

HEILS LEIÐ

MÁNUDAGUR 12. ÁGÚST 2019

Heilsa



Marga dreymir um þykka og gljáandi lokka enda þykja þeir sérlega aðlaðandi. Hárið er eins misjafnt og við erum mörg. Margir glíma við hárlos, þunnt hár og þurran og viðkvæman hársvörð. En það er óþarfi að örventa því það eru til lausnir. ➔4

HVER VANN?

Sportið á fréttablaðið.is færir þér allar nýjustu fréttirnar úr heimi íþróttanna.



Árni og Kjartan voru læknanemar á bæklunarskurðeild þegar hugmyndin að niðurtröppun.is kom upp. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Vinna að nýsköpun í heilbrigðiskerfinu

Læknarnir Kjartan Þórsson og Árni Johnsen vöktu athygli fyrr á árinu þegar þeir opnuðu síðuna niðurtröppun.is. Nú eru þeir meðal annars að vinna að öðru verkefni sem snýst um að greikka samskiptaleiðir á spítalanum. ➔2



Kjartan og Árni vinna nú að hugbúnaði sem mun bæta upplýsingaflæði milli heilbrigðisstarfsfólks og inniliggjandi sjúklinga á sjúkrahúsum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Framhald af forsiðu →

Sólrun
Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



Niðurtröppun.is er verkefni sem Kjartan og Árni fóru af stað með í keppninni Nordic Health Hackathon. Þeir bjuggu til niðurtröppunarskema fyrir inniliggjandi sjúklinga á sjúkrahúsi sem þurfa á sterkum og ávanabindandi verkjalyfjum að halda eftir útskrift, til dæmis eftir flóknar aðgerðir. Áður en síðan var opnuð tók það allt að 20 mínútur fyrir lækna að gera slíkt skema fyrir hvern og einn sjúkling, en núna tekur það innan við mínútu. Eftir að sjá hvað síðunni gengur vel uppgötvuðu Kjartan og Árni að það er vel hægt að vinna að nýsköpun innan heilbrigðiskerfisins. „Við getum sagt að það sé eitt af því jákvæða við að vinna í þessu ófullkomna spítalaumhverfi,“ segir Kjartan. „Það eru mörg tækifæri til bóta. Ef maður er hugsandi

og tilbúinn að finna lausnir, þá er ótrúlega margt sem er hægt að gera til að bæta heilbrigðiskerfið okkar.“

Sjúklingar fá rauntímaupplýsingar

Þess vegna ákváðu Kjartan og Árni að taka þátt í Startup Reykjavík til að koma fleiri hugmyndum á framfæri. Nú hafa þeir stofnað fyrirtækið Trackehr og vinna að hugbúnaði sem snýst um að miðla rauntímaupplýsingum til sjúklinga sem eru inniliggjandi á heilbrigðisstofnunum. „Segjum að þú leggst inn á spítala og hittir lækinn þinn í kannski 5-10 mínútur á stofugangi hvers morguns,“ segir Kjartan. Þá fá sjúklingar oft flóknar munnlegar upplýsingar um meðferðina og sjúkdómsgang til dæmis. Kjartan segist taka eftir að sjúklingar muni oft litid hvað læknirinn segir og eigi erfitt með að fá nánari útskýringar eftir að læknirinn er farinn.

„Fólk er oft skilið eftir í óvissu. Við vildum búa til miðil þar sem heilbrigðisstarfsfólk getur

Það eru mörg tækifæri til bóta. Ef maður er hugsandi og tilbúinn að finna lausnir, þá er ótrúlega margt sem er hægt að gera til að bæta heilbrigðiskerfið okkar.

miðlað rauntímaupplýsingum til sjúklinga, um meðferðina og sjúkdómsganginn.“ Hugbúnaðurinn er líka ætlaður nánustu ættingjum sjúklinganna, en hægt er að skrá þau sem tengiliði og deila með þeim upplýsingum.

