm, K., 2018. Litteraturreview. I: S. Glasdam, red., Bachelorprojekter indenfor det sundhedsfaglige område - indblik i videnskabelige metoder. København: Munksgaard. s. 53-61
(5) Nielsen, D. A., Hjørnholm, T. Q. & Jørgensen, P. S., 2021. Det gode bachelorprojekt i sundhedsuddannelserne. 1. ed. s.l.: Samfunds litteratur. s. 181-182, s. 91 og s. 160-171
(6) Skaale, S. O., Davidsen & A. H., 2025. Umsorganararbeiði undir trýsti: Kensluligu krøvini hjá føroyskum sjúkrarøktarfrøðingum. Felagið Føroyskir Sjúkrarøktarfrøðingar. s. 3-25.
(7) Hayfield, E., 2022. ETHICS IN SMALL ISLAND RESEARCH: Reflexively navigating multiple relations. Shima Journal 16 (2). [online] Atkomuligt á: < https://shimajournal.org/article/10.21463/shima.164.pdf >.
(8) Socialstyrelsen, 2020. Faglig vejledning til socialtilsynet: Ekstern supervision og faglig sparring. [online] Atkomuligt á: <https://www.sbst.dk/media/12542/Faglig%20vejledning%20om%20ekstern%20supervision%20og%2 0faglig%20sparring.pdf?utm >
(9) Rettig, A. E., Moore, K., Savona, E. & Scala, A., 2021. Take-a-Break Intervention. Clinical journal of oncology nursing, 25 (2), s. 210 – 214.

Tá sjúka ikki sæst: Tarmbrunasjúkur og sálarheilsa

Integrativt review – Hvussu verður sálarheilsan hjá vaksnum sjúklingum við IBD ávirkað í gerandisdegnum?

Bjørk Árnadóttir Dalsgaard, Annika Rasmussen og Inga Thomsen

Vegleiðari: Maria R. í Skorini

"With friends I don't think they understand that it's not IBS, and that its chronic it will always come and go. Nobody understands so I just don't bother talking about it or seeing people, it's miserable, I feel low" [4].

Grundarlag

Gransking vísir, at umleið sjey milliónir fólk í heiminum liva við IBD[1]. Kanningar vísa eisini, at Føroyar hava heimsins hægsta títtleika av IBD, og at talið av sjúklingum er støðugt vaksandi. Samstundis hava sjúklingar við IBD øktan váða fyri sálarligum avbjóðingum, so sum tunglyndi, angist og einsemi [2]. Tó verður sálarheilsa ikki altíð raðfest í kliniskari praksis. Tí verður mælt til, at sálarligi tørvurin verður ein meira skipaður partur av samrøðunum framyvir.

Endamál

Ritgerðin hevur til endamáls at kanna, hvussu IBD ávirkar sálarheilsuna hjá vaksnum sjúklingum í gerandisdegnum. Við øktari vitan um sálarligar avbjóðingar kann sjúkrarøktarfrøðingurin veita betur stuðul og tryggja, at sálarheilsa verður ein natúrligur partur av samskifti, vegleiðing og heildarrøkt.

Háttalag

Vit nýttu integrativt review við induktivari og hermeneutiskari tilgongd. Empiriirnar verða tulkaðar og síðan tematiseraðar fyri at eyðmerkja afturvendandi mynstur. Bæði kvalitativ og kvantitativ gransking um IBD og sálarheilsu verður savnað og samanborin.

Sálarligar avbjóðingar

At meistra gerandis-dagin

Týdningurin av fakligum stuðli og ávirkan á sosialar relatiónir

"A professional to talk to who knows about the illness...Someone to share it with I guess and get some feedback" [4].

Úrslit

Í samsvar við gransking, vísa úrslitini í ritgerðini, at vaksnir sjúklingar við IBD ofta uppliva sálarligar avbjóðingar við ótta, angist, skomm og sosialari avmarking, sum minkar um lívsgóðskuna. Tó vísa tøl í aðrari gransking, at ein partur av sjúklingum megna at varðveita sálarheilsu ígjøgnum mótstøðuføri og røkt. Útfrá úrslitunum í empiriunum kunnu vit vísa á, at sjúklingar uppliva tekin um vantandi fakliga røkt innan sálarheilsu og sosialar avleiðingar av sjúkuni.

Niðurstøða

Greiningin vísir, at vaksnir sjúklingar við IBD uppliva stóra ávirkan á sálarheilsu og lívsgóðsku. Summir sjúklingar avmarka sosialt lív av ótta fyri akuttum vesitørvi, ímeðan aðrir finna tryggleika í stuðli frá familju og vinum. Fleiri sjúklingar ynskja meira miðvísan sálarligan stuðul og felagsskap við onnur í somu støðu. IBD ávirkar eisini arbeiðslívið við ójavnvág og øktari fráveru.

