



HJÚKRUNAR- OG LJÓSMÓÐURFRÆÐIDEILD

Hjúkrun í fararbroddi

– ráðstefnurit

KYNNING Á BS VERKEFNUM 2026



Ráðstefnan er haldin á vegum Hjúkrunar- og ljósmóðurfraeðideildar Háskóla Íslands á Háskólatorgi miðvikudaginn 13. maí 2026 kl. 10-13 í stofum 101-105.

Ávarp

Ráðstefnan Hjúkrun í fararbroddi er haldin á vegum Hjúkrunar- og ljósmóðurfræðideildar Háskóla Íslands og tileinkuð minningu dr. Guðrúnar Marteinsdóttur, dósentis við námsbraut í hjúkrunarfræði. Guðrún var í fyrsta hópnum sem brautskráðist með BS próf í hjúkrunarfræði hér á landi árið 1977. Hún var brautryðjandi meðal íslenskra hjúkrunarfræðinga á sviði heilsugæslu- og fjölskylduhjúkrunar.

Á ráðstefnunni í ár verða flutt 30 erindi í 5 málstofum. Viðfangsefni þeirra spanna fjölbreytt fræðasvið hjúkrunar svo sem barnahjúkrun, hjúkrun langveikra, hjúkrun aðgerðasjúklinga, gjörgæsluhjúkrun, hjúkrun fullorðinna og geðhjúkrun. Um er að ræða rannsóknatengd BS verkefni, unnin af öflugum og framsæknum nemendum í samstarfi við vísindafólk í hjúkrun og heilbrigðisvísindum og endurspegla þau vel metnað nemenda og kennara deildarinnar.

Vísindastarf í hjúkrunar- og ljósmóðurfræði á Íslandi er öflugt og gegnir lykilhlutverki í þróun heilbrigðisþjónustunnar. Mikilvægt er að nemendur á öllum stigum náms fái tækifæri til að kynnst rannsóknum en með rannsóknatengdum BS-verkefnum er lagður grunnur að auknu öryggi og gæðum í hjúkrun, sem og áframhaldandi þróun og nýsköpun á sviðinu. Þetta vissu frumkvöðlarnir sem færðu hjúkrunarnám upp á háskólastig fyrir rúmlega hálfri öld, svo sem Ingibjörg R. Magnúsdóttir heitin, fyrrverandi námsbrautarstjóri við námsbraut í hjúkrunarfræði. Hún stofnaði Rannsóknasjóð Ingibjargar R. Magnúsdóttur sem hefur það markmið að styðja doktorsnema í hjúkrunar- og ljósmóðurfræði og efla rannsóknir á fræðasviðunum. Hægt er að styrkja sjóðinn með frjálsum framlögum, til dæmis með gjöfum í tilefni útskriftar. Framlög má leggja inn á bankareikning hjá Íslandsbanka: 0513-26-004057, kt. 571292-3199.

Fyrir hönd Hjúkrunar- og ljósmóðurfræðideild býð ég ykkur hjartanlega velkomin á Hjúkrun í fararbroddi 2026 og óska okkur öllum ánægjulegrar ráðstefnu.



*Rakel Björg Jónsdóttir
formaður undurbúningsnefndar*

Dagskrá

10.00-10.30 Stofa H102

Ráðstefnan sett

Ávarp Helga Bragadóttir, deildarforseti Hjúkrunar- og ljósmóðurfræðeildar

Ávarp Þorbjörg Guðmundsdóttir, formaður Curators

10.30-12.30 Málstofur I-V

H101 Málstofa I - Börn og umönnun

E1-6

Málstofustjóri: Hildur Sigurðardóttir

H102 Málstofa II - Lífsgæði og lífsstíll

E7-12

Málstofustjóri: Sævar Ingþórsson

H103 Málstofa III - Alvarleg veikindi og verkir

E13-18

Málstofustjóri: Þóra Jenný Gunnarsdóttir

H104 Málstofa IV - Heilbrigðisþjónusta

E19-24

Málstofustjóri: Þórdís Katrín Þorsteinsdóttir

H105 Málstofa V - Samfélag, jaðarhópar og geðheilsa

E25-30

Málstofustjóri: Hrafnhildur Snæfríðardóttir Gunnarsdóttir

Málstofa I kl. 10.30 Börn og umönnun H101

MÁLSTOFUSTJÓRI: HILDUR SIGURÐARDÓTTIR

E1 Gunnhildur Jóa Árnadóttir, Helga María Halldórsdóttir, Margrét Stefánsdóttir, Sonja Þórarinsdóttir, Hildur Sigurðardóttir

Reynsla foreldra af notkun smáforrita við brjóstagjöf. Fræðileg samantekt.

E2 Ásta María Jónsdóttir, Katla Tjörvadóttir, Sigríður Erla Mathiesen, Hildur Sigurðardóttir

Reynsla af notkun smáforrita til að fylgjast með frjósemi og sem getnaðarvörn. Fræðileg samantekt

E3 Gunnhildur Fjóra Ágústsdóttir, Rakel Björk Ágústsdóttir, Sara Nótt Jakobsdóttir, Guðrún Kristjánsdóttir, Sigríður Árna Gísladóttir

Mat á meðvitund barna: Þýðing og menningarleg aðlögun á Glasgow Coma Scale fyrir börn í íslenskum aðstæðum

E4 Sara Jósafatsdóttir, Tinna Rut Arnarsdóttir, Vigdís Helga Einarsdóttir, Guðrún Kristjánsdóttir, Kristín Björg Flygenring

Svefn barna á aldrinum 0-2 ára og líðan foreldra sem leita sér svefnráðgjafar: Megindleg lýsandi rannsókn

E5 Astrid Eyberg Aradóttir, Guðrún St. Sigurgeirsdóttir, Rakel Mirra Steinarsdóttir, Rakel Björg Jónsdóttir

Samvera foreldra og barna á Vökudeild. Framskyggn lýsandi rannsókn.

E6 Birna Marín Viðarsdóttir, Emilía Karen Ægisdóttir, Steinunn Svavarsdóttir, Inga Valgerður Kristinsdóttir

Stuðningur við aðstandendur eldra fólks með heilabilun sem fá heimaþjónustu: Fræðileg samantekt

Málstofa II kl. 10.30 Lífsgæði og lífsstíll H102

MÁLSTOFUSTJÓRI: SÆVAR INGÞÓRSSON

E7 Brynja Björk Guðmundsdóttir, Halla María Gústafsdóttir, Rebekka Rós Ívarsdóttir, Sara Rut Mellado Vilbergsdóttir, Sævar Ingþórsson

Áhrif hjúkrunarhlutana á lífsgæði fullorðinna einstaklinga með langvinna lungnateppu - Fræðileg samantekt

E8 Hildur Guðjónsdóttir, Inga María Bergþórsdóttir, Þórunn Jóhanna Þórisdóttir, Marianne Elísabeth Klinke

Þættir sem móta upplifun sjúklinga í bráðameðferð eftir heilaslag. Hraðsamantekt

E9 Birta Ýr Jónasdóttir, María Ösp Ívarsdóttir, Matthildur Hjartardóttir, Sævar Ingþórsson

Tengsl ófullnægjandi svefnis, líkamsþyngdarstuðuls og áhættu á offitu meðal unglinga

E10 Jónína Marín Benediktsdóttir, Ragna Björg Haraldsdóttir, Sigrún Erla Pétursdóttir, Sævar Ingþórsson

Andleg vanlíðan á meðgöngu Áhættuþáttur fyrir fæðingarþunglyndi og hlutverk snemmtæks inngríps í hjúkrun. Fræðileg samantekt

E11 Agnes Þóra Guðjónsdóttir, Dagmar Rut Reynisdóttir, Sara Elísabet Na Guðmundsdóttir, Þorgerður Katla Sólveigardóttir, Sigrún Sunna Skúladóttir, Valgerður Lísa Sigurðardóttir

Áhrif legnáms á andlega líðan kvenna: Fræðileg samantekt

E12 Madona Badoev Nadoeva, María Greta Magnúsdóttir, Sigrún Sunna Skúladóttir, Valgerður Lísa Sigurðardóttir.

Er skortur á þekkingu á endómetríósu? Andleg og félagsleg áhrif á konur

Málstofa III kl. 10.30 Alvarleg veikindi og verkir H103

MÁLSTOFUSTJÓRI: ÞÓRA JENNÝ GUNNARSDÓTTIR

E13 Bryndís Ann McCormick, Rúna Maren Elvarsdóttir, Sara Mist Aðalsteinsdóttir, Steinunn Birta Ólafsdóttir, Guðrún Jónsdóttir

Er lífsins degi tekur að halla: Forystuhlutverk hjúkrunarfræðinga í lífslokameðferð

E14 Malín Baldey Margeirsdóttir, Sæunn Ása Ágústsdóttir, Þorbjörg Guðmundsdóttir, Sigríður Gunnarsdóttir

Líf eftir meðferð við blöðruhálskirtilskrabbameini. Lýðgrunduð þversniðsrannsókn um heilsutengd lífsgæði, einkenni og stuðningsþarfir karla sem lokið hafa meðferð við blöðruhálskirtilskrabbameini

E15 Katrín Sjöfn Jóhannesdóttir, Maedot Kassahun Alemayehu, Neil Einar Christian Einarsson, Þórunn Scheving Elíasdóttir

Upplifun aðstandenda og fagfólks af ferlinu í kringum líffæragjafir: Fræðileg samantekt.

E16 Sandra Aradóttir, Sarah Dröfn Björnsdóttir, Þóra Erlingsdóttir, Þóra Jenný Gunnarsdóttir
Áhrif kuldameðferðar á úttaugakvilla einstaklinga í krabbameinslyfjameðferð

E17 Karen Ósk Eyþórsdóttir, Rebekka Tinna Jónsdóttir, Þóra Jenný Gunnarsdóttir
Áhrif nálastungu á stoðkerfisverki í hnám af völdum slitgigtar

E18 Elísabet Tinna Kjartansdóttir, Hrafnhildur Tekla Björnsdóttir, Magdalena Matsdóttir, María Ósk Jónsdóttir, Sigríður Zoëga

Kafað á dýptina: Háþrýstimeðferð við langvinnnum verkjum. Fræðileg samantekt

Málstofa IV kl. 10.30 Heilbrigðisþjónusta H104

MÁLSTOFUSTJÓRI: ÞÓRDÍS KATRÍN ÞORSTEINSDÓTTIR

E19 Arna Ýr Jónsdóttir, Karlotta Guðjónsdóttir, Margrét Silfa Schmid, Rut Aradóttir, Brynja Örlygsdóttir, Arna Garðarsdóttir

„Á netinu fær nándin aðra mynd“: Samþætt fræðileg samantekt um kynhegðun unglunga og ungmenna í samhengi samfélagsmiðlanotkunar

E20 Ásdís Ægisdóttir, Azra Cosic, Jana Ármannsdóttir, Brynja Örlygsdóttir, Arna Garðarsdóttir
Hverju skilar skjárin? Fræðileg samantekt á samfélagsmiðlanotkun og sálrænni líðan 13-19 ára unglunga

E21 Harpa María Magnúsdóttir, Karen Ósk Aradóttir, Sara Rut Sigurðardóttir, Viktoría Tea Vökudóttir, Þórdís Katrín Þorsteinsdóttir

„Það er búið að normalisera vitleysuna“ Rýnihóparannsókn á upplifun og reynslu sérfræðilækna og hjúkrunarfræðinga af þjónustu við eldra fólk á bráðamóttöku.

E22 Kristjana Guðmundsdóttir, Sigrún Klara Sævarsdóttir, Snjólaug Þorsteinsdóttir, Þórdís Katrín Þorsteinsdóttir
Efling bráðahjúkrunar - Greining á atvikaskráningum á bráðamóttöku Landspítala 2023-2025

E23 Auður Þórarinsdóttir, Sadikshya Bohora, Sara Lind Guðmundsdóttir, Sigrún Sunna Skúladóttir, Kolbrún Kristiansen

Áhrif byltna á sjúkrahúsi á legulengd: Fræðileg samantekt

E24 Edda Berglind Björnsdóttir, Rannveig Björgvinsdóttir, Sóley Þórarinsdóttir, Sigrún Sunna Skúladóttir
Styrkur til framtíðar: Áhrif styrktarþjálfunar á vöðvastyrk, beinheilsu og lífsgæði hjá eldri einstaklingum

Málstofa V kl. 10.30 Samfélag, jaðarhópar og geðheilsa H105

MÁLSTOFUSTJÓRI: HRAFNHILDUR SNÆFRÍÐARDÓTTIR GUNNARSDÓTTIR

E25 Jódís Anna Jóhannesdóttir, Karen Helga Kristinsdóttir, Tanya Krístrún Gunnarsdóttir, Óttarr Guðbjörn Birgisson

Streita og kulnun meðal hjúkrunarfræðinga: Kögunarsamantekt á samspili einstaklings og starfsumhverfis

E26 Anna Lena Christophersdóttir, Dagmar Sara Bjarnadóttir, Hulda Hrund Höskuldsdóttir, Hrafnhildur Snæfríðardóttir Gunnarsdóttir

Ofbeldi í nánu sambandi - Hlutverk hjúkrunarfræðinga og upplifun þolenda

E27 Berglind Rán Brynjólfsdóttir, Gyða Kolbrún Þrastardóttir, Halldóra Freyja Pétursdóttir, Hrafnhildur Snæfríðardóttir Gunnarsdóttir

„Aðgengi þýðir að gert sé ráð fyrir mér“: Reynsla fatlaðs fólks af heilbrigðisþjónustu á Íslandi

E28 Harpa Dagbjört Hjaltadóttir, Hildur Ása Ákadóttir, Jón Steinar Unnsteinsson, Hrafnhildur Snæfríðardóttir Gunnarsdóttir

PrEP-meðferð fyrir samkynhneigða karlmenn, aðgengi og áskoranir

E29 Brynhildur Júlía Einarsdóttir, María Fema Wathne, María Lind Traustadóttir, Bergvin Gísli Guðnason, Herdís Sveinsdóttir

Hlutverk hreyfingar til meðferðar. Fræðileg samantekt um áhrif hreyfingar á einkenni þunglyndis.

