

Kolbrún Baldursdóttir  
Sálfræðingur og sérfræðingur  
í Klínískri sálfræði

# ÁRSSKÝRSLA SÁLFRÆÐINGS HEILSUGÆSLUNNAR MJÓDD 2015

# EFNISYFIRLIT

---

Ársskýrsla sálfræðings Heilsugæslunnar Mjódd	bls. 2-4
Fjöldi erinda eftir aldri (Mynd 1)	bls. 5
Fjöldi erinda eftir kyni (Mynd 2)	bls. 5
Tilvísanir flokkaðar eftir tilfellum (Mynd 3)	bls. 6
Tilfni komu eftir kynjum (Mynd 4)	bls. 7
Dreifing tilvísana (Mynd 5)	bls. 7
Samantekt	bls. 8
Önnur störf og fræðsla	bls. 8-9

# ÁRSSKÝRSLA SÁLFRÆÐINGS HEILSUGÆSLUNNAR MJÓDD ÁRIÐ 2015

---

Allir þeir sem eiga lögheimili í Neðra Breiðholti eiga rétt á sálfræðipjónustu Heilsugæslunnar Mjódd.

Allar tilvísanir á árinu bárust frá læknum stöðvarinnar og/eða mæðravernd stöðvarinnar að undanskildum tveimur sem komu frá Heilsugæslunni Salahverfi.

Forsendur tilvísunar til sálfræðings eru aðallega tvíþættar:

- a) Tilvísendur telja að skjólstæðingar þeirra hafi þörf fyrir sálfræðipjónustu eða geti í það minnsta nýtt sér hana til að betrumbæta líf sitt og aðstæður.
- b) Skjólstæðingar óska sjálfir eftir að fá sálfræðiviðtöl enda telja þeir að þeir hafi þörf fyrir sálfræðipjónustu.

Meginhlutverk sálfræðings samkvæmt starfslýsingu er:

- Að veita börnum og fjölskyldum þeirra, þunguðum konum og mæðrum með ungabörn, sem og öðrum einstaklingum í Neðra-Breiðholti sálfræðipjónustu, ráðgjöf og meðferð eftir atvikum í samráði við tilvísendur.

Áherslur og helstu verkefni sálfræðings eru:

- Að veita ráðgjöf og leiðbeiningar eftir atvikum.
- Að skima eftir þunglyndi, kvíða og öðrum sálfræðilegum vandamálum með þar til gerðum mælitækjum.
- Að skima eftir einkennum ADHD (Attention Deficit disorder/Hyperactivity disorder) hjá fullorðnum, að beiðni tilvísanda og í samráði við viðkomandi skjólstæðing sé talið, að einkenni ADHD séu að hafa truflandi áhrif á daglegt líf hans.
- Að veita foreldrum uppeldisráðgjöf eftir atvikum og leiðbeiningar ef barn þeirra glímir við tilfinninga,- félagslegan og/eða hegðunarvanda. Í málum af þessu tagi er gjarnan stuðst við hugmyndafræði PMT (Parent Management Training).
- Að veita foreldrum forsjár- og umgengnisráðgjöf í skilnaðarmálum eða ef skilnaður stendur fyrir dyrum.

- Að veita börnum sem eru að ganga í gegnum erfitt skeið eða hafa orðið fyrir áfalli af einhverju tagi stuðning, leiðbeiningar og ráðgjöf.
- Að veita foreldrum og börnum þeirra ýmis konar fræðslu, t.a.m. í eineltismálum, samskiptamálum eða öðrum eftir atvikum.

Sálfræðingur greinir vanda skjólstæðinga sinna og metur hvaða nálgun/úrræði henta í hverju tilfalli fyrir sig. Markmiðið er að skjólstæðingar öðlist hvata og færni til að geta gert nauðsynlega aðlögun t.a.m. á hugsunum sínum/viðmóti/atferli í því skyni að auka vellíðan þeirra, gott gengi og þar með farsæld í lífi þeirra. Í viðtölum er þess vænst að skjólstæðingar fái viðeigandi „verkfæri“ og þjálfun til að geta tekið ákvarðanir í lífi sínu sem reynast munu þeim og fjölskyldum þeirra farsælar til skemmri og lengri tíma.