Perspektivering

Føroyar hava ein sera høgan títtleika av IBD, og tí er tørvur á heildarrøkt, har eisini sálarligir og psykososialir tørvir verða raðfestir. Tó bendir nógv á, at fakligir karmar, serkunnleiki og skipað stuðulstiltøk ikki eru ment í sama mun sum í okkara grannalondum. Hetta ger førleikamenning og nýggja gransking innan økið serliga viðkomandi.

B.Sc í Sjúkrarøktarfrøði
Deildin fyri Heilsu- og Sjúkrarøktarvísindi

Keldulisti

1. Hawkins, R. L. & Bull, E., 2024. Healthcare professional communication behaviours, skills, barriers, and enablers: Exploring the perspectives of people living with Inflammatory Bowel Disease. *Health Psychology Open*, pp. 1-16
2. Hammer, T. et al., 2016. The Faroese IBD Study: Incidence of Inflammatory Bowel Diseases Across 54 Years of Population-based Data. *Journal og Crohn's and Colitis*, 1 mars, pp. 934-942.
3. Qualter, P. et al., 2021. Depression, anxiety, and loneliness among adolescents and young adults with IBD in the UK: the role of disease severity, age of onset, and embarrassment of the condition. *Quality of Life Research*, 30 09, pp. 497-506
4. Jordan, C., Ohlsen, R., Hayee, B. & Chalder, T., 2018. A qualitative study exploring the experience of people with IBD and elevated symptoms of anxiety and low mood and the type of psychological help they would like. *Psychology & Health*, 26 septembur, pp. 633-651

Ovast frá vinstru: Ronja Weihe, Svanna F. Kjær, Bjørg Rasmussen, Lýdia á Smið, Elly Justinussen, Fríðgerð Høgnadóttir Sørensen, Jastrið Gullbein. Í miðjuni frá vinstru: Annika Ragna Christiansen, Jóna Pállsdóttir Jacobsen, Svanna Virgarsdóttir Fláaberg, Sára Ripley, Ingrid Jógvansdóttir, Sissal við Sandá Thomsen, Heidi Dam Jacobsen, Kristina Bergsdóttir, Guðrið Patursson. Niðast frá vinstru: Sarita Reinert Hermansen, Jonna Pauladóttir Olsen, Annika Berg Høj, Tri Daryanti Dam, Kitty May Ellefsen, Gunn H. Persson, Sára Slættanes, Jóhanna Lützen Glerfoss.

NÝGGIR SJÚKRARØKTARFRØÐINGAR

JUNI 2025 OG JANUAR 2026

Frá vinstru: Anni Jákupsdóttir Isaksen, Mildrið Birita Johnsdóttir, Katrin Faulkner Reynheim, Mása Mortensen, Inga Thomsen, Bjørk Dalsgaard, Annika Rasmussen, Sóley Simonsen, Sarah Foghill, Marjun Nicodemussen og Brynhild Thomsen

NÝGGJA BÚMERKIÐ HJÁ FÁ2

FÁ2 er Fakligur áhugabólkur fyri sjúkrarøktarfrøðingar, sum starvast og hava áhuga fyri sjúklingum við krabbameini og teirra avvarðandi, og við palliatión.

Eins og hjá Felagnum Føroyskir Sjúkrarøktarfrøðingar, er hvonnin vald sum búmerki hjá FÁ2, tó í øðrvísi formi og sniði.

Søgan um hvonnina (*Angelica Archangelica*)

Navnið *Angelica Archangelica*, merkir erkieingilin og kemur frá Evropa, har erkieingilin Mikkjal vísti seg fyri munkum. Hann greiddi frá, at hvonnin kundi brúkast sum heilivágur móti svartadeyða.

Hvonnin er søguliga brúkt sum heilivágur móti ymiskum sjúkum, men eisini sum leskiligt grønmeti.

Hugleiðingar um búmerkið:

Lívið við krabbameini er ógvuliga komplekst og samstundis eru vit øll menniskju ymisk.

Soleiðis er hvør einstøk blóma eisini ymisk á at líta. Bløð og blómur peika og vaksa í nógvar ættir. Nøkur spíra og blíva til nýggjar blómur, onnur fáa annað ella nýtt lív, og aftur onnur fella til jarðar og følna.

Okkara búmerkið ímyndar eina hvonn, sum stammblómu (høvuðsblóma). Frá stammblómuni, sprettur ein einstøk blóma, og grøn bløð vaksa út úr stelkinum. Onkur uppreist, onnur meira fallandi. Eisini á lítlu blómuni spretta bløð.

Stóra blóman – saman við nógvum blómum – kann vera mynd av, tá ið ein er sjúkur við krabbameini, so rakar tað alla familjuna/øll tey nærmastu. Men hon kann eisini vera mynd av fleiri sløgum av krabbameinssjúklingum í somu støðu.

Tað, at tann nýggja blóman veksur fram, kann vera ein mynd av lívinum eftir krabbasjúku. Ein nýggjur spíri, har tann sjúki er liðugur við viðgerð og skal byrja lívið aftur við nýggjum upplivingum og lívsroyndum – við nýggjum lívsviðføri. Hann verður ongantíð tann sami aftur, men kann fáa eitt "nýtt" og gott lív, men kann tó koma at kenna seg øðrvísi við seinfylgjum, ótta fyri deyðanum v.m.