E30 Bertha Lena Sverrisdóttir, Eva Karen Gústafsdóttir, Melkorka Sif Smáradóttir, Bergvin Gísli Guðnason, Herdís Sveinsdóttir

Fjóórði þriðjungurinn: Fræðileg samantekt um áhrif hreyfingar á bata eftir fæðingu

Ágrip erinda

Málstofa I	Börn og umönnun H101	9
E1 - Reynsla foreldra af notkun smáforrita við brjóstagjöf. Fræðileg samantekt.....		9
E2 - Reynsla af notkun smáforrita til að fylgjast með frjósemi og sem getnaðarvörn. Fræðileg samantekt.....		9
E3 – Mat á meðvitund barna: Þýðing og menningarleg aðlögun á Glasgow Coma Scale fyrir börn í íslenskum aðstæðum.....		10
E4 - Svefn barna á aldrinum 0-2 ára og líðan foreldra sem leita sér svefnráðgjafar: Meginleg lýsandi rannsókn.....		11
E5 - Samvera foreldra og barna á Vökudeild. Framskyggn lýsandi rannsókn.....		12
E6 - Stuðningur við aðstandendur eldra fólks með heilabilun sem fá heimaþjónustu: Fræðileg samantekt.....		12
Málstofa II	Lífsgæði og lífsstíll H102	14
E7 - Áhrif hjúkrunaríhlutana á lífsgæði fullorðinna einstaklinga með langvinna lungnateppu - Fræðileg samantekt.....		14
E8 - Þættir sem móta upplifun sjúklinga í bráðameðferð eftir heilaslag. Hraðsamantekt.....		14
E9 - Tengsl ófullnægjandi svefns, líkamsþyngdarstuðuls og áhættu á offitu meðal unglinga.....		15
E10 - Andleg vanlíðan á meðgöngu Áhættuþáttur fyrir fæðingarþunglyndi og hlutverk snemmtæks inngrips í hjúkrun. Fræðileg samantekt.....		16
E11 - Áhrif legnáms á andlega líðan kvenna: Fræðileg samantekt.....		17
E12 - Er skortur á þekkingu á endómetríósu? Andleg og félagsleg áhrif á konur.....		17
Málstofa III	Alvarleg veikindi og verkir H103	19
E13 - Er lífsins degi tekur að halla: Forystuhlutverk hjúkrunarfræðinga í lífslokameðferð.....		19
E14 - Líf eftir meðferð við blöðruhálskirtilskrabbameini Lýðgrunduð þversniðsrannsókn um heilsutengd lífsgæði, einkenni og stuðningsþarfir karla sem lokið hafa meðferð við blöðruhálskirtilskrabbameini.....		20
E15 - Upplifun aðstandenda og fagfólks af ferlinu í kringum líffæragjafir: Fræðileg samantekt.....		20
E16 - Áhrif kuldameðferðar á úttaugakvilla einstaklinga í krabbameinslyfjameðferð.....		21
E17 - Áhrif nálastungu á stoðkerfisverki í hnjám af völdum slitgigtar.....		22
E18 - Kafað á dýptina: Háþrýstimeðferð við langvinnum verkjum. Fræðileg samantekt.....		22
Málstofa IV	Heilbrigðisþjónusta H104	24

E19 - „Á netinu fær nándin aðra mynd”: Samþætt fræðileg samantekt um kynhegðun unglunga og ungmenna í samhengi samfélagsmiðlanotkunar	24
E20 - Hverju skilar skjárinn? Fræðileg samantekt á samfélagsmiðlanotkun og sálrænni líðan 13-19 ára unglunga	24
E21 - „Það er búið að normalísera vitleysuna” Rýnihóparannsókn á upplifun og reynslu sérfræðilækna og hjúkrunarfræðinga af þjónustu við eldra fólk á bráðamóttöku.	25
E22 - Efling bráðahjúkrunar - Greining á atvikaskráningum á bráðamóttöku Landspítala 2023-2025 26	
E23 - Áhrif byltna á sjúkrahúsi á legulengd: Fræðileg samantekt	27
E24 - Styrkur til framtíðar: Áhrif styrktarþjálfunar á vöðvastyrk, beinheilsu og lífsgæði hjá eldri einstaklingum	27
Málstofa V Samfélag, jaðarhópar og geðheilsa H105	29
E25 - Streita og kulnun meðal hjúkrunarfræðinga: Kögunarsamantekt à samspili einstaklings og starfsumhverfis.....	29
E26 - Ofbeldi í nánu sambandi - Hlutverk hjúkrunarfræðinga og upplifun þolenda	29
E27 - „Aðgengi þýðir að gert sé ráð fyrir mér”: Reynsla fatlaðs fólks af heilbrigðisþjónustu á Íslandi 30	
E28- PrEP-meðferð fyrir samkynhneigða karlmenn, aðgengi og áskoranir	31
E29 - Hlutverk hreyfingar til meðferðar. Fræðileg samantekt um áhrif hreyfingar á einkenni þunglyndis.	32
E30 - Fjórði þriðjungurinn: Fræðileg samantekt um áhrif hreyfingar á bata eftir fæðingu	33

E1 - Reynsla foreldra af notkun smáforrita við brjóstagjöf. Fræðileg samantekt

Gunnhildur Jóa Árnadóttir, Helga María Halldórsdóttir, Margrét Stefánsdóttir, Sonja Þórarinsdóttir, Hildur Sigurðardóttir

Bakgrunnur: Brjóstagjöf er talin besti kostur næringar fyrir ungbörn á fyrstu mánuðum ævinnar, en þrátt fyrir þekktan ávinning hættu margar mæður brjóstagjöf fyrr en ráðleggingar segja til um. Rannsóknir benda til þess að stuðningur gegni lykilhlutverki í að efla sjálfsöryggi mæðra og viðhald brjóstagjafar. Á undanförunum árum hafa smáforrit, með aðgengilegum upplýsingum og ráðgjöf, verið nýtt í auknum mæli sem viðbótarúrræði í stuðningi við foreldra tengdum brjóstagjöf.

Tilgangur: Að auka þekkingu á hlutverki smáforrita í stuðningi við brjóstagjöf, með því að draga saman og greina núverandi þekkingu. Einnig var leitast við að varpa ljósi á upplifun foreldra af notkun þeirra og gagnsemi.

Aðferð: Framkvæmd var fræðileg samantekt þar sem heimildaleit fór fram í gagnagrunnum PubMed, CINAHL, Scopus og Google Scholar á tímabilinu janúar til febrúar 2026. Leitað var að eigindlegum, megindegum og blönduðum rannsóknum sem birtar voru á árunum 2016–2026. Alls uppfylltu ellefu rannsóknir inntökuskilyrði með samtals 1.402 þátttakendum, þar á meðal mæðrum, feðrum og heilbrigðisstarfsfólki.

Niðurstöður: Stuðningur við brjóstagjöf hafði veruleg áhrif á sjálfsöryggi foreldra, líðan þeirra og ákvörðun um að hefja og viðhalda brjóstagjöf. Upplifun foreldra af notkun smáforrita var almennt jákvæð, þar sem þau bættu aðgengi að áreiðanlegum upplýsingum, auðvelduðu lausn vandamála og veittu bæði fræðilegan og tilfinningalegan stuðning. Notkun smáforrita tengdist auknu sjálfsöryggi og, í ákveðnum tilvikum, bættri andlegri líðan og viðhaldi brjóstagjafar. Hins vegar voru áhrif þeirra breytileg og háð notkun, innihaldi og gæðum. Áskoranir tengdust meðal annars tæknilegum vandamálum, takmarkaðri eða breytilegri notkun og, í sumum tilvikum, neikvæðum áhrifum á líðan mæðra og samskipti þeirra við börnin, sérstaklega við mikla notkun.

Ályktanir: Smáforrit geta verið gagnleg viðbótarúrræði í stuðningi við brjóstagjöf, þegar þau eru notuð samhliða öðrum stuðningi. Mikilvægt er að heilbrigðisstarfsfólk þekki til slíkra úrræða og leiðbeini foreldrum við notkun þeirra. Skortur á íslenskum rannsóknum undirstrikar þörfina fyrir frekari rannsóknir á notkun og áhrifum smáforrita við brjóstagjöf hérlendis.

Lykilorð: Brjóstagjöf, stuðningur, smáforrit, foreldrar, sjálfsöryggi.

E2 - Reynsla af notkun smáforrita til að fylgjast með frjósemi og sem getnaðarvörn. Fræðileg samantekt

Ásta María Jónsdóttir, Katla Tjörvadóttir, Sigríður Erla Mathiesen, Hildur Sigurðardóttir

Bakgrunnur: Notkun tíðahrings- og frjósemismáforrita hefur aukist verulega á undanförunum árum og eru slík forrit í vaxandi mæli nýtt til að fylgjast með tíðahring, meta frjósemisglugga og styðja við ákvarðanir tengdar getnaði og getnaðarvörnum. Þrátt fyrir mikla útbreiðslu benda rannsóknir til þess að áreiðanleiki slíkra forrita sé breytilegur, sérstaklega þar sem mörg þeirra byggja á reikniritum sem gera takmarkað ráð

fyrir einstaklingsbundnum breytingum á tíðahring. Því er mikilvægt að skoða hvaða áhrif notkun þeirra hefur á notendur og hversu áreiðanleg þau eru við mat á frjósemi.

Tilgangur: Að varpa ljósi á áhrif tíðahrings- og frjósemismáforrita á þekkingu, upplifun og hegðun notenda, meta áreiðanleika þeirra við mat á frjósemisglugga og skoða notagildi þeirra sem stuðning við getnað og getnaðarvarnir.

Aðferð: Framkvæmd var fræðileg samantekt á rannsóknargreinum um áreiðanleika tíðahrings- og frjósemisforrita og upplifun notenda af notkun þeirra. Við mótun rannsóknarspurninga var stuðst við PICOTS-viðmið. Heimildaleit fór fram í gagnagrunnunum PubMed, Scopus og CINAHL á tímabilinu janúar til mars 2026. Inntökuskilyrði voru ritýndar rannsóknir, birtar á árunum 2016-2026, á ensku eða íslensku og með gjaldfrjálsum aðgangi. Val heimilda var sett fram með PRISMA-flæðiriti og upplýsingar úr átján völdum, meginlegum, eiginlegum og blönduðum rannsóknum teknar saman í MATRIX-töflu.

Niðurstöður: Áreiðanleiki smáforrita var breytilegur og háður bæði uppbyggingu þeirra og notkun. Forrit sem byggja á lífmerkjum, svo sem grunnlíkamshita og mælingum á gulbússtýrihormóni (LH), voru nákvæmari en einföld dagatalsforrit, þar sem tímasetning eggloss er breytileg milli kvenna og tíðahringa. Hegðun notenda hafði veruleg áhrif á árangur, sérstaklega þegar forrit voru notuð sem getnaðarvörn. Smáforrit reyndust almennt gagnlegri til að styðja við getnað en sem sjálfstæð getnaðarvörn. Notendur lýstu aukinni sjálfsþekkingu og yfirsýn, en einnig áhyggjum af ónákvæmni, ábyrgð og álagi sem tengist reglulegri skráningu.

Ályktun: Tíðahringssmáforrit eru gagnleg stuðningstæki en ekki nægjanlega áreiðanleg sem sjálfstæð getnaðarvörn. Mikilvægt er að nota þau með gagnrýnum hætti.

Lykilorð: Frjósemi, tíðahringssmáforrit, frjósemisvitund, smáforrit, getnaðarvarnir.

[E3 – Mat á meðvitund barna: Þýðing og menningarleg aðlögun á Glasgow Coma Scale fyrir börn í íslenskum aðstæðum](#)

Gunnhildur Fjóla Ágústsdóttir, Rakel Björk Ágústsdóttir, Sara Nótt Jakobsdóttir, Guðrún Kristjánsdóttir, Sigríður Árna Gísladóttir

Bakgrunnur: Mat á meðvitund gegnir lykilhlutverki í mati á klínísku ástandi barna með bráð veikindi eða áverka og hefur áhrif á greiningu, meðferð og horfur. Slíkt mat er flóknara hjá börnum en fullorðnum vegna aldurs, þroska, takmarkaðrar tjáningargetu og breytilegrar svörunar við áreiti. Glasgow Coma Scale (GCS) er vel þekkt matstæki við mat á meðvitund fullorðinna og hefur verið aðhæft fyrir börn. Við innleiðingu matstækja að nýju tungumáli og menningarlegu samhengi þarf að tryggja að merking og eiginleikar haldist óbreyttir.

Markmið: Að velja viðeigandi útgáfu af GCS fyrir börn, þýða og menningarlega aðlaga að íslensku samhengi, ásamt því að meta hvort þýdd útgáfa haldi merkingu frumútgáfunnar og sé skýr og nothæf í klínísku starfi.

Aðferð: Rannsóknin er lýsandi þýðingar- og aðlögunarrannsókn byggð á leiðbeiningum Translation and Cultural Adaptation group (TCA). Heimildaleit var framkvæmd sem lá til grundvallar við val á matstæki. Þátttakendur voru níu heilbrigðismenntaðir einstaklingar, valdir með hentugleikaúrtaki, þar af átta

hagsmunaaðilar með reynslu af mati á meðvitund barna og einn óháður aðili. Sérfræðingar og rannsakendur komu að forþýðingu og yfirferð þýðingar á samráðsfundi og tveir hjúkrunarfræðingar prófuðu lokaútgáfu matstækisins í klínísku samhengi.

Niðurstöður: GCS fyrir börn í klínískum leiðbeiningum APLS þótti henta best til þýðingar og aðlögunar að íslensku samhengi, þar sem skalinn tekur mið af ómálga og barkapræddum börnum. Við þýðingu og samráð við hagsmunaaðila komu fram atriði sem höfðu áhrif á lokaútgáfu matstækisins, einkum varðandi orðalag og túlkun hugtaka sem ekki áttu sér hliðstæðu í íslensku samhengi. Þýðingin hélt meginmerkingu frumútgáfunnar og prófun benti til góðs notagildis, þótt þörf væri á frekari skýringum á einstaka hugtökum.

Ályktun: Afrakstur rannsóknarinnar er íslensk þýðing GCS fyrir börn aðlöguð að íslenskum aðstæðum. Niðurstöður benda til þess að matstækið sé skýrt og nothæft í klínísku starfi. Rannsóknin leggur grunn að forprófun til að meta réttmæti og áreiðanleika matstækisins í íslensku samhengi.

Lykilorð: Mat á meðvitund, börn, Glasgow Coma Scale, Children's Glasgow Coma Scale, þýðing, menningarleg aðlögun.