Sálfræðingur skráir hvert viðtal inn í Sjúkraskrárkerfið Sögu, gróft innihald þess og næstu skref. Hversu mikið er skráð og ítarlegt fer eftir eðli og umfangi málsins. Í málum þar sem lagðir eru fyrir kvarðar eða próf eða gerð ADHD skimun er iðulega gerð álitssgerð þar sem m.a. saga viðkomandi er skráð í stórum dráttum, samantekt viðtala, úrlausn kvarða/prófa og loks samantekt og mat sálfræðings. Í tilfellum sem lækna Heilsugæslunnar Mjódd hafa ákveðið í samráði við sjúkling sinn að vísa máli hans til geðlæknis er álitssgerðin látin fylgja með.

Samskipti sálfræðings Heilsugæslunnar Mjódd við aðra fagaðila og stofnanir:

- Eitt af megin hlutverkum sálfræðingsins er að vera, í samráði við skjólstæðinga sína, í faglegum samskiptum við stofnanir/fagaðila sem einnig tengjast málefnum þeirra. Um er að ræða skóla, Þjónustumiðstöð Breiðholts, Þroska- og hegðunarstöð, Barna- og unglingsgeðdeild og aðra lækna og stofnanir eftir atvikum og eftir því sem þörf krefur í ljósi málsframvindunar. Samráð og samvinna á sér einungis stað liggi fyrir skriflegt samþykki skjólstæðings.
- Að vera í nánnum samskiptum við tilvísendur á stöðinni og upplýsa þá á mánaðarlegum fundi um framgang og þróun sálfræðiþjónustunnar er varðar skjólstæðinga þeirra.

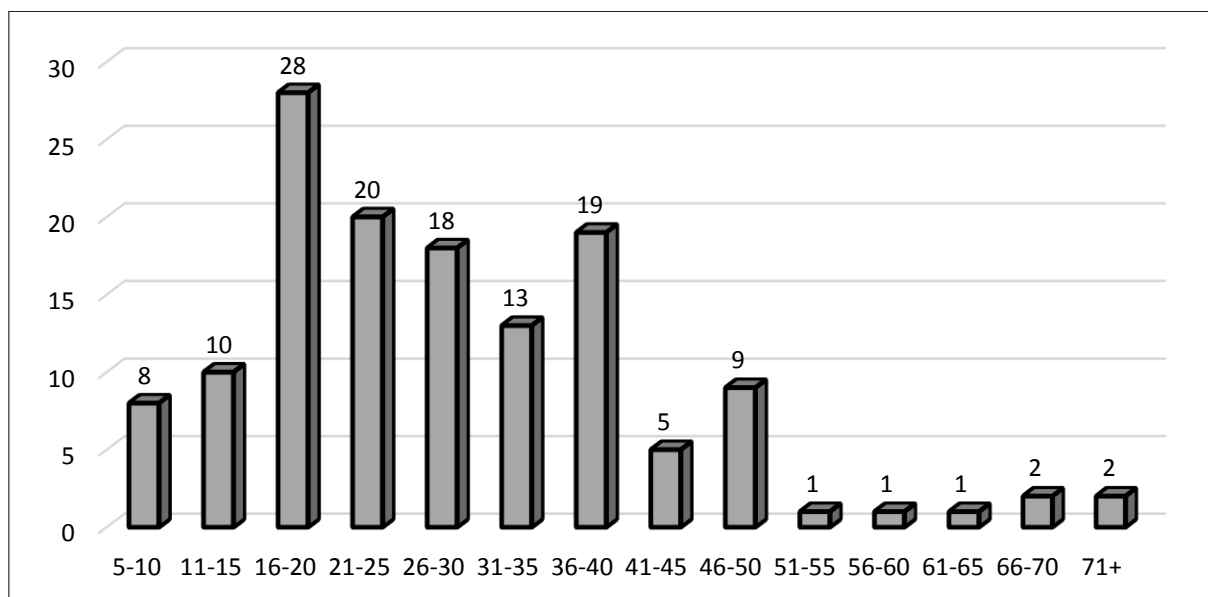
Önnur verkefni sálfræðings Heilsugæslunnar Mjódd eru:

- Að halda utan um mánaðarlegan samstarfsfund með því að boða til fundarins, setja upp dagskrá og skrifa fundargerð. Aðilar samstarfsfundanna eru auk sálfræðings, yfirlæknir og yfirhjúkrunarfræðingur stöðvarinnar, skólahjúkrunarfræðingar í Neðra-Breiðholti, fulltrúar frá Þjónustumiðstöð Breiðholts, Barnavernd Reykjavíkur og Barna- og unglingageðdeild.