Blóman kann eisini verða mynd av, at hóast krabbameinssjúklingurin hevur fólk rundan um seg, vil hann altíð kenna seg einsamallan í síni støðu. Hendan kenslan av einsemi kann raka sjúklingin, men eisini tey nærmastu.

Hvonnin kann eisini verða mynd av, at krabbamein rakar øll – børn, vaksin og eldri.

Grønu bløðini kunnu vera ímyndin av, hvussu ein hevur tað við krabbameini sum fylgisveini.

Onkra løtu kann ein kenna seg glaðan og upplyftan, og lívið kennist gott. Tað er vón. Lívið er, hóast álvarsliga sjúku, gott. Blaðið stendur rankt og upprætt.

Aðrar løtur kunnu tykjast tyngri, og ein skal berjast meira, hevur hug at geva upp, men lyftist aftur. Blaðið hevur hug at hanga – koppa á. Men ikki er altíð møguligt at lyfta sær aftur, og tá er ein noyddur at geva seg yvir, og deyðin fær fastatøkur. Blaðið hoknar undan og fellur.

Hetta kann ímynda tær mangan truplu og kenslubornu støðurnar, krabbameinssjúklingurin og avvarðandi, kunnu koma í. Bæði likamliga, sálarliga, sosialt, andaliga og eksistentielt.

Rundingurin rundanum hvonnina kann lýsast sum sjúkrarøktarfakliga arbeiði, við kjarnuuppgávuni at veita tí sjúka og teirra avvarðandi røkt, endurvenjing og endurmenning, eins og umsorgan, tryggleika og vón, bæði áðrenn, undir og eftir viðgerð av sjúku. Men eisini tá deyðin nærkast, og síðsta tíðin er komin, at linna og vera hjá. ■

ERT TÚ SJÚKRARØKTARFRØÐINGUR ELLA SJÚKRARØKTARFRØÐILESANDI OG HEVUR HUG AT **BLOGGA** FYRI SJÚKRARØKTARETISKA RÁÐIÐ?

Bloggurin skal snúgva seg um sjúkrarøktaryrkið ella tað at vera sjúkrarøktarfrøðingur í breiðum týdningi. Hann hevur ikki fyri neyðini at snúgva seg um etikk, og kann bæði verða álvarsamur, stuttligur, spískur, speiskur ella júst soleiðis, sum tú heldur, hann skal vera. Hann skal tó í øllum førum vera siðiligur, og í ongum føri ófantaligur, speirekandi ella særandi.

Tú bindur teg ikki til at skriva meira enn tann eina bloggin, men er vælkomin at skriva fleiri. Bloggurin verður útgivin á heimasíðuni hjá FFS og annars á talgildu pallum okkara. Um vit halda, at onkur bloggur eigur at røkka longri, verður tað gjørt í samráð við rithøvundan, uttan so at hesin er dulnevndur.

Tað ber nemliga til at vera dulnevndur, tó ikki fyri Sjúkrarøktaretiska Ráðnum. Vit skulu altíð vita, hvør tað er, sum skrivar. Ráðið virkar sum ritstjórn, soleiðis at skilja, at vit tilskila okkum rætt til at lata vera við at geva ein blogg út, um hesin ikki lýkur krøvini fyri siðiligheit. Vit loyva tó øllum sjónarmiðum framat, so ein bloggur umboðar ikki neyðturviliga sjónarmiðini hjá Sjúkrarøktaretiska Ráðnum. Bloggurin skal verða millum 450 og 900 orð til longdar.

500,- kr verða latnar fyri hvønn útgivnan blogg. Í mesta lagi ein bloggur verður givin út um mánaðin.

Hevur tú okkurt upp á hjartað, skriva so til okkara á etikkur@sjukrarokt.fo.

Bloggarnar hjá Sjúkrarøktaretiska Ráðnum finnur tú https://sjuketik.blogspot.com/

"AT FIFLE"

– FAKLIG METING Í EINUM SKIPANARLIGUM VERULEIKA

Anna Kristina Norðberg Niclasen, nevndarlimur í FPS, skrivar

Á heysti 2025 kundi áhugafelagið FPS hátíðarhalda 30 ára stovningardagin. Dagurin varð hátíðarhildin við einum evnisdegi á Hotel Hilton, har ljós varð varpað á psykiatriska sjúkrarøkt.

Í hesum sambandi helt Jeppe Oute, sjúkrarøktarfrøðingur, antropologur og lektari, ein fyrilestur við heitinum "Mótstríðandi krøv: kreativitetur undir skipanarligum og politiskum karmum í dagsins vælferðarsamfelag".

Fyrilesturin setti orð á eina praksis, ið nógvir sjúkrarøktarfrøðingar kenna aftur, men sum sjáldan fær pláss í mannagongdum, leistum og dygdarkrøvum.