„Við trúum að það þurfi virkilega að bæta upplýsingaflæði og að þessi hugbúnaður sé framtíðin. Fólk er vant því að vera með allar upplýsingar í snjallsímanum sínum, en svo allt í einu þegar maður er kominn inn á spítala og heilsa manns er að veði, þá er maður ekki með upplýsingarnar. Við viljum breyta því.“

Nýsköpun sem er almenningsþing til hagsbóta

Kjartan segir að fólk átti sig ekki alltaf á því að starfsfólk spítalans vilji miðla upplýsingunum betur en hingað til hefur það ekki haft miðil til þess. „Eftir að Startup Reykjavík er búid ætlum við að þróa hugbúnaðinn í samstarfi við íslenska heilbrigðiskerfið. Við stefnum síðan að því að færa út kvíarnar erlendis í kjölfarið.“ Til eru sambærilegur hugbúnaður á heilbrigðisstofnunum erlendis, en Kjartan og Árni segja að þar sé hann yfirleitt notaður á göngu- deildum á meðan þeir vildu leggja áherslu á inniliggjandi sjúklinga. „Mér finnst skipta miklu máli

að fólk viti að það er einhver nýsköpun í gangi í heilbrigðiskerfinu. Þar er margt gott í gangi sem er almenningi til hagsbóta,“ segir Kjartan.

Kjartan og Árni ætla líka að halda áfram að þróa síðuna niðurtröppun.is. „Óþiðafaraldurinn er í gangi út um allan heim og auðvitað aldeilis búinn að ríða yfir Bandaríkin,“ segir Kjartan. Hér á Íslandi eru tölfraðilegar vísendingar um að Íslendingar séu farnir að finna fyrir faraldrinum. Kjartan og Árni útskýra að niðurtröppun.is sé eitt af þeim vopnum sem lækna geti notað gegn faraldrinum.

Innstimplað að fylgja bara verkferlum

Hugmyndin að niðurtröppunarskemanu kom til þegar Kjartan og Árni unnu saman á bæklunarskurðdeildinni. Þá tóku þeir eftir að heilbrigðisstarfsfólk er oft í mikilli tímaþröng og af deildinni útskrifast margir sjúklingar með ávana- og fíknilyf. „Þá var erfitt að gera svona niðurtröppunarskema. Það tók allt frá 10 til 20 mínútum að gera persónusniðið skema fyrir hvern og einn sjúkling. Við vissum að það gleymdist oft í öllu harkinu að gera skema, en við sáum að með því að búa til þessa síðu væri hægt að gera það á 10-20 sekúndum.“

Á þessum tíma voru Kjartan og Árni læknar. Kjartan segir að fyrst hafi þeir ekki haft trú á að geta framkvæmt þessa hugmynd. „Það var búid að innstimpla í okkur að fylgja bara verkferlum og hugsa ekkert út fyrir kassann,“ segir Kjartan. „Síðan sá ég keppnina Nordic Health Hackathon auglýsta í tölvupóstinum.“ Kjartan og Árni ákváðu að slá til og taka þátt í keppninni sem var haldin þann 22. mars á þessu ári.

Sigurinn kom á óvart

Árni hefur einhverja reynslu af

forritun þó hún sé fyrst og fremst í tölfraðivinnslu, ekki í vefsíðugerð. „Aðrir þátttakendur í þessu „hakkþoni“ eru hugbúnaðarverkfræðingar og tölvunarverkfræðingar, sem hafa margir atvinnu af því að forrita. Þannig að við vorum ekki sterkustu forritarnir á staðnum,“ segir Árni. Því hafi sigur þeirra Kjartans í keppninni komið þeim sjálfum á óvart. Í kjölfar sigursins fengu Árni og Kjartan töluverða umfjöllun í fjölmiðlum og vöktu athygli heilbrigðisstarfsfólks hvaðanæva af Íslandi. „Við vitum að margir lækna og hjúkrunarfræðingar nota síðuna. Við erum mjög ánægðir með að hún virki og að hún sé notuð. Við vissum sjálfir að síðan virkaði vel fyrir okkur, þannig að við bjuggumst auðvitað við að hún myndi virka fyrir aðra líka.“