E4 - Svefn barna á aldrinum 0-2 ára og líðan foreldra sem leita sér svefnráðgjafar: Megindleg lýsandi rannsókn

Sara Jósafatsdóttir, Tinna Rut Arnarsdóttir, Vigdís Helga Einarsdóttir, Guðrún Kristjánsdóttir, Kristín Björg Flygenring

Bakgrunnur: Svefn barna á fyrstu æviárum mótast af samspili líffræðilegra þátta og umhverfis, þar sem svefnvenjur, rútinur og viðbrögð foreldra geta haft áhrif á svefn barnsins. Svefnvandi er algengur á meðal ung- og smábarna og getur birst á mismunandi máta, meðal annars sem erfiðleikar við að sofna og tíðar næturvaknanir. Þessir þættir geta jafnframt haft áhrif á daglegt líf foreldra, auk andlegrar og félagslegrar líðan þeirra. Rannsóknir hafa einnig sýnt fram á að svefn barna og foreldra er nátengdur og getur haft gagnkvæm áhrif.

Markmið: Kanna svefn barna á aldrinum 0-2 ára og þá þætti sem foreldrar telja hafa áhrif á svefn þeirra, og jafnframt varpa ljósi á líðan foreldra sem leita til svefnráðgjafa vegna svefnvanda barna sinna.

Aðferðir: Rannsóknin byggir á megindlegu, lýsandi þversniði þar sem notuð voru fyrirliggjandi gögn. Alls tóku 107 foreldrar barna á aldrinum 0-2 ára þátt í rannsókninni og byggðust svörin á sjálfsmati þeirra. Upplýsingarnar náðu meðal annars til svefnvenja barna, viðbragða foreldra við næturvöknunum, líðan foreldra og bakgrunnsbreyta fjölskyldunnar.

Niðurstöður: Svefn barnanna var breytilegur og meirihluti barnanna sofnuðu með aðstoð foreldranna. Algengt var að börnin vöknðu upp á næturnar þar sem 88,4% barnanna vöknðu oft en tvisvar sinnum. Einnig töldu 59% foreldra barnið sitt hafa verið óvært fyrstu mánuði lífsins. Niðurstöðurnar bentu jafnframt til þess að foreldrar sem leituðu sér svefnráðgjafar upplifðu þreytu yfir daginn (76%), fundust þau vera þreklítill (43%) og fundu fyrir vanmætti og vonleysi (29%).

Ályktanir: Niðurstöður benda til þess að hegðun foreldra og svefnumhverfi gegni mikilvægu hlutverki í svefni barna. Jafnframt benda þær til gagnkvæmra tengsla milli svefns barnanna og líðanar foreldra sem undirstrikar mikilvægi stuðnings og fræðslu til foreldra.

Lykilorð: Svefn barna, næturvaknanir, svefnvenjur, foreldrar, andleg- og félagsleg líðan, svefnráðgjöf.

E5 - Samvera foreldra og barna á Vökudeild. Framskyggn lýsandi rannsókn.

Astrid Eyberg Aradóttir, Guðrún St. Sigurgeirsdóttir, Raket Mirra Steinarsdóttir, Raket Björg Jónsdóttir

Bakgrunnur: Nýburar sem þarfnast innlagnar á nýburagjörgæslu strax eftir fæðingu missa af mikilvægum tækifærum til tengslamyndunar við foreldra meðal annars með því að verja tíma húð við húð. Innlögnin getur haft áhrif á tengsl nýbura og foreldra og því er mikilvægt að styðja við viðveru foreldra og líkamlega nánd á fyrstu dögnum eftir fæðingu. Ákjósanlegt er að fyrirburar séu mest með foreldrum sínum húð við húð, þar sem rannsóknir hafa sýnt fram á margvíslegan ávinning þess bæði fyrir fyrirburann og foreldra hans.

Tilgangur: Tilgangur þessarar ritgerðar er að lýsa samveru foreldra og fyrirbura á nýburagjörgæslu Landspítala.

Aðferð: Rannsóknin er hluti af stærri framskyggnri meginlegrri lýsandi rannsókn. Gögnum var safnað á tímabilinu 30. desember 2025 til apríl 2026. Foreldrar fyrirbura skráðu viðveru sína í samverudagbók í 14 daga og svöruðu spurningalista um líðan (EPDS) og bakgrunnsupplýsingar.

Niðurstöður: Meðalviðvera foreldra fyrstu tvær vikurnar eftir fæðingu var 11.91 (sf=6.38) klukkustund á sólarhring. Foreldrar vörðu að meðaltali 1.79 (sf=1.38) klukkustundum á sólarhring með fyrirbura í fangi og 2.92 (sf=2.24) klukkustundum með fyrirbura húð við húð. Mæður voru að meðaltali með meiri viðveru en feður en munurinn var ekki tölfræðilega marktækur. Meðalstig mæðra á EPDS kvarðanum var 10.3 (sf=6.8), en meðalstig feðra var 5.5 (sf=4.3). Samkvæmt niðurstöðum hafa félagslegar aðstæður foreldra, svo sem sambandsstaða, menntunarstig og atvinnustaða áhrif á viðveru þeirra. Einnig hefur dvalarstaður fjölskyldu inni á nýburagjörgæslu áhrif á viðveru, eftir því hvort þau séu í opnu rými eða í fjölskylduherbergi.

Ályktanir: Niðurstöður sýndu að viðvera foreldra jafngildir að meðaltali um helmingi sólarhrings, en breytileiki milli fjölskyldna var töluverður. Tími sem fyrirburar voru húð við húð var um fjórðungur af heildarviðveru, sem undirstrikar mikilvægi þess að styðja við þá meðferð. Aðstæður á deild, svo sem dvalarstaður, tengdust viðveru foreldra, og lýsandi niðurstöður bentu jafnframt til þess að félagslegar aðstæður gætu haft áhrif á viðveru. Niðurstöðurnar benda til þess að mikilvægt sé að hjúkrunarfræðingar stuðli að aukinni viðveru foreldra og hvetji til húð við húð meðferðar. Vegna lítils úrtaks ætti að túlka niðurstöður með varfærni.

Lykilorð: Húð við húð, Samvera, Viðvera, Fyrirburi, Líðan foreldra, Nýburagjörgæsla, Fjölskylduherbergi.

E6 - Stuðningur við aðstandendur eldra fólks með heilabilun sem fá heimaþjónustu: Fræðileg samantekt

Birna Marín Viðarsdóttir, Emilía Karen Ægisdóttir, Steinunn Svavarsdóttir, Inga Valgerður Kristinsdóttir

Bakgrunnur: Með hækkandi meðalaldri þjóðarinnar eykst tíðni heilabilunar hratt bæði á heimsvísu og á Íslandi. Sífelld fleiri einstaklingar með heilabilun búa áfram á eigin heimili og fá stuðning frá heimaþjónustu, en dagleg umönnun fellur að stórum hluta á aðstandendur sem gegna hlutverki óformlegra umönnunaraðila. Þetta umönnunarhlutverk er oft umfangsmikið og langvarandi og getur leitt til verulegrar

umönnunarbyrðar með áhrifum á andlega, líkamlega og félagslega heilsu aðstandenda. Rannsóknir sýna að skortur á stuðningi getur aukið álag og dregið úr lífsgæðum bæði aðstandenda og einstaklinga með heilabilun. Því er mikilvægt að greina þau stuðningsúrræði sem standa aðstandendum til boða og meta áhrif þeirra á umönnunarbyrði og lífsgæði.

Tilgangur: Tilgangur þessarar fræðilegu samantektar var að skoða hvaða stuðning aðstandendur eldri einstaklinga með heilabilun telja sig þurfa og hvaða stuðningsúrræði hafa reynst gagnleg við að draga úr umönnunarbyrði og bæta líðan óformlegra umönnunaraðila.

Aðferð: Fræðileg samantekt byggð á rannsóknum sem birtust á árunum 2016-2026 og uppfylltu fyrir fram ákveðin inntökuskilyrði. Rannsóknarspurning var mótuð eftir viðmiðum PICOT og fór heimildaleit fram í þremur gagnagrunnum: PubMed, Scopus og Web of Science. Gæðamat var framkvæmt samkvæmt Joanna Briggs Institute (JBI) og rannsóknir greindar út frá rannsóknarspurningum. Leitarniðurstöður voru settar fram í PRISMA flæðiriti.

Niðurstöður: Alls voru átta rannsóknir sem uppfylltu inntökuskilyrði. Óformlegir umönnunaraðilar eldra fólks með heilabilun hafa fjölþættar stuðningsþarfir, einkum varðandi fræðslu, sálfélagslegan stuðning og hagnýta aðstoð. Þeir upplifa einnig skort á upplýsingum um þjónustu og erfiðleika við að átta sig á þjónustukerfinu. Fjölþættar og einstaklingsmiðaðar íhlutanir svo sem fræðsla, stuðningshópar og núvitund virðast geta dregið úr umönnunarbyrði og bætt líðan. Niðurstöður benda jafnframt til þess að slík úrræði geti aukið færni í umönnun og félagslegan stuðning. Hins vegar eru áhrif íhlutana breytileg eftir gerð, samsetningu og lengd þeirra. Einnig kemur fram að skortur á samfelli og upplýsingaflæði í heimahjúkrun getur aukið álag aðstandenda.

Ályktun: Rannsóknir benda til þess að óformlegir umönnunaraðilar eldra fólks með heilabilun hafi fjölþættar stuðningsþarfir, þar á meðal þörf fyrir fræðslu, sálfélagslegan stuðning og hagnýta aðstoð. Slíkur stuðningur virðist geta haft jákvæð áhrif á umönnunarbyrði og líðan óformlegra umönnunaraðila. Hins vegar sýna niðurstöður að áhrif slíkra úrræða eru breytileg eftir gerð, samsetningu og lengd íhlutana.

Lykilorð: Aðstandendur, óformlegir umönnunaraðilar, umönnunarbyrði, stuðningur, heilabilun, heimahjúkrun, heimaþjónusta, aldraðir

E7 - Áhrif hjúkrunaríhlutana á lífsgæði fullorðinna einstaklinga með langvinna lungnateppu - Fræðileg samantekt

Brynja Björk Guðmundsdóttir, Halla María Gústafsdóttir, Rebekka Rós Ívarsdóttir, Sara Rut Mellado Vilbergsdóttir, Sævar Ingbórsson

Bakgrunnur: Langvinn lungnateppa (LLT) er alvarlegur öndunarfærasjúkdómur sem hrjáir yfir 250 milljón einstaklinga og er þriðja algengasta dánarorsök á heimsvísu. Sjúkdómurinn hefur veruleg áhrif á lífsgæði og daglega virkni einstaklinga. Mikil einkennabyrði fylgir honum sem getur haft umtalsverð áhrif á andlega heilsu. Hjúkrunarfræðingar gegna mikilvægu hlutverki í umönnun einstaklinga með LLT og geta bætt lífsgæði þeirra með markvissum hjúkrunaríhlutunum. Þær geta m.a. verið að efla sjálfsömönnun og meðferðarheldni, auk þess að veita fræðslu og sinna endurhæfingu.

Tilgangur: Tilgangur þessarar fræðilegu samantektar var að greina og draga saman fræðilega þekkingu um hjúkrunaríhlutanir sem hafa áhrif á lífsgæði fullorðinna einstaklinga með LLT. Með því að varpa ljósi á árangursríkar hjúkrunaríhlutanir má auka þekkingu sem nýtist í klínísku starfi og stuðlar að bættri þjónustu við einstaklinga með LLT.

Aðferð: Sambætt fræðileg samantekt byggð á 15 rannsóknum um áhrif hjúkrunaríhlutana á LLT. Notast var við gagnagrunnana CINAHL, ProQuest, PubMed og Web of Science til að finna ritrýndar rannsóknir með kerfisbundnum hætti. Leitarorð, ásamt Inntöku- og útilokunarskilyrðum voru skilgreind áður en heimildaleit hófst. PICOTS-viðmið voru notuð til að setja upp leitarorð og PRISMA flæðirit til að lýsa ferli heimildaleitar. Einungis var leitað af rannsóknum sem fjölluðu um fullorðna einstaklinga með LLT á árunum 2021-2026, þar sem lífsgæði voru mæld sem útkomubreyta og áhrif hjúkrunaríhlutana metin. Að lokum voru 15 rannsóknir sem uppfylltu þessi skilyrði.

Niðurstöður: Flestar rannsóknir sýndu fram á að hjúkrunaríhlutanir hafi marktæk jákvæð áhrif á lífsgæði einstaklinga með LLT. Meðal þeirra eru hjúkrunarstýrð endurhæfing, valdeflandi og einstaklingsmiðaðar hjúkrunaríhlutanir með virkri eftirfylgd, stuðningur og tæknilausnir, auk sálfélagslegra og stafrænna hjúkrunaríhlutana. Hjúkrunaríhlutanir hafa einnig sýnt jákvæð áhrif á daglega virkni, sjálfsömönnun, einkenni sjúkdómsins og andlega líðan einstaklinga með LLT. Jafnframt hafa rannsóknir sýnt að fyrirnefndar hjúkrunaríhlutanir dragi úr sjúkrahúsinnlögnum og þörf á bráðaheilbrigðisþjónustu.

Ályktanir: Draga má þá ályktun að hjúkrunaríhlutanir séu lykilatríði í meðferð, endurhæfingu og almennri hjúkrun einstaklinga með LLT. Sjúkdómurinn er alþjóðlegt heilbrigðisvandamál sem krefst gagnreyndra meðferða. Niðurstöðurnar hafa verulegt klínískt gildi fyrir hjúkrunarfræðinga, þar sem þær geta nýst til að bæta lífsgæði einstaklinga með LLT.

Lykilorð: Langvinn lungnateppa, lífsgæði, hjúkrunaríhlutanir, lungnaendurhæfing, fullorðinn.

E8 - Þættir sem móta upplifun sjúklinga í bráðameðferð eftir heilaslag. Hraðsamantekt

Hildur Guðjónsdóttir, Inga María Bergþórsdóttir, Þórunn Jóhanna Þórisdóttir, Marianne Elísabeth Klinke

Bakgrunnur: Heilaslag er alvarlegur, bráður taugasjúkdómur og er ein helsta orsök langvarandi fötlunar og dauða í heiminum. Bráðameðferð er mjög tímaháð og því beinist áhersla við komu á spítala oft að hraðri greiningu og meðferð. Notast er við ákveðna staðlaða meðferð fyrsta sólarhringinn. Við þessar aðstæður getur upplifun sjúklinga auðveldlega gleymst.

Tilgangur: Að samþætta niðurstöður rannsókna um upplifun sjúklinga í bráðafasa eftir heilaslag. Einnig skoða hvernig samskipti á milli heilbrigðisstarfsfólks og aðstandenda skipta máli við meðferð hjá sjúkling. Enn fremur er tilgangur verkefnisins að draga fram hvað mætti betur fara til að bæta upplifun sjúklinga í bráðameðferð.