Jeppe Oute varpar ljós á tað, sum vit ikki finna í PLI. Tað ið ikki er niðurskrivað í mannagongdum, men sum kortini er tað, ið fær gerandisdagin at hanga saman í praksis.

Tað eru tær smáu tillagingarnar, kreativu loysnirnar og fakligu metingarnar, sum verða gjørdar í løtuni – ofta ósjónligar fyri skipanina, men avgerandi fyri, at arbeiðið letur seg gera.

Heilsuverkið er grundað á standardir, reglur og forsøgni. Hetta er neyðugt fyri trygd, dygd og javnrættindi. Avbjóðingin her er, at menniskjan er kompleks og ikki kann standardiserast.

Í hesum spenningsøkinum sprettir tað, ið Jeppe Oute kallar "at fifle": smáar kreativar rættingar og óformligar loysnir, ið sjúkrarøktarfrøðingar brúka fyri at fáa dagliga arbeiðið at rigga í einum veruleika, sum ikki altíð letur seg seta í skema.

"At fifle" hevur bæði styrkir og avbjóðingar. Tað skapar møguleikar, tá ið skipanin ikki røkkur til, og ger tað møguligt at møta einstaka menniskjanum. Avbjóðingin kann her vera manglandi gjøgnumskygni, javnrættindi og felags fakligir standardir. Tá loysnir eru óformligar og ósjónligar, kann tað vera torført at læra av teimum, deila tær við onnur og tryggja, at tær eru fakliga haldgóðar.

Jeppe Oute vísir tó á, at hetta ikki er eitt tekin um manglandi fakligheit. Tvørturímóti er tað eitt tekin um eina neyðuga fakliga meting í praksis. Tað snýr seg ikki um at snýta skipanina ella bróta reglur fyri egnan vinning, men um at loysa kjarnuuppgávuna á ein meiningsfullan og menniskjaligan hátt – eisini tá karmarnir ikki rúma tí.

Spurningurin verður tí ikki, um vit "fifla" – tí tað gera vit longu – men hvussu vit sum sjúkrarøktarfrøðingar kunnu skapa karmar, har hendan fakliga metingin kann verða viðurkend, umrødd og ment. Hvussu tryggja vit, at kreativar loysnir verða brúktar ábyrgdarfult, og at tær verða gjørdar sjónligar, so tær kunnu gagna felagsskapinum og menna praksis?

Í einum arbeiðsdegi merktum av krøvum um dokumentatión, effektiviteti og standardisering kann hugtakið "at fifle" minna okkum á, at fakligheit eisini býr í tí óformliga, í relasjónini og í fakligu metingini hjá tí einstaka sjúkrarøktarfrøðinginum. At seta orð á hesa praksis er eitt týdningarmikið stig móti einum meira realistiskum, menniskjaligum og haldgóðum heilsuverki.

Jeppe Oute, sjúkrarøktarfrøðingur, antropologur og lektari.

hennara

HEVUR TÚ HUG AT GERAST **NEVNDARLIMUR** Í SJÚKRARØKTARETISKA RÁÐNUM?

Av tí at ein limur tekur seg úr SER á aðalfundinum komandi, er nú møguleiki at stilla upp til Sjúkrarøktaretiska Ráðið. Í ráðnum eru í løtuni 5 limir, tó at rúm er fyri í mesta lagi 7 limum. 3 sessir eru sostatt tøkir. Sambært viðtøkum hjá SER skulu valevni vera sjúkrarøktarfrøðingar við minst tvey ára arbeiðsroyndum.

Eitt valskeiði er 4 ár, men av tí, at hetta valið er í úrtíð, eru valskeiðini í teimum trimum tøku sessunum ávikavist 3 ár fyri tveir sessir og 1 ár fyri ein sess.

Um Sjúkrarøktaretiska Ráðið

Høvuðsendamálið hjá Sjúkrarøktaretiska Ráðnum er:

- At varðveita og menna etiska støðið hjá sjúkrarøktarfrøðingum og lesandi
- At vegleiða um etisk ivamál, sum limir og/ella nevnd felagsins leggja fyri ráðið

Tað er upp til SER at avgera, hvussu tann uppgávan verður loyst best. Arbeiðið verður nógv myndað av tí strategi, sum SER leggur sær fyri hvørt árið. Hendan kann t.d. verða myndað av ynskjum frá limunum, út frá samstarvi við t.d. áhugafeløgini og onnur, ella tí sum rørir seg samfelagsliga.

Til ber at kunna seg um arbeiðið í ráðnum á heimasíðuni hjá FFS og kanska serliga í ársfrágreiðingunum, sum tú finnur her: https://sjukrarokt.fo/sjukraroektaretiska-radid/arsfragreidingar-ser/

Fundartíttleiki

Vit hava í høvuðsheitum fund einaferð um mánaðin (tó ikki í juli og desember) og teir vara umleið 2 tímar. Hesir fundir verða planlagdir hálvt ár frammanundan fyri at tryggja, at ráðslimirnir kunnu samskipa arbeiðskalendaran. Í ávísum førum ber til at luttaka yvir Teams ella Zoom, men vit raðfesta aloftast at møta fysiskt til fundir.