Síðan er ekki tilbúin í endanlegri mynd þótt hún hafi þá virkni sem henni er ætlað. Árni og Kjartan stefna á að skemað nái yfir fleiri lyf en eins og er þá nær það bara yfir nokkur morfínskyld lyf. „Við viljum að til dæmis að róandi og kvíðastillandi lyf séu þarna inni og við stefnum á að bæta þeim við á síðuna á næstu mánuðum.“ Nú þegar hafa Árni og Kjartan fengið hrós heilbrigðisstarfsfólks frá ólíklegustu stöðum að eigin sögn, og ábendingar um möguleika sem væri hægt að bæta við á síðunni.

Kjartan og Árni stefna á að sækja um styrk svo hægt sé að borga forritara og jafnvel hönnuði til að gera síðuna flottari og aðgengilegri. „Ég held að síðan geri fólk gagn og þetta gefi fólk miklu betri meðferð,“ segir Kjartan. „Sérstaklega með þessi hættulegu lyf eins og Oxycodone og Contalgin og fleiri morfínskyld lyf. Svo væri draumur ef það væri hægt að tengja síðuna við rafrænu sjúkraskrárkerfin sem eru notuð á heilbrigðisstofnunum, þannig að hún sé enn aðgengilegri fyrir heilbrigðisstarfsfólk.“

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Benedikt Bóas Hinriksson, benediktboas@frettabladid.is, s. 550 5763 | Ásta Eir Arnadóttir, astaeir@frettabladid.is, s. 550 5764 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Sólrun Freyja Sen, solrunfreyja@frettabladid.is, s. 550 5765 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Sólrun Freyja Sen, solrun@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653, Torg ehf



Birgir Þórðarson, leiðsögumaður, teblöndunarmeistari og afi með meiru, veit hvað það skiptir miklu máli að hafa meltinguna í lagi og huga að heilbrigði þarmaflórunnar fyrir heilsuna alla. Hann fann fljótt hvað **Probi Mage LP299V** gerði honum gott og tekur 1 hylki á dag.

abel heilsuvörur

www.abelheilsuvorur.is

AKU skórnir eru framleiddir á Ítalíu úr 100% evrópskum íhlutum og efnum

AKU SUPERALP GTX

39.990 kr.

STÆRÐIR 35-48

**Hafðu
(AKU)
með
í valinu**



Aukin mykt við ökkla



GoreTex filma, 100% vatnsvörn

2mm gúmmiborði (grjótvörn) sem hentar vel í íslensku hraunlendi

IMS: Kerfi sem gefur auka mykt niður í sólan

Dempun

AKU Exoskeleton, innan- og utanfótarstuðningur

Vibram sóli

Mýkra leður til að minnka spennu og auka þægindi

Reimalæsing, hægt að vera með sitthvora stíllinguna yfir rist, eða um ökkla

Rúllukefli til að halda jafnri spennu á reimum

2,6mm ektu ítalstkt Nubuck leður

Custom fit innlegg

Til að velja rétta gönguskó er nauðsynlegt að bera saman allar helstu gerðir. Best er að gefa sér góðan tíma, fara á alla helstu sölustaði, prófa, máta og taka upplýsta ákvörðun.



Léttir gönguskór herra / kvenna

AKU TRIBUTE GTX
24.990 kr.



Borgarskór / Herra

AKU Ledro FG MID GTX
26.990 kr.



Léttir borgarskór / Herra

AKU Bellamont II Mid Plus
26.990 kr.



Lágir gönguskór, borgarskór / Kvenna

AKU Bellamont Gaia GTX
23.990 kr.



Lágir, millistífir gönguskór

AKU Tengu Low GTX
27.990 kr.