Tölfræðin, sem er notast er við hér, miðast við tilvísanir sem bárust til sálfræðings árið 2015. Sálfræðingur er í 50% starfshlutfalli. Tekin voru 234 viðtöl árið 2015 og skjólstæðingafjöldi var í heild 137. Biðin eftir viðtali var sjaldan lengri en tvær vikur, e.t.v. ívið lengri í kringum páska og sumarfrí sálfræðings. Við lok árs voru 14 manns á biðlista sem vísað hafði verið til sálfræðings á árinu 2015. Þar af hafði einum verið gefinn tími á nýju ári. Í útreikningum hér að neðan eru þessir 14 skjólstæðingar teknir með.

Af 137 skjólstæðingum sem vísað var til sálfræðings náðist ekki í tvo einstaklinga (konu annars vegar og foreldra vegna barns þeirra hins vegar). Í tveimur tilfellum vildu foreldrar bíða, annars vegar vegna þess að barni leið betur og hins vegar vegna þess, að stutt var síðan barnið útskrifaðist frá þroska- og hegðunarstöð og því ekki tilbúið í frekari sálfræðiviðtöl. Einn hafði, að sögn móður, hafið neyslu fíkniefna á ný og vissi hún ekki hvar hann var niðurkominn. Níu töldu sig ekki þurfa sálfræðiaðstoð þegar hún var boðin m.a. vegna þess að þeim leið betur að svo stöddu (einn sagðist ekki treysta sér út úr húsi á þessum tímapunkti). Fjórir afboðuðu m.a. vegna veikinda og endurbókuðu ekki tíma og 14 mættu ekki í fyrsta viðtal og afboðuðu ekki, 7 karlar (meðalaldur rúm 34 ár) og 7 konur (meðalaldur tæp 23 ár). Þrír karlar úr þessum hópi sem ekki mættu í fyrsta viðtal og afboðuðu ekki, hringdu síðar og bókuðu annan tíma en mættu heldur ekki í hann.

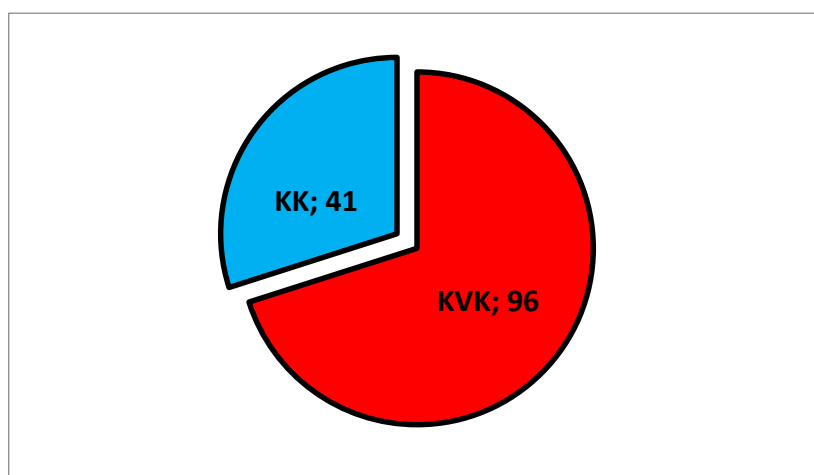
**Mynd 1: Fjöldi erinda eftir aldri**



**Mynd 1. Skýringar**

Alls var 137 skjólstæðingum vísað til sálfræðings Heilsugæslunnar Mjódd árið 2015. Mynd 1 sýnir aldur skjólstæðinga og eru flestir á aldrinum 16-20 ára. Þessi aldurshópur var einnig áberandi stærstur árið 2014. Meðalaldur skjólstæðinga er tæp 29 ár.