Løn

Arbeiðið er sjálvboðið.

Fyri nærri kunning ella fyri at boða frá uppstilling, ber til at seta seg í samband við forkvinnuna Janu Mortensen á etikkur@sjukrarokt.fo

Vónandi eru tað fleiri, sum hava hug at royna seg í hesum spennandi arbeiðnum, sum er so týdningarmikið og meiningsfylt.

AÐALFUNDUR HJÁ FPS

Aðalfundurin hjá FPS verður týsdagin 14. apríl 2026 við Tjarnir.
Fundurin byrjar kl. 16.30

ETIKK-KVEIKJARANETIÐ

Orð: Jana Mortensen

Við íblástri frá skipanini við álitisumboðum, setti Sjúkrarøktaretiska Ráðið – hereftir SER – sær fyrraárið fyri at royna at menna eitt netverk av etikk-kveikjarum við tí endamáli at skapa karmar fyri at tryggja skipaða refleksjón á øllum arbeiðsplássum, har sjúkrarøktarfrøðingar starvast.

Sum er, eru gott 100 fólk í etikk-kveikjara-netinum, harav gott og væl helvtin eru etikk-kveikjarar, og nakað undir helvtin eru leiðarar hjá etikk-kveikjarum.

Uppgávan hjá etikk-kveikjarunum er í høvuðsheitum at leiða skipaðar refleksjónir. Tað er ikki eitt krav, at skipaða refleksjónin skal snúgva seg um etikk. Heldur skal refleksjónin kunnu rúma tí, sum nú fyllir hjá einstaka starvsfólkinum ella í starvsfólkahópinum, og tann vegin koma etiskt truplar støður automatiskt upp. Tá er tað, at etikk-kveikjararnir skulu kunna lofta hesum vandamálum og duga at fasilitera eina etiska greining av støðuni. Tað er í hesum sambandi týdningarmikið at nevna, at allir limir framvegis kunnu skriva til Sjúkrarøktaretiska Ráðið á etikkur@sjukrarokt.fo.

Uppgávan hjá leiðarum er at tryggja karmarnar fyri, at tað ber til at hava skipaðar refleksjónir við jøvnum millumbili og at tryggja sær, at etikk-kveikjarin fær neyðugu heimildirnar til at lyfta sína uppgávu.

Uppgávan hjá SER er at vera til taks hjá etikk-kveikjarunum og til at skipa fyri verkstovunum, soleiðis at øll í etikk-kveikjaranetinum eru ílatin til uppgávuna. Tvær heildags verkstovur verða fyriskipaðar árliga fyri leiðarar og etikk-kveikjarar saman og ein hálvdags verkstova fyri bólkarnar hvør

sær. Endamálið við verkstovunum er partvíst at tryggja vitanardeiling, og partvíst at dugna partarnar, millum annað við at bjóða serfrøðingunum inn at halda upplegg ella fyrilestrar, sum vit kunnu arbeiða víðari við.

Enn er rúm fyri nógvum afturat. Skriva til etikkur@sjukrarokt.fo fyri nærri kunning um tilmelding.

Fyrsta verkstovan við etikk- kveikjarum

Hin allarfyrsta verkstovan fyri etikk-kveikjaranetinum í síni heild, var 13. november 2024. Umleið 60 fólk luttóku úr øllum landinum, og tað var so sera hugaligt at merkja, hvussu eldhugað og virkisfús hesi fólkini eru.

Fyrst á skrá var frágreiðing um uppskotið til etikk-kveikjaranetið og síðan hevði Marja Lund Gjógvará eina framløga um refleksjón. Hon tók støði í ástøði um "Tey Trý H´ini", sum er ein eitt sindur simplari tilgongd, enn refleksjónsfaldarin hjá Sjúkrarøktaretiska Ráðnum, sum er meira umfatandi. Í eini skjótari vending, eru tey trý H´ini lættari at fara til. Skal man í dýpdina við etikkini, er refleksónsfaldarin tó hin betri. Harafturat gjøgnumgekk Marja refleksjónsfrymilin hjá Graham Gibbs.

Síðan arbeiddu leiðararnir og etikk-kveikjararnir hvør sær í bólkum. Leiðararnir arbeiddu við spurninginum "Hvussu kann SER best stuðla tær í arbeiðnum við at halda fast um skipaða refleksjón" meðan etikk-kveikjararnir fingu spurningin "Hvussu dugna vit í SER teg best til uppgávuna?". Uppskotini vórðu savnað á post-it seðlar, og vit endaðu við at fara í dýpdina við nøkrum uppskotum. Hesi uppskotini fer SER at brúka sum hugskotsbanka til framtíðar verkstovur.

Aftaná verkstovuna, gjørdi SER ein pilotfaldara út frá framløguni hjá Marju, sum etikk-kveikjararnir hava roynt av í nakrar mánaðir. Faldarin vann frama sum eitt gott íkast afturat hinum faldaranum. Hann er nú uppsettur professionelt og liggur á heimasíðu felagsins.