Borgarskór / kvenna

AKU Riva High GTX
26.990 kr.



Lágir gönguskór / borgarskór / herra

AKU Climatica NBK GTX
26.990 kr.



Lágir gönguskór / borgarskór / kvenna

AKU Climatica Suede GTX
24.990 kr.



Gönguskór með góðan stuðning / kvenna

AKU ALTERRA GTX
31.990 kr.



Gönguskór með góðan stuðning / herra

AKU ALTERRA GTX
31.990 kr.



Léttir göngu- / hlaupaskór / herra

AKU Selvatica GTX
24.990 kr.



Léttir göngu- / hlaupaskór / kvenna

AKU Selvatica GTX
24.990 kr.



SANDALAR OG GÖNGUSKÓR



KEEN Venice kvenna

Frábært grip á breytilegu undirlagi, sandalarnir anda vel en eru jafnframt með lokaða tá sem verndar tærnar fyrir hnjaski. Léttir og áráðanlegir.

Stærðir: 35-42
15.990 kr.

**ALLAN DAGINN
ALLA DAGA
ALLTAF**



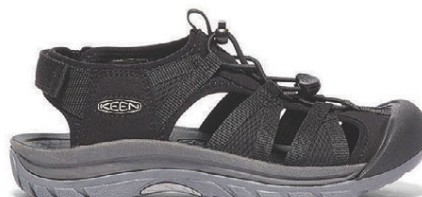
KEEN Newport herra

Lokuð tá sem verndar tærnar fyrir hnjaski. Gott grip á sóla, hvort sem er á þurru eða blautu undirlagi, innlegg mótast eftir fætinum og veitir góðan stuðning. Þetta eru sandalar sem þú getur notað allan daginn, alla daga.

Stærðir: 40-48,5
15.990 kr.



KEEN Targhee III Mid WP herra/kvenna
Vatnsheldir gönguskór
23.990 kr.



KEEN Venice II H2 kvenna
Stillanlegt hælbånd, lokuð tá
15.990 kr.



KEEN Targhee III WP herra/kvenna
Vatnsheldir gönguskór
19.990 kr.



KEEN Newport H2 herra
Lokað hælbånd, lokuð tá
14.990 kr.



KEEN Evofit One kvenna
Góður stuðningur, lokuð tá
18.990 kr.



KEEN Evofit One herra/kvenna
Góður stuðningur, lokuð tá
18.990 kr.

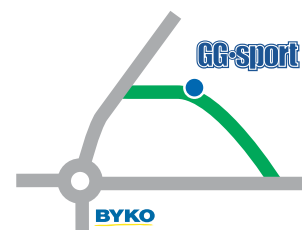


KEEN Rialto herra
Leður, stillanlegt hælbånd og lokuð tá
21.990 kr.

Smiðjuvegur 8, Græn gata
200 Kópavogi, sími: 571 1020
www.ggsport.is



Fylgstu með okkur á Facebook og á Instagram



Dekraðu við hárið heima

Marga dreymir um þykka og gljáandi lokka enda þykja þeir sérlega aðlaðandi. En hár okkar er víst eins misjafnt og við erum mörg og eru margir að glíma við hárlos, þunnt hár og þurran og viðkvæman hársvörð. En það er óþarfi að örventa því það eru til lausnir.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiserna@frettabladid.is



Mjúk meðhöndlun

Það er ekki gott að þvo hárið oft. Í raun er betra að gera það sem sjaldnast vegna þess að það getur slitid hárinu og komið ójafnvægi á náttúrulega olíuframleiðslu hársvarðarins. Það er mikilvægt að vanda valið þegar kemur að því að fjárfesta í hársápu og hárnæringu. Þá er sniðugt að nota rakagefandi og styrkjandi maska reglulega. Sérfræðingar mæla með því að bíða þangað til hárið er orðið tiltölulega þurrt áður en það er greitt en sjá má skýr sönnunargögn í flestum hárburstum um það hversu illa hárburstinn fer með hárið.