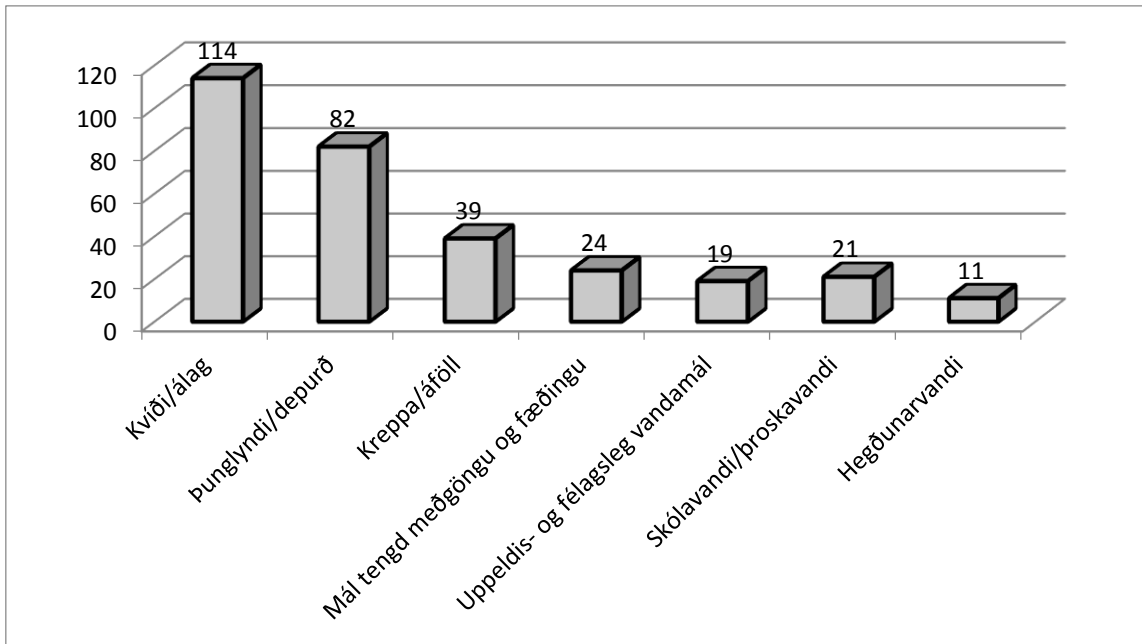
**Mynd 2: Fjöldi erinda eftir kyni**



**Mynd 2. Skýringar**

Fleirum kvenkynsskjólstæðingum en karlkyns skjólstæðingum var vísað til sálfræðings á þessu tímabili eða 96 konum og 41 körlum. Meðalaldur kvenna er tæp 30 ár. Meðalaldur karla er tæp 28 ár.