Aðferð: Kerfisbundið fræðilegt yfirlit var framkvæmt sem tóku til meginlegar-, eigindlegar- og blandaðar frumrannsóknir sem birtust á árunum 2020-2026. Notast var við PRISMA fræðirit til þess að setja upp skýra framsetningu á heimildaleit og framsetningu á niðurstöðum. Kerfisbundin heimildaleit var framkvæmd með inntöku- og útilokunarskilyrðum og fór fram á PubMed, Scopus og CINHAL. Titlar, útdrættir og heildartextar voru skimaðir eftir fyrir fram ákveðnum inntökuskilyrðum og niðurstöður samþættar með þemagreiningu.

Niðurstöður: Samtals uppfylltu 15 rannsóknargreinar skilyrði fyrir inntöku. Sjö rannsóknir könnuðu upplifun sjúklinga af bráðafasa, ákvarðanatöku og sjálfræði. Fimm meginþemu komu fram: (1) upplifun í bráðafasa, (2) samskipti og upplýsingagjöf undir ákveðinni tímapressu, (3) ákvarðanatöku undir þrýstingi, (4) takmörkuð þátttaka og skert sjálfræði og (5) áhrif skipulags þjónustunnar á upplifun. Niðurstöður sýna að tímapressa, óvissa, samskiptahindranir og staðlaðir verkferlar hafa áhrif á skilning, þátttöku og líðan. Sjúklingar upplifðu oft stjórnleysi og takmarkaða aðkomu að eigin meðferð, en aðstandendur lýstu upplýsingaskorti, miklu álagi og erfiðleikum með að taka þátt í ákvarðanatöku.

Ályktanir: Upplifun sjúklinga í bráðafasa heilaslags mótast af alvarleika ástandsins, hraða meðferðar, gæðum samskipta, stuðningi og skipulagi þjónustunnar. Hjúkrunarfræðingar gegna lykilhlutverki í að bæta þessa upplifun með skýrri, endurtekinni og einstaklingsmiðaðri upplýsingagjöf, markvissri eflingu þátttöku og þjónustu sem samþættir hraða, öryggi og mannlega nærveru. Frekari rannsókna er þörf, einkum í íslensku samhengi.

Lykilorð: Heilaslag, bráðafasi, upplifun sjúklinga, samskipti, ákvarðanatöku, hjúkrun

E9 - Tengsl ófullnægjandi svefn, líkamsþyngdarstuðls og áhættu á offitu meðal unglunga

Birta Ýr Jónasdóttir, María Ösp Ívarsdóttir, Matthildur Hjartardóttir, Sævar Ingbórsson

Bakgrunnur: Ófullnægjandi svefn hefur í auknu mæli verið tengdur hærrí líkamsþyngdarstuðli og aukinni áhættu á offitu meðal unglunga. Svefn gegnir lykilhlutverki í stjórnun efnaskipta, hormónajafnvægis og matarlystar, og skertur svefn getur raskað þessum lífeðlisfræðilegu ferlum. Slíkar truflanir geta haft áhrif á orkujafnvægi, ýtt undir matarlöngun og dregið úr daglegri virkni, sem stuðla að þyngdaraukningu. Auk þess getur ófullnægjandi svefn haft bein áhrif á lífeðlisfræðilega ferla sem tengjast þyngdarstjórnun, svo sem hormónum sem stýra hungri og seddu. Slíkar breytingar geta ýtt undir löngun í orkuríka fæðu, sem getur leitt til jákvæðs orkujafnvægis. Jafnframt getur svefnskortur dregið úr daglegri hreyfingu og haft neikvæð áhrif á úthald, sem getur aukið áhættu á offitu meðal unglunga.

Tilgangur: Að skoða tengsl ófullnægjandi svefns, líkamsþyngdarstuðuls og áhættu á offitu meðal unglunga.

Aðferð: Gerð var fræðileg samantekt byggð á kerfisbundinni heimildaleit í gagnasöfnunum PubMed og Scopus. Úrtaksferlið var sett fram með PRISMA-flæðiriti. Leitin takmarkaðist við ritrýndar greinar á ensku sem birtust á árunum 2021-2026. Rannsóknarspurning var mótuð með hliðsjón af PICOT-viðmiðum og inntökuskilyrði skilgreind fyrirfram.

Niðurstöður: Alls uppfylltu 24 rannsóknir inntökuskilyrði. Rannsóknir sýna að of stuttur svefn tengist auknum líkum á ofþyngd og offitu hjá unglingum. Svefnlengd virðist hafa sterkari tengsl við líkamsþyngdarstuðul en svefngæði, þó að þau skipti einnig máli í sumum tilvikum. Óregla í svefni og tímasetning hans getur einnig tengst hærri líkamsþyngdarstuðli. Tengslin eru þó háð þáttum eins og aldri, kyni og félagslegum aðstæðum og virðast að hluta miðluð af hegðun eins og mataræði, hreyfingu og skjátíma.

Ályktanir: Ófullnægjandi svefn tengist hærri líkamsþyngdarstuðli meðal unglunga og sálræn vanlíðan kann að miðla þeim tengslum að hluta. Niðurstöðurnar undirstrika mikilvægi svefns fyrir líkamlega og sálfélagslega heilsu ungmenna og benda til þess að taka þurfi mið af sálfélagslegum þáttum við skipulag forvarna og heilsueflingar.

Lykilorð: Svefnleysi, svefnskortur, svefn, unglingar líkamsþyngdarstuðull, þyngdaraukning og offita

[E10 - Andleg vanlíðan á meðgöngu Áhættuþáttur fyrir fæðingarþunglyndi og hlutverk snemmtæks inngrips í hjúkrun. Fræðileg samantekt](#)

Jónína Marín Benediktsdóttir, Ragna Björg Haraldsdóttir, Sigrún Erla Pétursdóttir, Sævar Ingþórsson

Bakgrunnur: Andleg vanlíðan á meðgöngu hefur fengið aukna athygli á undanförunum árum, þar sem kvíði, streita og þunglyndiseinkenni á þessu tímabili geta haft áhrif á líðan móður og barns. Einnig benda rannsóknir til þess að slík vanlíðan geti aukið hættu á fæðingarþunglyndi. Mikilvægt er því að skoða þessi tengsl og hlutverk snemmtækrar greiningar í forvörnum.

Tilgangur: Tilgangur ritgerðarinnar var að varpa ljósi á tengsl andlegrar vanlíðanar á meðgöngu og fæðingarþunglyndis með sérstakri áherslu á hvort andleg vanlíðan á meðgöngu sé áhættuþáttur fyrir þróun fæðingarþunglyndis og hvernig snemmtæk greining geti stuðlað að forvörnum.

Aðferð: Unnin var fræðileg samantekt byggð á kerfisbundinni leit að rannsóknum með það að markmiði að greina og draga saman niðurstöður um tengsl andlegrar vanlíðanar á meðgöngu og fæðingarþunglyndis. Rannsóknarspurningar voru mótaðar samkvæmt PICOT-viðmiðum til að stuðla að markvissri heimildaleit. Heimilda var aflað með leit í alþjóðlegum gagnagrunnum, þar á meðal PubMed, Web of Science og Scopus. Við val heimilda var stuðst við fyrirfram skilgreind inntöku- og útilokunarskilyrði og PRISMA-flæðirit notað til að lýsa ferli heimildaleitar og vals rannsókna.

Niðurstöður: Niðurstöður bentu til þess að andleg vanlíðan á meðgöngu, svo sem kvíði, streita og þunglyndiseinkenni tengdist aukinni hættu á fæðingarþunglyndi. Einnig bentu niðurstöður til þess að snemmtæk skimun, greining og stuðningur á meðgöngu gætu stuðlað að bættri geðheilsu mæðra og dregið úr hættu á fæðingarþunglyndi.

Ályktanir: Andleg vanlíðan á meðgöngu virðist vera mikilvægur áhættuþáttur fyrir fæðingarpunglyndi. Niðurstöðurnar undirstrika mikilvægi þess að heilbrigðisstarfsfólk veiti andlegri líðan kvenna á meðgöngu aukið vægi, beiti snemmtækri skimun og tryggi viðeigandi stuðning og eftirfylgd.

Lykilorð: Andleg líðan á meðgöngu, vanlíðan, kvíði, þunglyndi, streita, fæðingarpunglyndi, áhættuþættir, snemmtæk skimun, forvarnir.

E11 - Áhrif legnáms á andlega líðan kvenna: Fræðileg samantekt

Agnes Þóra Guðjónsdóttir, Dagmar Rut Reynisdóttir, Sara Elísabet Na Guðmundsdóttir, Þorgerður Katla Sólveigardóttir, Sigrún Sunna Skúladóttir, Valgerður Lísá Sigurðardóttir

Bakgrunnur: Legnám er ein algengasta skurðaðgerð sem konur gangast undir og hefur lengi verið talin geta haft áhrif á andlega líðan þeirra. Rannsóknir hafa bent til tengsla legnáms við kvíða- og þunglyndiseinkenni sem og breytingar á líkamsímynd og upplifun á kvenleika. Niðurstöður rannsókna eru þó ekki alltaf samhljóða og áhrif legnáms geta verið breytileg eftir einstaklingum, aldri og aðstæðum. Mikilvægt er að auka þekkingu á samspili legnáms og andlegrar líðunar til að meta hvort og að hvaða marki aðgerðin hefur áhrif á kvíða, þunglyndi og líkamsímynd kvenna.

Tilgangur: Að draga saman núverandi þekkingu á tengslum legnáms við andlega líðan kvenna með áherslu á kvíða, þunglyndi og líkamsímynd.

Aðferð: Um var að ræða fræðilega samantekt byggða á kerfisbundinni heimildaleit í gagnagrunnum PubMed, MEDLINE og CINAHL. Leitartímabilið náði frá 2021 til 2026 og voru rannsóknarspurningar mótaðar samkvæmt PICOT-viðmiðum. PRISMA-flæðirit var notað til að skýra val á heimildum og gæði þeirra rannsókna sem uppfylltu inntöku- og útilokunarskilyrði voru metin með ABC-gæðamatskerfi. Alls uppfylltu 11 rannsóknir skilyrðin og voru lagðar til grundvallar niðurstöðum samantektarinnar.

Niðurstöður: Niðurstöður sýndu að kvíða- og þunglyndiseinkenni voru algeng hjá konum sem gengust undir legnám og að einkenni breyttust yfir tíma. Einnig sýndu rannsóknir að líkamsímynd batnaði hjá hluta kvenna í kjölfar legnáms, einkum þegar líkamleg einkenni eins og verkir og blæðingar minnkuðu. Breytileiki kom fram í rannsóknum hvað varðar tengsl við tegund aðgerðar, líkamlega líðan, félagslega stöðu og aldur.

Ályktun: Kvíði, þunglyndi, líkamsímynd og aldur tengist samspili líkamlegra, sálrænna og félagslegra þátta hjá konum sem gangast undir legnám.

Lykilorð: Legnám, kvíði, þunglyndi, líkamsímynd, konur, kvenleiki, góðkynja sjúkdómar.

E12 - Er skortur á þekkingu á endómetríósu? Andleg og félagsleg áhrif á konur.

Madona Badoev Nadoeva, María Greta Magnúsdóttir, Sigrún Sunna Skúladóttir, Valgerður Lísá Sigurðardóttir

Bakgrunnur: Endómetríósa er langvinnur sjúkdómur þar sem vefur sem líkist legslímumni vex utan leg hjá konu, meðal annars á eggjaleiðurum, í grindaholi eða á eggjastokkum. Sjúkdómurinn er þekktur fyrir að valda miklum og langvarandi verkjum, sérstaklega þegar kona hefur tíðir. Það er ekki að fullu þekktar hverjar orsakir endómetríósu eru en það er talið að erfðir, ónæmiskerfið og hormónin hafi áhrif. Það getur verið erfitt að greina sjúkdóminn og oft líða mörg ár frá fyrstu einkennum til greiningar sem hefur áhrif á

meðferðarúrræði þeirra sem greinast. Endómetríósa hefur ekki einungis áhrif á líkamleg líðan kvenna heldur einnig mikil áhrif á andlega og félagslega líðan þeirra og algengt að konur með endómetríósu greinast með kvíða eða þunglyndi.

Tilgangur: Tilgangur þessarar fræðilegu samantektar er að skoða hvort það sé skortur á þekkingu og fræðslu á endómetríósu hjá almenning og innan heilbrigðiskerfisins, einnig skoða áhrif endómetríósu á andlega og félagslega líðan kvenna.

Aðferð: Það var gerð fræðileg leit á Scopus og PubMed með skilyrði að heimildirnar voru birtar á árunum 2016-2026. Notað voru inntöku- og útilokunarskilyrði og einnig var notað ABC- gæðamatið til þess að meta gæði þeirra.

Niðurstöður: Niðurstöður benda til þess að það er mikill skortur á þekkingu og fræðslu um endómetríósu hjá konum og fólki yfir höfuð. Ekki er verið að leggja nógu mikla áherslu á að konur fái veglega fræðslu um sjúkdóminn sem getur leitt til þess að konur þekkja ekki einkenni hans og leita sér þá ekki til hjálpar. Niðurstöður benda einnig til þess að endómetríósa hefur ekki aðeins áhrif á líkamleg líðan kvenna heldur einnig mikil áhrif á andlega og félagslega líðan þeirra. Það er bein tenging á milli líkamleg líðan og andleg- og félagsleg líðan kvenna með endómetríósu. Það voru notaðar samtals 9 rannsóknir við skrif á niðurstöðukaflanum.

Ályktanir: Það má álykta að það sé verulegur skortur á fræðslu um endómetríósu og getur það haft neikvæð áhrif á konur sem greinast með sjúkdóminn. Mikilvægt er fyrir allar konur að þekkja einkenni sjúkdómsins því skortur á þekkingu getur leitt til þess að konur leita sér ekki til hjálpar þegar þær þurfa og tefur það þá greiningu og meðferð. Niðurstöður benda jafnframt á að endómetríósa hefur víðtæk áhrif á líf kvenna vegna einkenna sjúkdómsins. Mikilvægt er að það verður aukið fræðslu og að það verður bætt aðgengi að greiningu og meðferð fyrir konur með endómetríósu.

Lykilorð: æxlunarfæriskvenna, endometríósa, tíðahringur, lífsgæði, andleg líðan , félagsleg heilsa, fræðsla, skortur á fræðslu, vanþekking, skortur á vitund og verkir.