Verkstovur í 2025
1. verkstovan

Hin fyrsta verkstovan í 2025 varð hildin 24. februar í hølunum hjá Bátafelagnum á Bakka á Glyvrum.

Verkstovuleiðari var fyrrverandi forkvinna í danska SER Anne Bendix Andersen. Hon er lektari á sjúkrarøktarfrøðiútbúgvingini á VIA University, Campus Viborg, og greiddi millum annað frá, hvussu etisku førleikarnir hjá sjúkrarøktarfrøðingum kunnu mennast við refleksjón og refleksiviteti. Dagurin var skipaður við framløgum um etikk, dialogi um evnið og venjingum av metoduni "Skipað etisk refleksjón". Luttakararnir vóru bidnir um at greiða frá ymiskum etiskt truplum støðum, sum tey standa í javnan, og úr rúgvuni kann nevnast

- mismunur verður gjørdur á fólki grundað á aldur
- Sambært yrkisetisku leiðreglunum, skulu vit verja lív, til tað frá náttúrunnar síðu má haldast at vera endað. Men viðgerðarmøguleikarnir eru nógvir, og ofta kann tað tykjast vera etiskt óforsvarligt, at halda á við at leingja lívið hjá ógvuliga gomlum og sjúkum fólki.
- Spennið millum autonomi og paternalismu. Nær er paternalisma veik?
- Ósamsvar millum ynski hjá avvarðandi og fakligu metingina hjá sjúkrarøktarfrøðingunum.

Dagurin var spennandi og fólk vóru ógvuliga eldhugað og engagerað – nakað, sum Anne var ógvuliga imponerað av.

2. verkstovan

Mánadagin 26. mai, varð 2. verkstovan í 2025 hildin – hesuferð á heiminum við Vágna í Klaksvík. Slakir 50 luttakarar

vóru við, sum er eitt vet færri, enn tað hevur verið til undanfarnu verkstovurnar. Tað hendir ofta nógv í mai, og nógvir etikk-kveikjarar og leiðarar vóru upptiknir aðrastaðni. Tað merktist tó ikki, tí rúmið osaði av eldhuga, vælvild og góðum hugskotum til loysn av ymiskum – serliga skipanarligum – avbjóðingum.

Eftir ætlan skuldi Svanna Jákupsdóttir hava ein fyrilestur undir heitinum "Ymisk ýti við supervisión", men hon fekk tíverri forfall í seinastu løtu, so tí var onki fakligt upplegg hesuferð. Sum sjúkrarøktarfrøðingur er man tó ongantíð ráðaleysur tá ætlanir bresta, og tíðin varð brúkt á tamb hóast tað. Fitt av tíð var brúkt til skipaða sparring, har vit í SER enn einaferð bara kunnu staðfesta, hvussu stórt ríkidømi av kreativiteti, ídni og engagementi er í hesum vala hópi. Restin av tíðini fór við at arbeiða við ymiskum dømum um etiskt truplar støður. Dømini vórðu skrivað við støði í hoyringsuppskotinum til yrkisetiskar leiðreglur, sum liggur frítt frammi til hoyringar til allar sjúkrarøktarfrøðingar.

Vit kundu væl brúkt nógv meira tíð til tað arbeiðið, og undirritaða má viðganga, at tíðarstýringin kundi verið hópin betri. Men hóast tað var tað læruríkt at hoyra tey, sum hóast alt fingu stundir at greiða frá teirra umhugsni í samband við tað dømi, tey nú høvdu fingið tillutað.

Vit endaðu við at tosa eitt sindur um talgildu refleksjónina og um hvørt faldarin við teim trimum H´unum og Gibbs refleksjónsfrymli, sum vit settu upp eftir framløguna hjá Marju Lund Gjógvará um hesi refleksjónsamboð á novemberverkstovuni í fjør, er ein hjálp. Vit ímynda okkum, at hann er serliga góður í tí dagliga, tá tað skal ganga skjótt. Breið semja var um, at so er. Vit avgjørdu tó, at kveikjaranetið skuldi halda áfram at royna hann av á verkstovuni í oktober. Aftaná tað skuldu vit avgera, um SER eigur at brúka pening uppá, at fáa hann settan upp professionelt og síðan leggja hann á heimasíðuna saman við hinum refleksjónsfaldaranum. Samstundis varð hann lagdur út á afturlatna Facebookbólkin "Sjúkrarøktaretiska Ráðið" í "óprofessionellum" líki. Aftaná oktoberverkstovuna varð avgjørt, at vert er at brúka pening uppá at lata faldaran í professionellan ham, og hann er sendur til uppsetingar hjá serfrøðifyritøku.

SER vil takka teimum á Heiminum við Vágna so hjartaliga fyri blíðskap, og í hesum sambandi mugu vit serliga nevna Kristinu Viderø, sum fyriskipaði alt so fyrimyndarliga væl.