**Mynd 3: Tilvísanir flokkaðar eftir tilefnum**  
**Ath. að hér geta verið mörg tilefni fyrir hverri tilvísun**



### Mynd 3. Skýringar

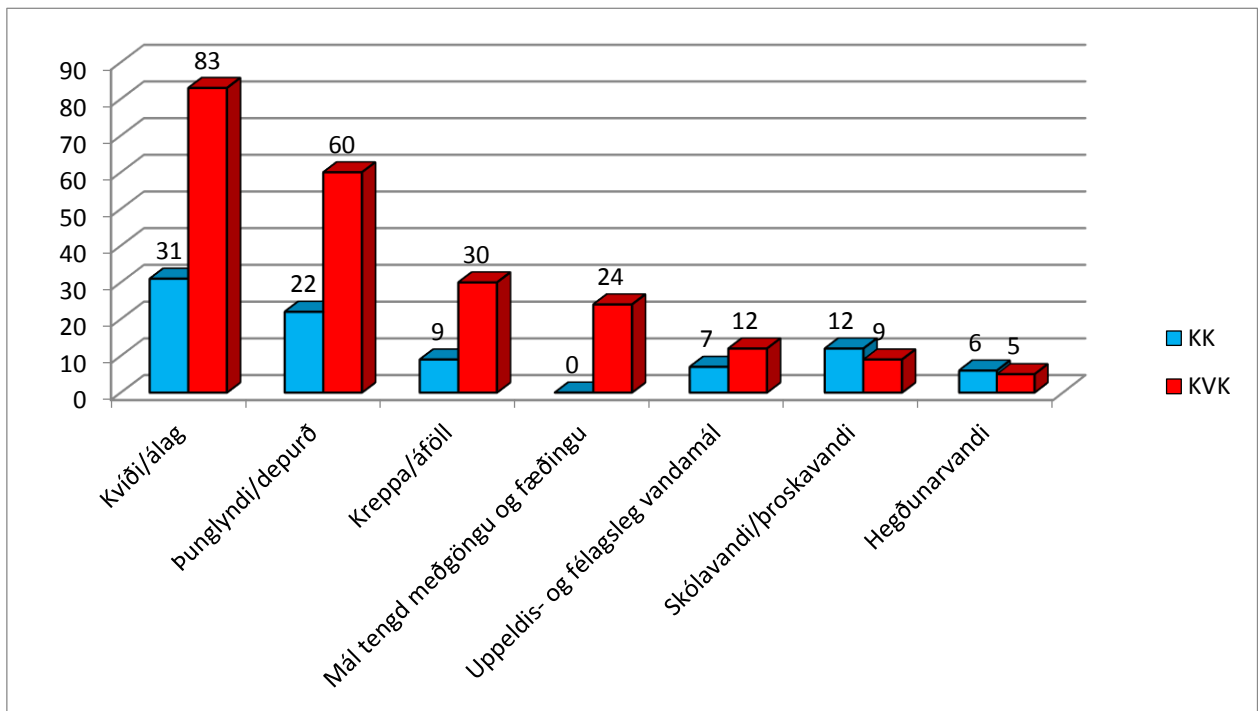
Eins og áður segir voru tilvísanir 137 á þessu tímabili. Tilefni að baki þeirra voru um 310 en fleiri en eitt tilefni geta verið fyrir hverri tilvísun. Sem dæmi má nefna að þeir sem glíma við depurð eða þunglyndi glíma iðulega einnig við kvíða. Annað algengt dæmi er, að barn eða unglingur sem á við félagslegan vanda glímir mjög oft einnig við kvíða og jafnvel skólatengdan vanda. Skjólstæðingar sem glíma við kvíða og þunglyndi hafa sumir hverjir einnig orðið fyrir áfalli eða kreppu.

Sé þessum 310 tilefnum deilt jafnt á skjólstæðingana eru það rúm tvö tilefni á skjólstæðing.

Tilefni eru flokkuð gróflega í 7 flokka. Flest tilefni flokkast undir kvíða eða álag, alls 114 tilvísanir. Því næst kemur þunglyndi eða depurð, alls 82 tilefni. Sjaldnast er merkt við hegðunarvanda af þeim 137 tilvísunum sem bárust til sálfræðings á þessu tímabili.

Auk þessara tilefna sem nefnd eru hér að ofan eru fleiri fjölþætt tilefni, t.d. eru 17 skjólstæðingar sem tengdir eru við ADHD og/eða ADD skimanir. Einnig má nefna svefnvanda, tölvuvanda, áhyggjur af aðstandendum, neysla, krabbamein og fleiri sjúkdóma.

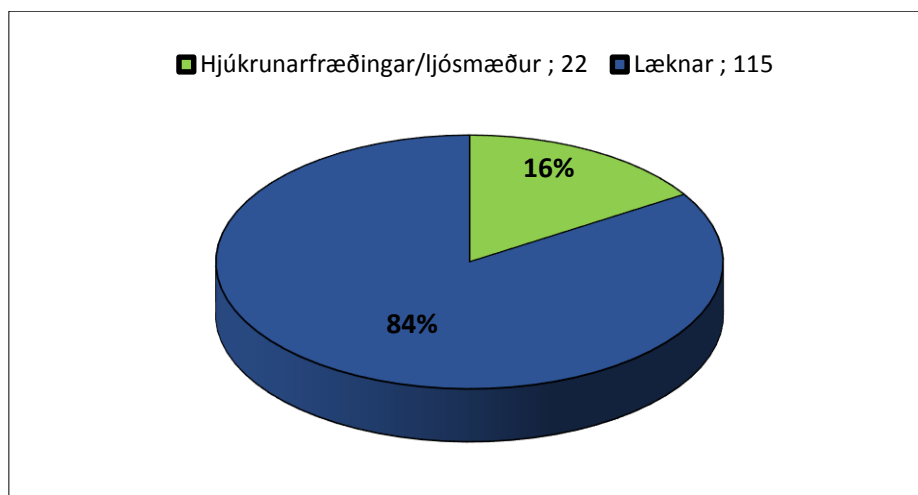
**Mynd 4: Tilefni komu eftir kynjum**



**Mynd 4. Skýringar**

Konum var í meirihluta vísað til sálfræðings á þessu tímabili í 5 flokkum af 7. Körlum var í litlum meirihluta vísað til sálfræðings í tengslum við skóla/proskavanda og hegðunarvanda.