E13 - Er lífsins degi tekur að halla: Forystuhlutverk hjúkrunarfræðinga í lífslokameðferð

Bryndís Ann McCormick, Rúna Maren Elvarsdóttir, Sara Mist Aðalsteinsdóttir, Steinunn Birta Ólafsdóttir, Guðrún Jónsdóttir

Bakgrunnur: Lífslokameðferð einkennist af vaxandi áherslu á heildræna og einstaklingsmiðaða umönnun sem miðar að því að efla lífsgæði, viðhalda reisn og veita skjólstæðingum og aðstandendum þeirra stuðning. Hjúkrunarfræðingar gegna þar lykilhlutverki þar sem þeir eru í nánum samskiptum við skjólstæðinga og hafa því aukna yfirsýn yfir þarfir þeirra. Samhliða hækkandi lífaldri og aukinni tíðni langvinnra sjúkdóma eykst þörf fyrir lífslokameðferð sem kallar á skýrt forystuhlutverk hjúkrunarfræðinga í því samhengi.

Tilgangur: Tilgangur ritgerðarinnar er að greina og lýsa klínísku forystuhlutverki hjúkrunarfræðinga í lífslokameðferð og varpa ljósi á hvernig það birtist í daglegu starfi, þar á meðal í samskiptum, ákvarðanatöku, teymisvinnu og samhæfingu þjónustu.

Aðferð: Fræðilega samantektin byggir á kerfisbundinni heimildaleit sem framkvæmd var í gagnagrunnum PubMed, Scopus, Web of Science og Google Scholar. Valdar voru fræðilegar heimildir sem uppfylltu fyrirfram skilgreind inntökuskilyrði þar sem áhersla var lögð á heimildir sem birtar voru á tímabilinu 2016-2026 og fjölluðu um forystuhlutverk hjúkrunarfræðinga í lífslokameðferð eða því um líku. Stuðst var við PRISMA-flæðirit þar sem greinar voru metnar með tilliti til gæða, efni þeirra greint og flokkað í þemu. Rannsóknarspurningar voru mótaðar samkvæmt PICOTS-viðmiðum.

Niðurstöður: Alls stóðust 35 rannsóknir inntökuskilyrði fræðilegu samantektarinnar. Þar af voru 23 eigindlegar rannsóknir, 11 meginindlegar rannsóknir og ein blönduð rannsókn. Greining á niðurstöðum þeirra rannsókna sem liggja til grundvallar fræðilegu samantektarinnar leiddi í ljós fjögur meginþemu, (1) klínísk forysta hjúkrunarfræðinga í lífslokameðferð, (2) samskipti, málsvarahlutverk og sameiginleg ákvarðanatöku, (3) forysta innan þverfaglegs teymis og samhæfing þjónustu og (4) hæfni og áskoranir í forystuhlutverki hjúkrunarfræðinga. Samantekið sýna niðurstöður að hjúkrunarfræðingar gegna lykilhlutverki í lífslokameðferð meðal annars í mati, samhæfingu meðferðar, upplýsingamiðlun og stuðningi við skjólstæðinga og aðstandendur. Helstu áskoranir eru þó tímaskortur, mönnunarvandi, óskýrir verkferlar og siðferðileg togstreita.

Ályktanir: Forystuhlutverk hjúkrunarfræðinga í lífslokameðferð er grundvallarþáttur í því að stuðla að gæðum með því að tryggja samfellu, samhæfingu og heildræna umönnun. Þekkingarbil er þó til staðar um hvernig best sé að efla þetta hlutverk. Þörf er á frekari rannsóknum, einkum á íslenskum grundvelli og með tilliti til lífslokameðferðar barna, skýrum verkferlum og auknum faglegum stuðningi í klínísku starfi.

Lykilorð: Hjúkrun, lífslokameðferð, forystuhlutverk, leiðtogahæfni, þverfagleg teymisvinna, ákvarðanatöku, aðstandendur og lífsgæði.

E14 - Líf eftir meðferð við blöðruhálskirtilskrabbameini Lýðgrunduð þversniðsrannsókn um heilsutengd lífsgæði, einkenni og stuðningsþarfir karla sem lokið hafa meðferð við blöðruhálskirtilskrabbameini

Malín Baldey Margeirsdóttir, Sæunn Ása Ágústsdóttir, Þorbjörg Guðmundsdóttir, Sigríður Gunnarsdóttir

Bakgrunnur: Blöðruhálskirtilskrabbamein er algengasta krabbamein karla á Íslandi. Með aukinni lifun hefur körlum sem lifa með afleiðingum sjúkdóms og meðferðar fjölgað. Slíkar afleiðingar geta haft veruleg áhrif á heilsutengd lífsgæði, einkenni og stuðningsþarfir eftir að meðferð lýkur.

Tilgangur: Að lýsa heilsutengdum lífsgæðum, einkennum og stuðningsþörfum, þar á meðal óuppfylltum þörfum, meðal karla sem lokið hafa meðferð við blöðruhálskirtilskrabbameini og greina tengsl þessara þátta við aldur, hjúskaparstöðu, búsetu, stig krabbameins við greiningu, tíma frá greiningu, meðferð og byrði samhliða sjúkdóma utan krabbameins, auk þess að greina hvaða þættir spá sjálfstætt fyrir um heildarlífsgæði þátttakenda.

Aðferð: Rannsóknin var lýðgrunduð þversniðsrannsókn byggð á gögnum úr SURV-ICE rannsókninni. Þátttakendur voru 557 karlar sem höfðu lokið meðferð við blöðruhálskirtilskrabbameini fyrir að minnsta kosti einu ári. Meðalaldur var 72,4 ár (SF = 6,6) og meðaltími frá greiningu 5,6 ár (SF = 2,8). Heilsutengd lífsgæði voru metin með EORTC QLQ-SURV100 og QLQ-PR-SURV19 spurningalistunum. Stuðningsþarfir voru metnar með spurningum um tilvist þarfa og hvort þeim hefði verið mætt. Gögn voru greind með lýsandi tölfræði, óleiðréttum samanburðargreiningum og línulegri fjölbreytuaðhvarfsgreiningu.

Niðurstöður: Skor fyrir heildarlífsgæði var gott (M = 74,8; SF = 19,2). Algengustu einkennin voru svefnvandamál (90,5%), þvageinkenni (89,5%), kynlífstengt óryggi (77,1%) og þreyta (70,2%). Algengasta stuðningsþörfin tengdist kynlífstengdum vandamálum (47,0%) og var hún óuppfyllt hjá 48% þeirra sem greindu frá slíkri þörf. Af þeim sem höfðu þörf fyrir aðgengi að eftirfylgd eða sérhæfðri þjónustu töldu 53% að sú þörf væri óuppfyllt. Í fjölbreytuaðhvarfsgreiningu voru þreyta ($\beta = -0,419$, $p < 0,001$), heilsutengd streita ($\beta = -0,148$, $p < 0,001$), svefnvandamál ($\beta = -0,134$, $p = 0,001$), þvageinkenni ($\beta = -0,081$, $p = 0,040$) og byrði samhliða sjúkdóma ($\beta = -0,073$, $p = 0,041$) sjálfstæðir forspárþættir lakari heildarlífsgæða.

Ályktun: Þrátt fyrir almennt góð heilsutengd lífsgæði eru einkenni og stuðningsþarfir algeng meðal karla eftir meðferð við blöðruhálskirtilskrabbameini, sérstaklega tengd svefni, þvagfærum, kynheilsu og þreytu. Óuppfylltar stuðningsþarfir benda til skorts á þjónustu. Þörf er á markvissari og einstaklingsmiðaðri eftirfylgd eftir meðferð, með tilliti til kynheilsu, sálfélagslegs stuðnings og einkenna.

Lykilorð: Blöðruhálskirtilskrabbamein, heilsutengd lífsgæði, einkenni, stuðningsþarfir.

E15 - Upplifun aðstandenda og fagfólks af ferlinu í kringum líffæragjafir: Fræðileg samantekt.

Katrín Sjöfn Jóhannesdóttir, Maedot Kassahun Alemayehu, Neil Einar Christian Einarsson, Þórunn Scheving Elíasdóttir.

Bakgrunnur: Líffæragjöf er flókið ferli sem hefur bæði áhrif á aðstandendur og heilbrigðisstarfsfólks. Líffæragjöf gegnir mikilvægu hlutverk í meðferð einstaklinga með líffærabílun en skortur á líffærum er viðvarandi áskorun á heimsvísu. Ferlið við líffæragjöf krefst skýrs verklags og samvinnu margra fagaðila.

Tilgangur: Megin tilgangur og markmið þessarar fræðilegu samantektar er að skoða hver upplifun aðstandenda og fagfólks er af ferlinu í kringum líffæragjafir.

Aðferð: Gerð var fræðileg samantekt (e. Literature review). Kerfisbundin heimildaleit fór fram í gagnagrunnum PubMed og CINAHL. Notast var við PICOT-sniðmát við gerð ritgerðar, bæði við mótunar rannsóknarspurninga ásamt inntöku og útilokunarskilyrðum fyrir rannsóknir. Notast var við PRISMA-flæðirit til að lýsa heimildaleit í ritgerðinni.

Niðurstöður: Alls voru 13 rannsóknir sem uppfylltu inntökuskilyrði. Niðurstöður benda til þess að upplifun aðstandenda einkennist af kvíða, sorg, óvissu og tímaþröng, þar sem að aðstæður breytast fljótt og standa þau frammi fyrir krefjandi ákvörðun. Fagfólk upplifir tilfinningalegt álag og siðferðislega togstreitu í tengslum við líffæragjafa ferlið, ásamt áskorunum í umönnun líffæragjafa og samskiptum við aðstandendur. Þrátt fyrir landfræðilegan og menningarlegan mun benda niðurstöður til þess að algengt sé að svipaðar tilfinningar komi fram milli ólíkra samfélaga.

Ályktun: Álykta má að ferlið í kringum líffæragjafir sé tilfinningalega krefjandi fyrir bæði aðstandendur og fagfólk, þar sem samskipti, stuðningur og fagleg aðkoma skiptir lykilmáli fyrir jákvæða upplifun.

Lykilorð: Líffæragjöf, Upplifun, Líffæragjöf eftir blóðrásar dauða, Líffæragjöf eftir heiladauða, Aðstandendur, heilbrigðisstarfsólk.

E16 - Áhrif kuldameðferðar á úttaugakvilla einstaklinga í krabbameinslyfjameðferð

Sandra Aradóttir, Sarah Dröfn Björnsdóttir, Þóra Erlingsdóttir, Þóra Jenný Gunnarsdóttir

Bakgrunnur: Úttaugakvilli af völdum krabbameinslyfjameðferðar (e. chemotherapy-induced peripheral neuropathy, CIPN) er algeng aukaverkun krabbameinslyfjameðferðar sem getur skert lífsgæði einstaklinga og hamlað getu til athafna daglegs lífs. CIPN einkenni geta í sumum tilfellum leitt til skammtalækkunar á krabbameinslyfjameðferð eða jafnvel stöðvunar á meðferð. Á seinustu árum hefur aukin athygli beinst að kuldameðferð sem mögulegri leið til að fyrirbyggja eða draga úr einkennum CIPN.

Tilgangur: Skoða hver áhrif kuldameðferðar eru á þróun úttaugakvilla hjá einstaklingum í krabbameinslyfjameðferð.

Aðferð: Gerð var fræðileg samantekt þar sem leitað var kerfisbundið í gagnagrunnum PubMed, CINAHL og Scopus dagana 9.–10. febrúar 2026. Leit var afmörkuð við ritrýndar rannsóknir á ensku, birtar á árunum 2020–2026. Gert var PRISMA flæðirit til að lýsa heimildaleit.

Niðurstöður: Af þeim rannsóknum sem uppfylltu inntökuskilyrðin voru 15 teknar til greiningar. Niðurstöður voru flokkaðar eftir tegund kuldameðferðar: Kælihanstar og -sokkar, hiloterapy og kulda- og þrýstimeðferð. Þegar niðurstöður voru samþættar kom í ljós að kælihanstar og -sokkar höfðu í flestum rannsóknum jákvæð áhrif, þó niðurstöður væru misvísandi og þol fyrir þeim stundum takmarkandi þáttur. Hiloterapy sýndi almennt marktækan árangur, þar sem komu fram færri tilfelli alvarlegra einkenna, minni verkir og þoldu þátttakendur meðferðina betur. Þrýstimeðferð reyndist í sumum rannsóknum sambærileg eða árangursríkari en kuldameðferð, en kuldaprýstimeðferð reyndist ekki skila marktækt betri árangri en kuldameðferð ein og sér.

Ályktun: Kuldameðferð virðist geta dregið úr tíðni og alvarleika CIPN og þar með haft jákvæð áhrif á meðferðarþol og lífsgæði. Hins vegar er ekki ljóst hvaða tegund kuldameðferðar, hitastig og framkvæmd, skilar bestum árangri og hvort áhrif séu mismunandi eftir tegund krabbameinslyfja. Þekking hjúkrunarfræðinga á kuldameðferð sem mögulegt úrræði við CIPN getur styrkt hlutverk þeirra í að veita betri fræðslu og hjúkrun. Þörf er á stærri og hnitmiðaðri rannsóknum til að staðfesta árangur og skilgreina bestu framkvæmd meðferðar.

Lykilorð: CIPN, úttaugakvilli, kuldameðferð, krabbameinslyfjameðferð

E17 - Áhrif nálastungu á stoðkerfisverki í hjám af völdum slitgigtar

Karen Ósk Eypórsdóttir, Rebekka Tinna Jónsdóttir, Þóra Jenný Gunnarsdóttir

Bakgrunnur: Stoðkerfisverkir eru algengir og má þar nefna stoðkerfisverki í hjám af völdum slitgigtar. Slitgigt í hjám er einn algengasti stoðkerfissjúkdómurinn sem getur valdið bæði verkjum og skertri hreyfigetu. Ýmsar meðferðir eru notaðar til að draga úr einkennum, þar á meðal nálastungumeðferð.

Tilgangur: Að kanna áhrif nálastungumeðferðar á verki hjá einstaklingum með slitgigt í hjám og draga saman niðurstöður nýlegra rannsókna um efnið. Sett var fram rannsóknarspurning til þess að meta hvort nálastungur geti dregið úr verkjum hjá einstaklingum með slitgigt í hjám.

Aðferð: Gerð var kerfisbundin fræðileg samantekt og framkvæmd heimildaleit í gagnabönkunum PubMed, Scopus og Europe PMC. Leitað var að rannsóknargreinum á ensku sem komu út á árunum 2019-2026 sem fjölluðu um áhrif nálastungumeðferðar við verkjum af völdum slitgigtar í hjám. Við val á heimildum var stuðst við fyrirfram skilgreind inntökuskilyrði.