3. verkstovan, sum var í tveimum

Mánadagin 20. og mikudagin 22, oktober, vórðu triðju og seinastu verkstovurnar hildnar fyri etikk-kveikjaranetið í ár. Hesuferð vóru leiðarar fyri seg og etikk-kveikjarar fyri seg, og verkstovurnar vóru bara hálvan arbeiðsdag til longdar.

Mánadagin vóru tað leiðararnir sum møttu, og tá hevði Jóhannes Miðskarð ein sera áhugaverdan fyrilestur fyri okkum, sum hann kallaði: "Leiðsla, etikkur og Søren Kierkegaard". Mikudagin, tá ið etikk-kveikjararnir møttu,

var tað Hanus á Gørðum, sjúkrahús- og fongsulsprestur, sum helt fyrilestur um “Samrøðan ið skapar virðing og margfeldi”. Ein rámandi og rørandi fyrilestur, við smekkfult av gullkornum. Restin av skránni var hin sama báðar dagarnar.

Til hesar báðar verkstovurnar var ikki so nógv tíð sett av til felags refleksjónir, tí uppfrísking av teim normativu stevnunum var eisini á skrá. Men nakað av refleksjón høvdu vit áðrenn sjálvan fyrilesturin, sum vit síðan tóku saman um, áðrenn vit fóru hvør til sítt. Enn einaferð kunnu vit staðfesta, at stórur vísdómur liggur í hópinum, og at loysnir til avbjóðingar finnast best í felag.

Verkstovur 2026

Mánadagin 12. januar var ársins fyrsta verkstova hjá etikk-kveikjaranetinum, hesaferð í Tórslon á Boðanesheiminum í Havn. Umframt vanliga sparring vóru tvær framløgur á skránni.

Fyrru framløguna helt Svanna Jákupsdóttir, sálarfrøðingur, og hevði hon heitið “Supervisión – refleksjón sum arbeiðsamboð”. Her varð supervisión lýst sum ein professionell samrøða, ið skal styrkja fakligheit, trivnað og arbeiðsfelagsskapir. Dentur varð lagdur á munin millum ráðgeving og fasiliterandi supervisión, har ein arbeiðir út frá einum “not knowing” sjónarmiði og letur upp fyri fleiri perspektivum. Refleksjón varð lýst sum ein arbeiðsháttur, ið skapar nýggjar møguleikar heldur enn skjót svar, og sum krevur eitt trygt rúm uttan døming. Eisini vórðu ítøkilig arbeiðsamboð umrødd, m.a. reflekterandi venjingar og eksternalisering, har trupulleikin verður skildur frá persóninum.

Seinnu framløguna helt Erika Anne Hayfield, og hon bar heitið “Millum arbeiðs- og privatlív: Etikkur í smásamfelagnum”. Hon hevði sjóneykuna á, hvussu smásamfelagið og tøttu relatiónirnar í Føroyum ávirka yrkisleiklutir og etiskar avgerðir í sjúkrarøkt. Dentur varð lagdur á støðuetikk og á týdningin av at vera etiskt árvakin í gerandisdegnum. Framløgan lýsti, hvussu arbeiðs- og privatlív ofta renna saman í smáum samfeløgum, og hvussu hetta setir serlig krøv til sosiala navigering, faklig mørk og umsorgan fyri einum sjálvum. Umsorganaretikkur varð framhevjaður sum eitt sjónarhorn, ið tekur sambond, sárbæri og valdsójavnvág við í etiskar metingar.

Seinnapartin arbeiddu luttakarar við refleksjónsspurningum, og klokkan 15.00 varð dagurin avrundaður við takk fyri í dag

Næsta verkstovan verður í mai. Nærri kunning kemur seinni.

FELAGIÐ FØROYSKIR SJÚKRARØKTARFRØÐINGAR

aurora
hár

J.C. Svabosgøta 58 · FO-100 Tórshavn · Føroyar
Tel. 311 113 · aurora@aurora.fo

RØNTGAN

Barbara Eystberg Sørensen

Navn:	Barbara Eystberg Sørensen
Bústaður:	Bakkavegur 2, Velbastaður
Aldur:	54
Útbúgvingardato og stað:	Keypmannahavn jan 2000
Starv:	Sjúkrarøktarfrøðingur/ deildarleiðari á Boðalon, demensdeild á Boðanesheiminum

1. Eru broytingar hendar í sjúkrarøktarfakinum í tínum starvi, síðan tú byrjaði?

Fyrstu 16 árini í mínum arbeiði arbeiddi eg við "bláum blinki"-trauma í Danmark og í Føroyum. 8 ár innan kardiologi inntil eg bleiv deildarleiðari 1. januar 2024 á Boðalon. Nakað eg aldrin droymdi um. Og ongantíð hevur eitt arbeiði givið mær meira meining. Ja, fakið er blivið meira komplekst og tvørfakligt. Krøvini til vitan, reflektión og fakliga "dømikraft" eru vaksin.
Sjúkrarøkt krevur eina menniskjaliga intelligens, bæði kliniskt, kensluligt, etiskt og socialt.

