



SVIPMYND Andrea Ýr Jónsdóttir, meðeigandi og framkvæmdastjóri Heilsulausna

Myndi vilja bæta forvarnastarf

Óhætt er að kalla Andreu Ýri orku- mikinn frumkvöðul en samhliða eigin rekstri er hún mjög virk í félags- og forvarnastarfi og var nýlega kjörin ritari FKA. Hjá Heilsulausnum, sem hún á og rekur með Stefaníu Ösp Guðmundsdóttur, er boðið upp á ýmiss konar heilbrigðisþjónustu fyrir atvinnulíf, auk forvarnafræðslu fyrir börn og ungmenni. Þá heldur fyrirtækið úti vefversluninni Scrubs.is þar sem er m.a. seldur vinnufatnaður og ýmis varningur tengdur heilbrigðisþjónustu.

Hver var síðasta ráðstefnan sem þú sóttir?

Mér finnst æðislegt að fara á fyrirlestra og ráðstefnur og geri eins mikið af því og ég mögulega get. Síðast fór ég á Reykjavík Global Forum og tengda fyrirlestra utan ráðstefnunnar sjálfar, s.s. vinnustofu í samningatækni sem Kessley Hong, prófessor við Harvard-háskóla, stýrði. Ég hef líka mjög gaman af því að halda erindi á ráðstefnum og hef gert mikið af því.

Hvernig heldurðu þekkingu þinni við?

Ég les mikið um það sem ég er að gera hverju sinni. Sem dæmi les ég mikið af rannsóknum þegar ég undirbý fræðslufni og legg mikla áherslu á að það sem ég nota í fræðslu sé byggt á nýlegum og gagnreyndum heimildum.

Við hjá Heilsulausnum erum líka duglegar að funda og starfa með öðrum og er samstarf okkar við Krabbameinsfélag höfuðborgarsvæðisins gott dæmi um það.

Hverjar eru helstu áskoranirnar í rekstrinum þessi misserin?

Að flétta saman vinnu, fjölskyldu, félagsstarf og einkalíf. Oft langar mig að vera á mörgum stöðum í



Andrea Ýr er með mörg járn í eldinum og segist oft eiga erfitt með að segja nei. Hana langar iðulega að geta verið á mörgum stöðum í einu.

einu og ég á oft erfitt með að segja nei en það að finna eigin mörk er verkefni sem ég er mikið að vinna í. Svo er oft erfitt að keppa við stærri fyrirtæki sem veita svipaða þjónustu og eru mun sýnilegri.

Mér finnst mikill kostur að við erum lítið fyrirtæki með litla yfirbyggingu og getum því einbeitt okkur að vinnunni sjálfri, en það getur einnig verið galli eins og þegar kemur að sýnileika.

Hvað myndirðu læra ef þú fengir að bæta við þig nýrri gráðu?

Mig langar mikið í frekara nám en ég hef bara ekki tíma fyrir það eins og stendur. Ég hef gaman af svo mörgu og langar að læra svo margvið; viðbótarnám í lýðheilsu, verkefnastjórnun, viðburðastjórnun, grafíska hönnun og svo langar mig lúmskt að fara í nám tengt forritun.

ÆVI OG STÖRF:

NÁM: Stúdentspróf af náttúrufræðibraut Menntaskólans við Hamrahlíð 2007; B.S. í hjúkrunarfræði frá Háskóla Íslands 2012.

STÖRF: Hjúkrunarfræðingur hjá bráðamóttökunni í Fossvogi 2012 til 2017; hjá slysa- og göngudeild HVE á Akranesi 2017 til 2020; ráðgefandi hjúkrunarfræðingur hjá Læknavaktinni 2020 til 2021; hjá Heilsugæslu HVE á Akranesi 2021 til 2022; eigandi og framkvæmdastjóri Heilsulausna frá 2019. Einnig ýmis félagsstörf, s.s. hjá forvarna- og fræðslufélögnum Skildi, Verjuni, Fræ og Kynís. Formaður Deildar hjúkrunarfræðinga á Akranesi og nágrenni frá 2021; hef starfað með góðgerðarfélaginu TeamTinna frá 2023 og ritari FKA frá 2023.

ÁHUGAMÁL: Ég elska að fara á tónleika í góðra vina hópi, vera fremst og syngja hæst. Hef einnig yndi af að bjóða fólki heim, held mörg matarboð og parti.

FJÖLSKYLDUHAGIR: Gift Rúnari Birni Reynissyni og á með honum tvær frábærar dætur, kött og hund.

Hugsarðu vel um líkamann?

Ég mætti vera duglegri að hreyfa mig en þó ég sé mjög fær að ráðleggja öðrum um hvernig á að hugsa vel um sig fylgi ég oft ekki eigin ráðum. Ég vinn mikið í andlegu hliðinni, stunda núvitund og hugleiðslu og er í mikilli vinnu í sjálfri mér í augnablikinu sem er að skila mér miklu.

Hvert væri draumastarfið ef þú þyrftir að finna þér nýjan starfa?

Ég elska það sem ég geri núna og mig langar mest að starfa við hjúkrun í fjölbreyttum skilningi. Ætli ég myndi ekki velja einhvers konar stefnumótun í forvarnafræðslu barna og unglinga eða bættari lýðheilsu almennt. Ef ég ætli fleiri klukkutíma í deginum myndi ég samt líklegast vinna líka á heilsugæslunni á Akranesi en mér fannst það virkilega skemmtileg vinna og mér fannst ég vera að sinna mikilvægu starfi, þar sem ég

fékk að sýna mikið frumkvæði og fylgja skjólstæðingum mínum vel eftir.

Hvað gerirðu til að fá orku og innblástur í starfi?

Ég er með brennandi áhuga á því sem ég geri og það skiptir mig miklu máli að reyna að bæta forvarnir og þannig heilbrigði einstaklinga. Ég fæ orku og innblástur við að vinna, tala við fólk en það sem gefur mér mest er að tala við ungmenni. Ég fyllist eldmóði við að fræða og sérstaklega þegar þau koma og ræða við mig eftir fræðsluna en ég finn þá hversu miklu máli þetta skiptir og það hvetur mig áfram.

Hvaða lögum myndirðu breyta ef þú værir einráð í einn dag?

Ég myndi setja strangari lög um níkotínvörur og t.d. banna þar notkun bragðefna. Eins myndi ég bæta verulega forvarnastarf í skólum og í samfélaginu almennt.