Oliumeðferð

Ef hárið er mjög skaddað, hvort sem það eru lokkarnir sjálfir eða endarnir, þá getur verið virkilega gagnlegt að meðhöndla það með olíum og ilmkjarnaolíum. Þá eru oliumeðferðir af þessu tagi líka virkilega góðar fyrir þá sem vilja bæta hársvörðinn og/eða örva hárvöxt og þá sér í lagi ef bætt er við ilmkjarnaolíu/m. Þær ilmkjarna-



Regluleg oliumeðferð styrkir og nærir hárið.



Möndluolían hentar vel í hárið.

olíur sem eru algengar í heima-gerða oliumeðferð og eru taldar hjálpa við að örva blóðflæði eru til dæmis piparmyntuolía, tea tree og rósmarín. Rósmarín er stundum

notað til þess að viðhalda dökkum lit í dökku hári þannig að þau sem eru ljóshærð ættu kannski að sleppa henni. Castor-olía þykir afskaplega góð við hárlosi og hefur

lengi verið notuð til þess að þykkja hár og auka hárvöxt, hvort sem um ræðir hárin á höfðinu, augnhárin eða augabrúnirnar. Olían er hins vegar tóluvert þykk og því getur verið betra að blanda henni saman við aðrar léttari olíur eins og til dæmis aprikósu-, möndlu-, jojoba-, lærperu- eða bara hina sígildu kókosolíu.

Leiðbeiningar

Gott er að hita smávegis af olíu ásamt nokkrum dropum af þeirri ilmkjarnaolíu, eða olíum, sem þú kýst, varlega í potti þangað til hún er orðin vel volg og svo setja hana í litla skál. Það er líka hægt að setja olíuna í skál eða annað öruggt ílát og hita hana í vatnsbaði. Mælt er með að setja olíuna í rakt hár. Settu handklæði yfir herðarnar og byrjaðu að dýfa fingrunum eða pensli ofan í olíuna og bera í hárið. Best er að einblína fyrst á hársvörðinn og gefa sér góðan tíma í að nudda hann en það er

ákaflega notalegt og örvar blóðflæði. Færðu þig svo rólega niður hárlokkana og settu að lokum vel af olíu á endana. Hægt er að kreista úr afgangsolíu og bera aftur í þangað til að sem mest af oliunni er farið inn í hárið og það lekur ekki úr hárinu. Þá er gott að setja hárið upp svo að olían fari ekki í allt. Mælt er með að hafa olíuna í hárinu í að minnsta kosti 30 mínútur og svo þvo hana úr en það er árangursríkast að gera þetta yfir nótt. Þá er mikilvægt að setja handklæði á koddann svo að olían smitist ekki í rúmið og enn betra væri að nota sturtuhettu til þess að vernda sængurfötin. Ef þú vilt auka virknina enn frekar þá er gott að vefja heitu handklæði utan um höfuðið.

Oft þarf tvær umferðir af hársápu til þess að ná oliunni úr hárinu. Þau sem eru í náttúrulegri þælingum geta notað einhverskonar edik- og/eða matarsóda-blöndu.

Laugardaginn 17. ágúst gefur Fréttablaðið út sérblaðið

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Skólar & námskeið kemur út að jafnaði þrisvar sinnum á hverju ári. Að vanda er boðið upp fjölmargar fróðlegar greinar og viðtöl.

Allir sem eru velta fyrir sér námi í haust munu fá í blaðinu góða yfirsýn yfir það sem er í boði

Blaðið er mjög vinsæl valkostur ýmissa menntastofnanna og einkaskóla sem nýta blaðið til auglýsa eða kynna nám sem hefst í haust.

Nánari upplýsingar um auglýsingar og umfjallanir fyrir blaðið veitir;

Jón Ívar Vilhelmsson, markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Netfang, jonivar@frettabladid.is – Beinn sími 512-5429



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