Niðurstöður: Alls uppfylltu 15 rannsóknir inntökuskilyrði samantektarinnar og voru greinarnar flokkaðar eftir veittri meðferð. Flestar þeirra fjölluðu um áhrif mismunandi nálastungna ásamt öðrum meðferðum á stoðkerfisverki í hjám. Niðurstöður benda til að nálastungumeðferð geti dregið úr verkjum og bætt hreyfigetu, sérstaklega til skamms tíma. Þegar niðurstöður voru samþættar kom fram að þegar notaðar voru fleiri en ein meðferð samhliða nálastungum skiluðu þær betri árangri en ef þær voru notaðar hver fyrir sig. Þetta styrkir þær niðurstöður að nálastungur geti gagnast vel samhliða öðrum meðferðum fyrir einstaklinga með slitgigt í hjám. Þó voru niðurstöður ekki alltaf samhljóða milli rannsókna, sem bendir til að áhrif meðferðarinnar geti verið háð mismunandi þáttum, svo sem tegund meðferðar og framkvæmd hennar.

Ályktun: Nálastungumeðferð virðist geta verið gagnleg meðferð við slitgigt í hjám, en ekki nægileg ein og sér til lengri tíma. Niðurstöður benda til þess að hafa nálastungumeðferð með öðrum meðferðum geti leitt til betri áhrifa á verki. Þörf er á frekari rannsóknum með stærra úrtaki og lengri eftirfylgd til að meta betur langtímaáhrif meðferðarinnar og hvaða meðferðarform skilar bestum árangri.

Lykilorð: Nálastungur, nálastungumeðferð, slitgigt í hjám, stoðkerfisverkir, hjúkrun

E18 - Kafað á dýptina: Háþrýstimeðferð við langvinnum verkjum. Fræðileg samantekt

Elísabet Tinna Kjartansdóttir, Hrafnhildur Tekla Björnsdóttir, Magdalena Matsdóttir, María Ósk Jónsdóttir, Sigríður Zoëga

Bakgrunnur: Langvinnir verkir eru algengt heilsufarsvandamál sem hefur víðtæk áhrif á lífsgæði einstaklinga og veldur einnig aukinni byrði á heilbrigðiskerfið og samfélagið í heild. Meðferð langvinnra verkja er flókin og krefst heildrænnar og einstaklingsmiðaðar nálgunar þar sem tekið er tillit til líkamlegra, sálrænna og félagslegra þátta. Á síðustu árum hefur aukinn áhugi beinst að nýjum meðferðarleiðum, þar á meðal háþrýstímeðferð (e. Hyperbaric oxygen therapy), sem felur í sér að einstaklingar anda að sér 100% súrefni við aukinn loftþrýsting.

Tilgangur: Að skoða og draga saman fyrirliggjandi rannsóknir um áhrif háþrýstímeðferðar á verki og lífsgæði einstaklinga með langvinna verki.

Aðferð: Kerfisbundin heimildarleit var gerð í gagnagrunnum PubMed, Google Scholar og CINAHL á tímabilinu janúar til mars 2026. Notast var við fyrirfram skilgreind leitarorð tengd langvinnnum verkjum og háþrýstímeðferð. Inntökuskilyrði miðuðu að rannsóknnum á einstaklingum 18 ára og eldri sem höfðu fengið háþrýstímeðferð við langvinnnum verkjum. Útilokunarskilyrði voru rannsóknir á börnum, dýrum og bráðum verkjum. Við greiningu heimilda var notast við PRISMA-flæðirit og voru rannsóknirnar settar upp í matrix-gagnatöflu til að auðvelda samanburð.

Niðurstöður: Eftir skimun og hæfnimat uppfylltu ellefu rannsóknir inntökuskilyrði, þar af byggðu tvær á sama úrtaki en voru metnar sem sjálfstæðar vegna ólíkra útkomumælinga. Meirihluti (n=6) rannsókna voru slembiraðaðar samanburðarrannsóknir. Niðurstöður sýndu að háþrýstímeðferð dró úr verkjum, sérstaklega hjá einstaklingum með vefjagigt og fjölþætt svæðisbundið verkjaheilkenni, þar sem marktæk minnkun á styrk verkja mældist í sjö rannsóknnum. Þá sýndu fjórar af fimm rannsóknnum marktæka aukningu á verkjapröskuldi, en í einni rannsókn var verkjapröskuldur metinn bæði í vatni og á þurru landi, þar sem marktækur munur kom einungis fram á þurru landi. Tvær rannsóknir sýndu að viðkæmum punktum (e. tender points) fækkaði. Sex af ellefu rannsóknnum sýndu aukningu á lífsgæðum og daglegri virkni, og í fimm rannsóknnum mældist bæting á sálrænni líðan. Niðurstöður varðandi svefn og þreytu voru misvísandi. Aukaverkanir voru almennt vægar og tímabundnar.

Ályktun: Háþrýstímeðferð getur haft jákvæð áhrif á verki og lífsgæði hjá ákveðnum hópum sjúklinga með langvinna verki. Hins vegar eru þekking enn takmörkuð vegna fárra rannsókna og lítilla úrtaka. Þörf er á stærri og stöðluðum slembiröðuðum rannsóknnum til að staðfesta áhrif meðferðarinnar, skilgreina hvaða sjúklingahópar hafa mestan ávinning af henni og meta langtímaáhrif og hagkvæmni meðferðarinnar.

Lykilorð: Háþrýstímeðferð, langvinnir verkir, verkjameðferð, lífsgæði

E19 - „Á netinu fær nándin aðra mynd“: Samþætt fræðileg samantekt um kynhegðun unglunga og ungmenna í samhengi samfélagsmiðlanotkunar

Arna Ýr Jónsdóttir, Karlotta Guðjónsdóttir, Margrét Silfa Schmidt, Rut Aradóttir, Brynja Örlygsdóttir, Arna Garðarsdóttir

Bakgrunnur: Samfélagsmiðlar eru orðnir stór hluti af daglegu lífi unglunga og ungmenna og hafa skapað nýjar leiðir til samskipta, sjálfstjáningar og tengslamyndunar. Í þessu stafræna samhengi getur kynhegðun birst með ólíkum hætti, svo sem í gegnum daður, deilingu myndefnis og aðra miðlun kynferðislegs áhuga á netinu. Slík hegðun getur bæði verið hluti af eðlilegri þroska- og sjálfsmyndarmótun en einnig falið í sér áhættu eins og óæskilegan þrýsting, óskýr mörk og neikvæðar félagslegar eða sálrænar afleiðingar.

Markmið: Markmið þessarar ritgerðar var að greina og samþætta niðurstöður rannsókna um það hvernig kynhegðun unglunga og ungmenna birtist í tengslum við notkun samfélagsmiðla. Tilgangur var að varpa ljósi á helstu birtingarmyndir kynhegðunar í stafrænu samhengi, áhrif hennar og þá áhættu- og verndandi þætti sem tengjast henni.

Aðferðir: Um var að ræða samþætta fræðilega samantekt samkvæmt PRISMA - flæðiriti. Niðurstöður 16 rannsóknargreina sem uppfylltu inntökuskilyrði voru teknar saman og greindar. Rannsóknirnar voru 12 megindelegar, þrjár eigindlegar og ein blönduð rannsókn, frá 10 löndum og fimm heimsálfum. Heildarfjöldi þátttakenda var 23.768, á aldrinum 11–25 ára.

Niðurstöður: Niðurstöður sýndu að stafræn kynferðisleg skilaboð voru algeng meðal unglunga og ungmenna og komu fram bæði sem móttaka og sending kynferðislegs efnis, þó móttaka væri algengari. Þátttaka í slíkri hegðun tengdist aldri, hvötum til nándar og staðfestingar, en einnig jafningjaprýstingi og þrýstingi frá rómantískum félaga. Þá bentu niðurstöður til tengsla milli samfélagsmiðlanotkunar og kynferðislegrar áhættuhegðunar, sérstaklega þegar hegðunin átti sér stað undir þrýstingi, utan rómantískra tengsla eða í samhengi við óöryggi og leit að félagslegri viðurkenningu. Vísbendingar komu fram um netbundið kynferðisofbeldi, neikvæð áhrif á sjálfsmynd og líkamsmynd, sem og mikilvægi fræðslu, verndandi þátta og öryggishegðunar í stafrænum samskiptum.

Ályktun: Kynhegðun unglunga og ungmenna í samhengi samfélagsmiðla er fjölbreytt og flókið fyrirbæri sem getur bæði tengst eðlilegri þroska- og tengslamyndun og falið í sér verulega áhættu. Niðurstöðurnar undirstrika þörf fyrir aukna fræðslu um mörk, samþykki, stafrænt öryggi og kynheilbrigði sem tekur mið af raunverulegu stafrænu umhverfi ungs fólks. Þekking af þessu tagi getur nýst hjúkrunarfræðingum til að efla forvarnir, stuðning og markvissa fræðslu fyrir unglunga og ungmenni.

Lykilorð: Unglingar, ungmenni, samfélagsmiðlar, stafrænir miðlar, kynhegðun

E20 - Hverju skilar skjárinn? Fræðileg samantekt á samfélagsmiðlanotkun og sálrænni líðan 13-19 ára unglunga

Ásdís Ægisdóttir, Azra Cosic, Jana Ármannsdóttir, Brynja Örlygsdóttir, Arna Garðarsdóttir

Bakgrunnur: Unglingsárin eru einstakt og mótandi lífskeið sem einkennist af líffræðilegum, sálrænum og félagslegum breytingum. Á þessu tímabili takast unglingar á við auknar kröfur um aðlögun, samhliða því að þeir leitast við að öðlast sjálfstæði og móta sjálfsmynd sína. Samfélagsmiðlar gegna mikilvægu hlutverki í lífi unglinga og geta haft áhrif á sálrænt heilbrigði þeirra. Á sama tíma hefur aukning orðið á einkennum kvíða og þunglyndis meðal unglinga, ásamt því að skjá tími og samfélagsmiðlanotkun fer vaxandi.

Markmið: Að kanna notkun samfélagsmiðla meðal unglinga og áhrif hennar á sálrænt heilbrigði þeirra, með sérstaka áherslu á kvíða, þunglyndi og einmannaleika. Aðferðafræði: Unnin var fræðilegr samantekt, þar sem gerð var kerfisbundin heimildaleit á megindlegum og eigindlegum rannsóknum í Pubmed, Scopus og Google scholar.

Niðurstöður: Áhrif samfélagsmiðlanotkunar á sálrænt heilbrigði unglinga var margþætt. Sálræn líðan hafði jafnframt áhrif á hvernig þeir notuðu samfélagsmiðla og hvort áhrifin urðu að lokum styrkjandi eða skaðleg. Óhófleg notkun birtist í auknum einkennum kvíða, þunglyndis og einmannaleika. Unglingar með jákvæða sjálfsmynd og meiri seiglu voru síður líklegir til óhóflegrar notkunar og neikvæðra afleiðinga. Jákvæð áhrif voru stuðningur og ráðgjöf í gegnum samfélagsmiðla, að unglingar finni að þeir tilheyri og finni tilgang innan ákveðins hóps.

Ályktun: Mikilvægt er að auka skilning á áhrifum samfélagsmiðlanotkunar á sálrænt heilbrigði unglinga til að geta veitt betri stuðning. Með því að efla seiglu og sjálfsmynd unglinga má stuðla að heilbrigðari notkun samfélagsmiðla og jákvæðari þróun til lengri tíma.

Lykilorð: Samfélagsmiðlar, unglingar, skjá tími, sálrænt heilbrigði, kvíði, þunglyndi og einmannaleiki.

[E21 - „Það er búið að normalísera vitleysuna“ Rýnihóparannsókn á upplifun og reynslu sérfræðilækna og hjúkrunarfræðinga af þjónustu við eldra fólk á bráðamóttöku.](#)

Harpa María Magnúsdóttir, Karen Ósk Aradóttir, Sara Rut Sigurðardóttir, Viktoría Tea Vökudóttir, Þórdís Katrín Þorsteinsdóttir

Bakgrunnur: Á síðustu árum hefur hlutfall eldra fólks í samfélaginu aukist og er gert ráð fyrir áframhaldandi fjölgun á komandi árum. Eldra fólk sem leitar á bráðamóttöku er oft með flókinn og fjölþættan heilsufarsvanda sem þarfnast viðtækra og samhæfðrar þjónustu. Fyrri rannsóknir hafa aðallega beinst að klínískum þörfum eldra fólks, en takmarkað er vitað um hvernig heilbrigðisstarfsfólk upplifir þá þjónustu sem þessi hópur fær á bráðamóttökum. Mikilvægt er að skoða upplifun heilbrigðisstarfsfólks þar sem þeir eru lykilaðilar í þjónustunni og þeirra þekking er mikilvæg til að bæta gæði þjónustunnar.

Tilgangur: Kanna upplifun og reynslu sérnámslækna og hjúkrunarfræðinga af þjónustu við eldra fólk á bráðamóttöku, með það markmið að greina helstu áskoranir og möguleg tækifæri til bæta þjónustu.

Aðferð: Rannsóknin var eigindleg rannsókn sem byggð var á rýnihópaviðtölum við sérnámslækna og hjúkrunarfræðinga á bráðamóttöku. Tekin voru þrjú viðtöl þar sem 3-6 þátttakendur voru viðstaddir í hverju viðtali. Þátttakendur voru ellefu konur og tveir karlar, þrjú af þeim voru sérnámslæknar og tíu hjúkrunarfræðingar, öll með mismunandi starfsreynslu á bráðamóttöku. Gögnin voru greind með þemagreiningu.

Niðurstöður: Niðurstöður sýndu að þjónusta við eldra fólk á bráðamóttöku einkennist af fjölþættum áskorunum. Fimm megin þemu voru greind. Þau voru eftirfarandi: skortur á úrræðum, fjölbreytileiki og flækjustig í heilsufari eldra fólks, áskoranir í þjónustu, siðferðisleg álitamál og ákvarðanatöku og að lokum tillögur að umbótum. Þegar rýnt var í meginþemu komu fram tíu undirþemu.

Ályktanir: Rannsóknin varpar ljósi á að bæta þurfi þjónustu við eldra fólk með því að efla úrræði bæði innan og utan bráðamóttöku. Mikilvægt er að taka mið af fjölbreyttum þörfum eldra fólks og draga úr skipulagslegum hindrunum til að bæta gæði þjónustunnar. Þá drógu niðurstöður einnig fram að þörf er á frekari rannsóknum um upplifun heilbrigðisstarfsfólks á þjónustu við eldra fólk en þekking á upplifun starfsfólks getur nýst til að þróa markvissar umbætur í heilbrigðiskerfinu.