2. Hvat dámar tær í tínum starvi?

At vera tætt at menniskjum og at skapa meining, serliga nú fyri menniskjum í veikleika. At fakligheit og nærvera er lívsneyðugt og ger munin fyri menniskju – er djúpt gevandi

3. Hinvegin, hvat dámar tær illa?

Tá tíð og ressourcir ikki samsvara við tørvin hjá tí líðandi menniskjanum.

4. Lýs heilt stutt ein góðan arbeiðsdag.

Ein góður dagur er, tá ið vit megna at skapa tryggleika, lívsgleði hjá teimum, sum hava mist teirra kognitivu førleikar. Tá ið samstarvið er sterkt millum starvsfólk, avvarandi, tvørfakliga.

5. Heldur tú, at tað eru nóg nógvar avbjóðingar til sjúkrarøktarfrøðingar í Føroyum.

Avgjørt og eldraumráðið er eitt yrki, sum eigur at verða nógv meira virðismett og framhevja í samfelagnum. Demens er bara ein av fleiri sergreinum, sum krevja hægstu førleikar.

6. Hevur tú roynt onnur starvsøki enn sjúkrarøkt, síðan tú varð útlærd?

Ja, eg havi arbeitt (við síðuna av) sum kosmetologur og verið undirvísari, kliniskur vegleiðari. Eg elski at læra frá mær og at arbeiða við lesandi – at menna næsta ættarlið er ein gleði.

7. Hevur tú útbúgvið ella hugsað um at útbúgvið teg til okkurt annað?

Menniskjanslig djúpd hevur altíð drigið meg, so eg havi onkuntíð hugsað, um eg kundi verið prestur ella sálarfrøðingur. Men sjúkrarøktarfakligheitin rúmar so nógvum, at man kann liva eitt heilt lív í tí.

8. Hvussu sært tú upp á framtíðina hjá sjúkrarøktarfrøðingum í Føroyum?

Faklig sjúkrarøkt verður snúningspunktið ella hornasteinurin í heilsuverkinum – serliga eldraøkið og demensøkið – tí fólkatalið veksur og fólk gerast eldri, og vit fara at mangla starvsfólk. Framtíðin krevur hægri raðfesting, útbúgving og fakliga

menning. Í Danmark hevur man raðfest “fastholdelse“ av starvsfólkum. Tað er eitt gott hugskot.

9. Um tú sat sum forkvinna í felagnum, hvat hevði so verið tað fyrsta, tú fórt í gongd við?

Rekruttering og at varðveita starvsfólk. Arbeitt við at vísa yngra ættarliðnum, hvussu nógv meining, virði og yrkismøguleikar liggja í hesum fakinum.

10. Um tú sat sum landstýriskvinna í Almanna- ella Heilsumálum, hvat hevði so verið aðalmál títt?

Eg hevði raðfest útbúgving, rekruttering og “burðardyggar” karmar (varðveita starvsfólk) innanfyri eldra- og demensrøkt, áðrenn skipanin verður yvirbelastað.

At tryggja virðiliga eldrarøkt og serkunnleika innafyri demensøkið, er ein av størstu politisku ábyrgdunum, vit hava, og tað krevur dirvi, langtíðarætlanir og greiða raðfesting Nú!

Vit liva longri, og talið av eldri og fólkum við demensi fer at vaksa munandi komandi árini. Hetta er ein samfelagslig og búskaparlig álvarsom framtíðaruppgáva. ■

Góðu sjúkrarøktarfrøðingar
1000 takk fyri stóra arbeiði tit gera

Vit ynskja eisini at hjálpa við stóru løtunum í lívinum

Í netbúðini kanst tú sita heima í friði & náðum, fáa íblástur, vegleiðing & finna alt til stóru løturnar.
Eisini er nógv spennandi & lekkurt til bakstur, heimagjørt, búnýtir til kalda borðið & ta góðu matgerðina

thomasdam.fo

THOMAS DAM
Síðan 1946
á HÁLSI
Køks- & veitslubúð og Hegns-& náttúrubúð

Vit geva øllum limum 10% í avslátti
-undantikið av serligum kappingarvørum!

Allir sjúkrarøktarfrøðingar fáa -15% í avsláttri av øllum vørum í handilinum, við framvísan av limakorti.

FELAGIÐ FØROYSKIR SJÚKRARØKTARFRØÐINGAR

Leypandi gjaldið

2,25%

Fasta árliga gjaldið

150,-

Lækkaðir umsitingarkostnaðir

Tað er vorðið ENN bíligari at vera kundi* í LÍV

Við miðvísum arbeiði hava vit enn einaferð megnað at lækka umsitingarkostnaðin. Umsitingarkostnaðurin fór 1. januar 2026 úr 2,5 prosentum niður í 2,25 prosent. Fasti árligi kostnaðurin er enn 150 krónur.

Allur ágóðin fer til tín

* Hjá kundum við marknaðarrentu skipan, tað er kundar við uppsparing sum er stovnað eftir 2012

títt