**Mynd 5: Dreifing tilvísana**



**Mynd 5. Skýringar**

Flestar tilvísanir komu frá læknum, eða 115 (þar af 2 frá læknum annarrar stöðvar), en 22 frá hjúkrunarfræðingum og/eða mæðravernd.



## Samantekt

Alls bárust á árinu 137 tilvísanir og voru tekin 234 viðtöl. Konur voru í meirihluta þeirra sem vísað var til sálfræðings. Frá móttöku tilvísunar til fyrsta viðtals leið sjaldan meira en tvær til þrjár vikur. Í þeim tilfellum sem tími hjá sálfræðingi var afboðaður vegna forfalla með fyrirvara var þess freistað að bjóða hann öðrum sem var á biðlista. Eins og að ofan greinir er langalgengast að skjólstæðingum sé vísað til sálfræðings í Heilsugæslunnar Mjódd vegna kvíða, depurðar og þunglyndis með tilheyrandi fylgifiskum.

Í málefnum barna og fjölskyldna þeirra voru höfð viðtöl ýmist við foreldri/foreldra með eða án barns og í sumum tilfellum einnig við systkini, ömmur og afa, allt eftir því hvað sálfræðingur mat í hvert sinn og hvað foreldrar/forsjáraðilar töldu henta í ljósi þess vanda sem um var að ræða hverju sinni.

Tilvísanir er vörðuðu börn og fjölskyldur þeirra voru oft settar í forgang á stöðinni. Mál er vörðuðu börn og fjölskyldur þeirra kölluðu einnig iðulega á frekari vinnu milli viðtala. Hér er helst átt við samskipti við aðrar stofnanir/fagaðila t.d. í tengslum við skóla barnanna og þjónustumiðstöðvar í þeim tilfellum sem málið var einnig hjá þeim til vinnslu. Slík samskipti voru í formi bréfaskrifta, greinagerða, umsókna, útgáfu vottorða eða funda, stundum utan stöðvarinnar. All mörg mál, sem vísað var til sálfræðingsins Heilsugæslunnar Mjódd, tengdust ADHD röskun skjólstæðinga og í sumum tilfellum var óskað eftir skimun á vandanum. Í mörgum öðrum málum voru lagðir fyrir aðrir kvarðar til að leggja mat á dýpt og umfang vanda eins og kvíða, þunglyndis, vonleysis, slaks sjálfsmats og áræðni til að greina enn nánar dýpt og alvarleika vandans sem um ræddi hverju sinni. Í all nokkrum málum var gerð álitsgerð t.a.m. í málum sem tilvísandi hafði í hyggju að vísa annað t.d. til geðlæknis.

## Önnur störf og fræðsla

Áður hefur verið nefndur skipulagður samstarfsvettvangur með þjónustumiðstöð, Barna- og unglíngageðdeild, Barnavernd og skólahjúkrunarfræðingum Neðra-Breiðholts. Sálfræðingur stöðvarinnar heldur utan um þessa formlegu stofnanasamvinnu, en fundað er einu sinni í mánuði í Heilsugæslunni Mjódd.

Sálfræðingur sótti að hluta til Fræðadaga Heilsugæslunnar á haustönn.

Sálfræðingur situr mánaðarlega samstarfsfundi á stöðinni og á einnig mánaðarlega fundi með tilvísendum, læknum annars vegar og hjúkrunarfræðingum/ljósmæðrum í mæðravernd hins vegar, þar sem farið er yfir framvindu mála.

Sálfræðingur flutti á árinu 2015 fræðsluerindi á starfsmannafundi sem bar titilinn „Streita og uppnám. Að skilja og skáka streitu“.

Sálfræðingur sat hluta af samráðsfundum sálfræðinga Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins, sem eru öllu jöfnu tvisvar í mánuði.

Janúar 2016

Kolbrún Baldursdóttir, sálfræðingur og sérfræðingur í Klínískri sálfræði

Heilsugæslan Mjódd