Lykilorð: Bráðamóttaka, sérnámslæknar, hjúkrunarfræðingar, eldra fólk, þjónustubarfir, heilbrigðisþjónusta

E22 - Efling bráðahjúkrunar - Greining á atvikaskráningum á bráðamóttöku Landspítala 2023-2025

Kristjana Guðmundsdóttir, Sigrún Klara Sævarsdóttir, Snjólaug Þorsteinsdóttir, Þórdís Katrín Þorsteinsdóttir

Bakgrunnur: Mannleg mistök hafa áhrif á alla og atvikaskráningar tengdar hjúkrun hafa fjölgað á undanförunum árum, sem líklega gefur til kynna um versnandi ástand heilbrigðiskerfisins. Sýnt hefur verið fram á að meirihluti atvikaskráninga tengist bráðamóttökum og flest atvik eru skráð af hjúkrunarfræðingum. Atvikaskráningar eru gagnleg gögn sem hægt er að nýta til að sjá hvað í starfsumhverfi bráðamóttökunnar ógnar öryggi sjúklinga og hjúkrunarfræðinga.

Tilgangur: Tilgangur rannsóknarinnar var að greina atvikaskráningar sem tengjast hjúkrun, til að bera kennsl á hvaða atvik komu oftast fyrir og hvaða atvik hjúkrunarfræðingar voru helst að atvikaskrá. Markmiðið var að skoða hvernig hægt væri að nýta niðurstöðurnar til að bæta öryggis- og gæðamenningu á bráðamóttökunni.

Aðferð: Gerð var afturskyggn meginndleg athugunarrannsókn úr atvikaskráningum frá bráðamóttökunni í Fossvogi árin 2023-2025. Inntökuskilyrði úrtaksins voru atvikaskráningar sem lúta að hjúkrun og gæði og öryggi sjúklinga. Útilokunarskilyrði voru atvikaskráningar tengdar læknisfræði, aðstoðarfólki bráðamóttökunnar, öryggisvörðum, geislafræðingum, félagsfræðingum og lögreglu. Einnig var farið yfir og skráð þær atvikaskráningar sem tengdust húsnæði og mönnun hjúkrunarfræðinga á bráðamóttökunni. Gögnin sem uppfylltu inntökuskilyrði rannsóknarinnar voru handvirkt færð í Excel og síðan greind í Jamovi-tölvuforritinu.

Niðurstöður: Rannsóknargögnin innihéldu 2.802 atvikaskráningar og þar af voru 1.691 sem lúta að hjúkrun og öryggi sjúklinga. Niðurstöðurnar sýndu að flestar atvikaskráningarnar voru úr flokknum sem tengdist umhverfi/aðstæðum og voru þar 438 atvikaskráningar eða 25,9% atvika á tímabilinu. Flest atvik voru skráð árið 2025 eða um 46% atvikaskráninga.

Ályktun: Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu að atvikaskráningar sem tengjast hjúkrun á bráðamóttöku Landspítala fjölgaði samhliða húsfylli og biðtíma sjúklinga eftir leguplássi. Veruleg aukning var á atvikaskráningum sem tengdust húsnæði og mönnun hjúkrunarfræðinga. Nauðsynlegt er að bæta

tölvukerfi atvikaskráninga til að tryggja rétta skráningu og marktæka úrvinnslu, þar sem skráning gagna var á tíðum villandi til úrlestrar. Ljóst er að þörf er á frekari rannsóknum í tengslum við öryggi sjúklinga á bráðamóttöku.

Lykilorð: Gæði og öryggi, öryggi sjúklinga, hjúkrun, bráðahjúkrun, atvikaskráningar, bráðamóttaka og húsfalli bráðamóttöku.

E23 - Áhrif byltna á sjúkrahúsi á legulengd: Fræðileg samantekt

Auður Þórarinsdóttir, Sadikshya Bohora, Sara Lind Guðmundsdóttir, Sigrún Sunna Skúladóttir, Kolbrún Kristiansen.

Bakgrunnur: Byltur meðal innliggjandi sjúklinga eru eitt af algengustu öryggisvandamálum sjúkrahúsa og skilgreinast sem atvik þar sem einstaklingur endar á gólfi eða jörðu, með eða án áverka. Tíðni þeirra hefur verið metin um þrjár til fimm byltur á hverja 1.000 legudaga og eykst með aldri. Byltur eru taldar stafa af samspili innri og ytri áhættuþátta og geta haft alvarlegar afleiðingar fyrir sjúklinga.

Rannsóknarsnið: Fræðilega samantekt á ritrýndum rannsóknum um tengsl byltna við lengd sjúkrahúsinnlagnar hjá innliggjandi sjúklingum.

Tilgangur: Markmið samantektarinnar var að draga saman þekkingu á tengslum byltna við lengd sjúkrahúsinnlagnar, greina helstu áhættuþætti og afleiðingar byltna og meta þá hjúkrunar- og skipulagsþætti sem geta haft áhrif á tíðni þeirra og öryggi sjúklinga.

Aðferð: Fræðileg leit fór fram í janúar 2026 í PubMed, Scopus og Google Scholar eftir ritrýndum rannsóknum frá árunum 2016-2026. Heimildir voru valdar samkvæmt fyrirfram skilgreindum inntöku- og útilokunarskilyrðum. Leit og val heimilda voru sett fram í PRISMA-flæðiriti og rannsóknir metnar með JBI-gátlistum. Alls uppfylltu níu rannsóknir skilyrði samantektarinnar. Auk þess voru nýtt lýsandi gögn frá Landspítala um byltuatvik á árunum 2022-2025.

Niðurstöður: Byltur hjá innliggjandi sjúklingum tengdust marktækt lengri sjúkrahúsinnlögn, um tvo til 18 daga, þótt umfang lengingar væri breytilegt milli landa og deilda. Byltur með áverka tengdust lengri innlögn en byltur án áverka og alvarlegir áverkar, svo sem mjaðmarbrot, verri útskriftarhorfum og hærri dánartíðni. Helstu áhættuþættir voru hár aldur, fyrri byltusaga, vitræn skerðing, skert hreyfigeta, undirliggjandi sjúkdómar og fjölyfjameðferð. Einnig skiptu mönnun, skráning og samskipti innan hjúkrunarteyma máli.

Ályktun: Byltur á sjúkrahúsum tengjast lengri innlögn og aukinni umönnunarþörf. Samband byltna og legutíma virðist gagnkvæmt þar sem byltur lengja innlögn og lengri innlögn eykur byltuhættu. Fjölpættar hjúkrunaríhlutanir sem byggja á kerfisbundnu áhættumati og nákvæmri skráningu virðast lykilateki í öruggri umönnun.

Lykilorð: Byltur, innliggjandi sjúklingar, aldraðir sjúklingar, lengd sjúkrahúsinnlagnar, byltuhætta, áhættuþættir, áverkar, byltuvarnir, hjúkrunaríhlutanir, mönnun.

E24 - Styrkur til framtíðar: Áhrif styrktarþjálfunar á vöðvastyrk, beinheilsu og lífsgæði hjá eldri einstaklingum

Edda Berglind Björnsdóttir, Rannveig Björgvinsdóttir, Sóley Þórarinsdóttir, Sigrún Sunna Skúladóttir

Bakgrunnur: Með hækkandi meðalaldri þjóða hefur áhersla á heilbrigða og farsæla öldrun aukist verulega. Aldurstengdar breytingar, svo sem minnkandi vöðvamassi og beinþéttni, geta haft neikvæð áhrif á líffræðilega, sálræna og félagslega þætti. Á síðustu árum hefur aukin athygli beinst að hlutverki líkamlegrar hreyfingar, sérstaklega styrktarþjálfunar sem mögulega íhlutun til að draga úr neikvæðum áhrifum öldrunar. Rannsóknir benda til þess að styrktarþjálfun geti verið áhrifarík og haft jákvæð áhrif á vöðvastyrk, beinþéttni, starfræna getu og lífsgæði.

Tilgangur: Markmið þessarar fræðilegu samantektar var að greina og draga saman núverandi þekkingu á áhrifum styrktarþjálfunar á lífsgæði, starfræna getu, vöðvastyrk, vöðvamassa og beinþéttni hjá einstaklingum 60 ára og eldri, með sérstakri áherslu á beinheilsu eldri kvenna eftir tíðarhvörf.

Aðferð: Um var að ræða kerfisbundna fræðilega samantekt byggða á heimildaleit í gagnagrunnum PubMed, Web of Science og CINAHL í mars 2026. Rannsóknarspurningar voru mótaðar eftir viðmiðum PICOT og stuðst var við fyrirfram skilgreind inntöku- og útilokunarskilyrði. Val og síun heimilda var sett fram samkvæmt PRISMA flæðiriti. Alls stóðust átta rannsóknir inntökuskilyrði og voru þær nýttar til frekari greiningar.

Niðurstöður: Rannsóknarniðurstöður sýndu að styrktarþjálfun hefur almennt jákvæð áhrif á starfræna getu og lífsgæði eldri einstaklinga. Marktækar framfarir komu fram í vöðvastyrk, jafnvægi og ákveðnum þáttum hreyfifetu. Einnig jukust lífsgæði, m.a. með bættri andlegri líðan og aukinni líkamlegri virkni. Áhrif á vöðvamassa og beinþéttni voru hins vegar síður samræmd og ekki alltaf tölfræðilega marktæk, þó vísbendingar væru um verndandi áhrif til lengri tíma, þar á meðal hjá konum eftir tíðarhvörf.

Ályktanir: Regluleg og markviss styrktarþjálfun virðist vera árangursrík leið til að bæta starfræna getu, vöðvastyrk og lífsgæði hjá eldri einstaklingum og stuðla þannig að farsælli öldrun. Þrátt fyrir að áhrif á vöðvamassa og beinþéttni séu ekki alltaf afgerandi benda niðurstöður til þess að styrktarþjálfun hafi mikilvægt forvarnargildi gegn aldurstengdri hnignun. Frekari rannsóknir með stærri úrtökum og lengri íhlutunartíma eru þó nauðsynlegar til að skýra betur langtímaáhrif á beinheilsu og vöðvamassa.

Lykilorð: Styrktarþjálfun, aldraðir, konur eftir tíðahvörf, farsæl öldrun, lífsgæði, heilsutengd lífsgæði, vöðvastyrkur, vöðvarýrnun, beinþéttni, beinþynning.

E25 - Streita og kulnun meðal hjúkrunarfræðinga: Kögunarsamantekt à samspili einstaklings og starfsumhverfis

Jódís Anna Jóhannesdóttir, Karen Helga Kristinsdóttir, Tanya Krístrún Gunnarsdóttir, Óttarr Guðbjörn Birgisson

Bakgrunnur: Streita og kulnun eru meðal algengustu áskorana í starfsumhverfi hjúkrunarfræðinga og geta haft veruleg áhrif á líðan starfsfólks, starfsánægju og gæði heilbrigðisþjónustu. Starf hjúkrunarfræðinga einkennist oft af miklu starfsálagi, ábyrgð, vaktavinnu og tilfinningalegum kröfum sem geta, þegar stuðningur og úrræði eru takmörkuð, leitt til langvarandi streitu og kulnunar. Afleiðingar þessa geta verið verri líkamleg og andleg heilsa starfsfólks, aukin starfsmannavelta og skert gæði og öryggi þjónustu við skjólstæðinga.

Tilgangur: Markmið þessarar fræðilegu samantektar með kögunarsniði var að kortleggja fyrirbyggjandi þekkingu um streitu og kulnun meðal hjúkrunarfræðinga. Greina helstu áhrifaþætti og afleiðingar ásamt því að draga fram þau bjargráð og úrræði sem rannsóknir hafa sýnt fram á að draga úr streitu og kulnun í starfi.

Aðferð: Rannsóknin byggði á fræðilegri samantekt með kögunarsniði (e. scoping review) samkvæmt leiðbeiningum Joanna Briggs Institute (JBI). Alls uppfylltu 24 ritrýndar rannsóknir skilyrði samantektarinnar og voru teknar til greiningar. Auk þeirra voru lykil- og stuðningsheimildir nýttar til að setja niðurstöður í fræðilegt samhengi.

Niðurstöður: Niðurstöður sýndu að streita og kulnun eru algeng meðal hjúkrunarfræðinga og tengjast einkum miklu vinnuálagi, mannekle, vaktavinnu, tilfinningalega krefjandi samskiptum og skorti á stuðningi í starfsumhverfi. Yngri og óreyndari hjúkrunarfræðingar reyndust vera í aukinni áhættu. Langvarandi álag tengdist meðal annars minni starfsánægju, aukinni starfsmannaveltu og neikvæðum áhrifum á gæði og öryggi heilbrigðisþjónustu. Rannsóknir bentu jafnframt til þess að félagslegur stuðningur, seigla, núvitund og markvissar streitustjórnunaraðgerðir geti dregið úr einkennum streitu og kulnunar, sérstaklega þegar þær eru studdar af stuðningsríku starfsumhverfi.

Ályktanir: Streita og kulnun meðal hjúkrunarfræðinga eru fjölþætt fyrirbæri sem mótast af samspili einstaklingsbundinna og skipulagslegra þátta. Árangursríkar forvarnir krefjast samþættrar nálgunar sem tekur mið af bæði starfsumhverfi og bjargráðum einstaklings. Stuðningsrík forysta, bættar starfsaðstæður og markvissar aðgerðir sem efla seiglu og endurheimt geta stuðlað að bættri líðan hjúkrunarfræðinga og auknu öryggi og gæðum í heilbrigðisþjónustu.

Lykilorð: Hjúkrun; Starfsumhverfi; Streita; Kulnun; Bjargráð; Seigla

E26 - Ofbeldi í nánu sambandi - Hlutverk hjúkrunarfræðinga og upplifun þolenda

Anna Lena Christophersdóttir, Dagmar Sara Bjarnadóttir, Hulda Hrund Höskuldsdóttir, Hrafnhildur Snæfríðardóttir Gunnarsdóttir

Bakgrunnur: Ofbeldi í nánu sambandi hefur alvarleg áhrif á líkamlega og andlega heilsu kvenna. Konur sem búa við slíkar aðstæður leita oft til heilbrigðisþjónustu vegna einkenna sem tengjast ofbeldinu og eru

hjúkrunarfræðingar í lykilstöðu til að greina ofbeldi og veita stuðning. Því er mikilvægt að auka skilning á verklagi og faglegum viðbrögðum hjúkrunarfræðinga og hvernig þolendur ofbeldis upplifa þá heilbrigðisþjónustu sem þeim er veitt.

Tilgangur: Markmið verkefnisins var tvíþætt. Annars vegar var leitast eftir að draga saman þekkingu á hlutverki hjúkrunarfræðinga og gagnreyndum íhlutum í þjónustu við konur sem hafa verið beittar ofbeldi í nánu sambandi. Hins vegar að kanna upplifun kvenna af samskiptum og þjónustu við heilbrigðiskerfið. Með þessu var leitast við að auka skilning á því hvernig væri unnt að efla fagleg vinnubrögð og stuðning við þolendur.

Aðferð: Fræðileg samantekt var unnin út frá rannsóknum sem aflað var með kerfisbundnum hætti í gegnum gagnagrunna PubMed og Cinahl. Stuðst var við PICOTS-viðmið til að greina lykilorð rannsóknarspurninga og leitarorð mótuð út frá þeim. Sett voru fram skýr, afmörkuð inntöku- og útilokunarskilyrði. Rannsóknir sem teknar voru inn í fræðilegu samantektina birtust á árunum 2011-2026 og voru með meginleggt, eigindlegt og blandað rannsóknarsnið. Við greiningu heimilda var útbúið PRISMA-flæðirit og gerð var yfirlitstafla yfir rannsóknir í lokaúrtaki samantektar.

Niðurstöður: Alls voru 22 rannsóknir sem uppfylltu inntökuskilyrðin og sýndu niðurstöður að hjúkrunarfræðingar gegna lykilhutverki í þjónustu við þolendur ofbeldis í nánu sambandi. Helstu hlutverk hjúkrunarfræðinga eru meðal annars að framkvæma skimun, að veita stuðning og vísa konum áfram í úrræði. Skimun er þó oft ósamræmd og háð einstaklingsmati fremur en stöðluðum verkferlum, hindranir eins og skortur á þjálfun, tíma og næði geta haft áhrif á framkvæmd hennar. Þolendur ofbeldis leggja áherslu á mikilvægi öryggis, trausts og að hlustað sé á þær, ásamt því að aðgengi þeirra að heilbrigðisþjónustu sé greitt.

Ályktanir: Niðurstöður benda til þess að bæta þurfi viðbrögð og framkvæmd skimunar innan heilbrigðiskerfisins með skýrari verkferlum, frekari fræðslu og aukinni þjálfun heilbrigðisstarfsfólks ásamt greiðara aðgengi að úrræðum fyrir þolendur. Áhersla á öryggi, traust og áfallamiðaða nálgun í samskiptum getur stuðlað að bættri upplifun kvenna og aukið líkur á að þær sækji sér heilbrigðisþjónustu.

Lykilorð: Ofbeldi í nánu sambandi, hjúkrunarfræðingar, þolendur, öryggi, hjúkrunaríhlutanir, stuðningur.

E27 - „Aðgengi þýðir að gert sé ráð fyrir mér“: Reynsla fatlaðs fólks af heilbrigðisþjónustu á Íslandi

Berglind Rán Brynjólfsdóttir, Gyða Kolbrún Þrastardóttir, Halldóra Freyja Pétursdóttir, Hrafnhildur Snæfríðardóttir Gunnarsdóttir

Bakgrunnur: Fatlað fólk hefur í gegnum tíðina mætt hindrunum og fordómum í heilbrigðiskerfinu. Rannsóknir sýna að reynsla fatlaðs fólks af heilbrigðisþjónustu litast af viðhorfum heilbrigðisstarfsfólks, aðgengishindrunum og kerfislægum þáttum innan heilbrigðiskerfisins. Þrátt fyrir að heilbrigðiskerfið eigi að tryggja jafnan rétt til þjónustu bendir reynsla fatlaðs fólks til þess að enn sé langt í land hvað það varðar.

Tilgangur: Markmið rannsóknarinnar er að varpa ljósi á reynslu fatlaðs fólks af íslenska heilbrigðiskerfinu með áherslu á aðgengi, samskipti og kerfislægar hindranir. Með þessu er leitast við að fá vísbendingar um mögulegar umbætur á heilbrigðisþjónustu sem tekur betur mið af fjölbreyttum þörfum fatlaðs fólks á Íslandi.

Aðferð: Um er að ræða eigindlega rannsókn þar sem gagnasöfnun fór fram með rafrænum spurningalista. Spurningalistinn innihélt opnar spurningar sem beindust að reynslu fatlaðs fólks af íslenska heilbrigðiskerfinu. Notast var við þægindaúrtak og náði rannsóknin til 45 þátttakenda. Gögnin voru greind með þemagreiningu.

Niðurstöður: Greining gagnanna leiddi af sér þrjú meginþemu og tvö undirþemu. Fyrsta þemað er Komið að lokuðum dyrum: Aðgengishindranir í heilbrigðiskerfinu. Annað þemað heitir Fordómar í hvítum sloppum: Viðhorfsbundinn ableismi heilbrigðisstarfsfólks og skiptist í tvö undirþemu sem eru a) Stimplun og fordómar af hálfu heilbrigðisstarfsfólks og b) Vanmat heilbrigðisstarfsfólks á reynslu og þekkingu fatlaðs fólks. Þriðja þemað kallast Í skugga kerfisins: Kerfislæg vanræksla í heilbrigðiskerfinu.

Ályktun: Niðurstöðurnar benda til þess að þörf sé á að efla þekkingu innan heilbrigðisstétta og auka samráð við fatlað fólk til að tryggja að heilbrigðisþjónusta taki mið af fjölbreyttum þörfum hvers og eins. Niðurstöðurnar kalla á frekari rannsóknir á kerfislægum hindrunum í heilbrigðiskerfinu, en lykilatriði er að slíkar rannsóknir byggji á reynslu fatlaðs fólks.

Lykilorð: fötlun, hjúkrun, heilbrigðiskerfið, heilbrigðisþjónusta, stimplun, ableismi

E28- PrEP-meðferð fyrir samkynhneigða karlmenn, aðgengi og áskoranir

Harpa Dagbjört Hjaltadóttir, Hildur Ása Ákadóttir, Jón Steinar Unnsteinsson, Hrafnhildur Snæfríðardóttir Gunnarsdóttir

Bakgrunnur: PrEP-meðferð er áhrifarík forvörn gegn HIV sem hefur á síðustu árum orðið sífellt mikilvægari þáttur í kynheilbrigðisþjónustu. Þrátt fyrir mikla virkni ræðst aðgengi að meðferðinni ekki eingöngu af því hvort hún sé formlega í boði, heldur einnig af skipulagi þjónustu, félagslegri stöðu notenda, upplýsingaflæði, samskiptum við heilbrigðisstarfsfólk og upplifun af öryggi og trausti innan heilbrigðiskerfisins. Mikilvægt er því að skoða hvaða þættir geta auðveltað eða hamlað aðgengi samkynhneigðra karlmanna að PrEP-meðferð.

Tilgangur: Markmiðið var að fá innsýn í sýn fagfólks á aðgengi samkynhneigðra karlmanna að PrEP-meðferð, þær hindranir sem kunna að vera til staðar og þá þjónustu sem hópnum stendur til boða innan íslenska heilbrigðiskerfisins.

Aðferð: Rannsóknin byggði á eigindlegri rannsóknaraðferð. Gögnum var safnað með hálfopnum einstaklingsviðtölum við þrjá þátttakendur sem störfuðu á sviði heilbrigðis- eða félagsþjónustu og höfðu reynslu af því að vinna með samkynhneigðum karlmönnum. Viðtölin voru hljóðrituð, afrituð orðrétt og greind með þemagreiningu.

Niðurstöður: Þátttakendur litu á PrEP sem mikilvægt og jákvætt úrræði sem gæti dregið úr ótta við HIV-smit, aukið öryggistilfinningu og bætt lífsgæði. Jafnframt kom fram að aðgengi að PrEP væri ekki jafnt fyrir alla. Helstu hindranir sem lýst var tengdust meðal annars upplýsingaskorti, félagslegri stöðu, tengslum við hinsegin samfélagið, búsetu, tungumáli, sjúkratryggingum, stafrænu aðgengi, persónuvernd og getu til að rata innan kerfisins. Þá kom skýrt fram að viðmót, traust, fordómaleysi og fagleg þekking heilbrigðisstarfsfólks væru lykilatriði í þjónustunni. Einnig bentu niðurstöðurnar til þess að PrEP þyrfti að

vera hluti af heildrænni og sveigjanlegri kynheilbrigðisþjónustu sem tæki mið af skimun, bólusetningum, ráðgjöf og fræðslu.

Ályktun: Aðgengi samkynhneigðra karlmanna að PrEP ræðst af fleiri þáttum en því einu hvort meðferðin sé formlega í boði. Til að tryggja raunverulegt aðgengi þarf þjónustan að vera skýr, einföld, traustvekjandi og byggð á fagmennsku, virðingu og aðlögun að ólíkum þörfum notenda.

Lykilorð: PrEP, HIV-forvarnir, samkynhneigðir karlmenn, aðgengi að heilbrigðisþjónustu, kynheilbrigði, stimplun, heilbrigðisstarfsfólk, karlmenn sem stunda kynlíf með karlmönnum (MSM), eiginleg rannsókn.

[E29 - Hlutverk hreyfingar til meðferðar. Fræðileg samantekt um áhrif hreyfingar á einkenni þunglyndis.](#)

Brynhildur Júlía Einarsdóttir, María Fema Wathne, María Lind Traustadóttir, Bergvin Gísli Guðnason, Herdís Sveinsdóttir

Bakgrunnur: Þunglyndi er alvarleg geðröskun og með þeim algengustu. Meðferð þunglyndis getur verið á ýmsu formi og er yfirleitt margþætt en þar má nefna lyfjameðferð, sálfræðilega meðferð og breytingar á lífsstíl. Á seinustu árum hefur aukin athygli beinst að áhrifum sem hreyfing hefur á einkenni þunglyndis og ávinningar þess að nýta hreyfingu sem form af meðferð við þunglyndi.

Tilgangur og markmið: Tilgangur verkefnisins var að draga fram heildstæða mynd af áhrifum hreyfingar á einkenni þunglyndis hjá fullorðnum einstaklingum og hver ávinningur hreyfingar er út frá líffræðilegum, sálrænum og félagslegum þáttum. Markmiðið var að bera saman hreyfingu sem form af meðferð við aðrar meðferðir, þar á meðal lyfjameðferð og sálfræðimeðferð.

Aðferð: Fræðileg samantekt en heimildaleit fór fram á rafrænum gagnagrunnum PubMed og Google Scholar. Leitarskilyrði voru sett fram og þær rannsóknir sem uppfylltu ekki leitarskilyrði voru útilokaðar. Áhersla var lögð á að nýta nýlegar rannsóknir og miðað var við að rannsóknir birtust á árunum 2016-2025 með fáum undantekningum. Upplýsingar sem fengust úr rannsókninni voru settar upp á skýran hátt með Matrix aðferð. Stuðst var við PRISMA-flæðirit við úrvinnslu heimilda.

Niðurstöður: Rannsóknir sýndu að hreyfing hefur marktæk áhrif á einkenni þunglyndis hjá fullorðnum einstaklingum. Sýnt var fram á að hreyfing er gild meðferð gegn þunglyndi og er sambærileg við lyfjameðferð þegar um var að ræða vægari einkenni þunglyndis. Niðurstöður voru misjafnar eftir rannsóknum þegar kom að hversu mikil áhrif hreyfing hefur á einkenni þunglyndis en sjúkdómsmynd og alvarleiki hefur þar áhrif. Rannsóknir sýndu einnig fram á forvarnargildi hreyfingar gegn þunglyndi.

Ályktun: Ljóst er að hreyfing getur verið mikilvægur partur af heildrænni meðferð við þunglyndi en rannsaka mætti betur tengslin á milli hvernig hreyfing er framkvæmd og hversu áhrifarík hún er gegn einkennum þunglyndis.

Þessar niðurstöður hafa klínískt mikilvægi þar sem hægt væri að innleiða hreyfingu meir inn í geðheilbrigðisþjónustu landsins og nýta hana meira sem form af meðferð en einnig sem áhrifaríka forvörn. Hjúkrunarfræðingar eru hér í lykilhlutverki að sinna eftirfylgni og fræða einstaklinga um mikilvægi hreyfingar og ávinnings hennar.

E30 - Fjórði þriðjungurinn: Fræðileg samantekt um áhrif hreyfingar á bata eftir fæðingu

Bertha Lena Sverrisdóttir, Eva Karen Gústafsdóttir, Melkorka Sif Smáradóttir, Bergvin Gísli Guðnason, Herdís Sveinsdóttir

Bakgrunnur: Endurhæfing kvenna á og eftir meðgöngu er mikilvægur þáttur í heilbrigðisþjónustu en vísbendingar eru um að þörf sé á frekari þróun og áherslu á þessu sviði. Á meðgöngu og eftir fæðingu verða umfangsmiklar líkamlegar og andlegar breytingar sem geta haft áhrif á heilsu og líðan kvenna til lengri tíma. Skortur á markvissri fræðslu og stuðningi getur aukið líkur á langvinnum einkennum og skertri lífsgæðum.

Tilgangur: Tilgangur ritgerðarinnar er að varpa ljósi á mikilvægi heildrænnar endurhæfingar kvenna á og eftir meðgöngu með áherslu á samspil líkamlegra og andlegra þátta og að draga fram gagnreyndar leiðir til að styðja við bata og vellíðan.

Aðferð: Ritgerðin er fræðileg samantekt byggð á leit að ritrýndum vísindagreinum í viðurkenndum gagnagrunnum. Sett voru inntökuskilyrði um nýlegar rannsóknir sem fjalla um meðgöngu, fæðingu og endurhæfingu eftir fæðingu. Gögn voru dregin saman með kerfisbundnum hætti og áhersla lögð á að lágmarka skekkju með gagnrýnni greiningu heimilda.

Ályktun: Mikilvægt er að efla fræðslu, stuðning og aðgengi að heildrænni endurhæfingu fyrir konur eftir fæðingu barns. Innleiðing gagnreyndra úrræða í heilbrigðisþjónustu getur stuðlað að bættri heilsu og auknum lífsgæðum. Frekari rannsóknir eru þó nauðsynlegar til að þróa og staðfesta árangursríkar meðferðarleiðir.

Niðurstöður: Niðurstöður benda til þess að regluleg hreyfing, markviss næring og fagleg ráðgjöf gegna lykilhlutverki í bataferli kvenna eftir fæðingu. Heildræn nálgun sem tekur mið af bæði líkamlegri og andlegri heilsu tengist betri líðan, hraðari endurheimt og minni líkum á fylgikvillum. Einnig kemur fram að einstaklingsmiðuð eftirfylgni skiptir miklu máli.

Lykilorð: Meðganga, fæðing, endurhæfing, kvenheilsa, hreyfing, andleg heilsa