

# MEGIN STOÐ

BLAÐ MS-FÉLAGS ÍSLANDS

2. tbl. 2017 34. árg.



# Efnisyfirlit

Frá formanni . . . . .	3
Gjafa- og tækifæriskort . . . . .	5
Minning: Guðmundur Einarsson . . . . .	6
Jólaort MS-félags Íslands 2017 . . . . .	6
Styrkir til félagsins og þakkir . . . . .	7
Alþjóðadagur MS-félaga 2017 . . . . .	9
Námskeið á vegum MS-félagsins . . . . .	11
Vorfundur NMSR í Aþenu . . . . .	12
Fræðslubæklingar MS-félagsins . . . . .	14
MS og fésbók . . . . .	14
Aðalfundur og ný stjórn . . . . .	15
Með jákvæðnina að leiðarljósi . . . . .	16
Heilsudagbók og mataræði . . . . .	19
D-vítamínið . . . . .	20
Lífsstílsbreyting og mitt MS . . . . .	22
Áhrif mataræðis á örveruflóru meltingarveggar og heilsu . . . . .	25
Endurhæfing í fallegu umhverfi . . . . .	29
MS Setrið . . . . .	30



## MeginStoð

2. tbl. 2017, 34. árg.

ISSN 1670-2700

### Útgefandi:

MS-félag Íslands,  
Sléttuvegi 5,  
sími 568 8620, fax: 568 8621  
netfang: msfelag@msfelag.is,  
vefsíða: msfelag.is

### Ábyrgðarmaður:

Berglind Guðmundsdóttir

### Ritstjórn:

Páll Kristinn Pálsson, ritstjóri  
Berglind Guðmundsdóttir  
Bergþóra Bergsdóttir  
Dagbjört Anna Gunnarsdóttir  
Sigurbjörg Ármannsdóttir

### Auglýsingar:

Óflun ehf.

### Umbrot og prentun:

Prentmet ehf.



Forsíðumynd:  
Haustlitir í Elliðaárdal  
Ljósmyndari: Kári Kolbeinsson

# Þjónusta MS-félags Íslands

**Skrifstofa félagsins** að Sléttuvegi 5 í Reykjavík er opin virka daga frá kl. 10-15. Sími er 568 8620 og netfang [msfelag@msfelag.is](mailto:msfelag@msfelag.is). Á skrifstofu starfa Ingdís Lindal skrifstofustjóri og Helga Kolbeinsdóttir sem ásamt starfi á skrifstofu MS-félags er ritari NMSR (norrænu MS-samtakanna). Á skrifstofu má nálgast upplýsingar um starfsemi félagsins og fá bæklinga, blöð og fræðslufni tengt sjúkdómnum. Starfsmenn á skrifstofu sjá um skráningu á námskeið, bóka íbúðina og viðtalstíma hjá félagsráðgjafa og formanni. Á skrifstofu eru til sölu minningarkort, tækifæriskort og gjafakort. Minningarkortin má panta í síma 568 8620 eða á [msfelag@msfelag.is](mailto:msfelag@msfelag.is). Hægt er að greiða með greiðslukortum eða millifærslu.

**Félagsráðgjafi.** Margrét Sigurðardóttir, félagsráðgjafi, er með viðtalstíma á föstudögum. Hægt er að panta viðtalstíma eða símaviðtal í síma 568 8620. Margrét hefur starfað lengi hjá félaginu og hefur góða þekkingu á MS-sjúkdómnum. Hún er einnig vel að sér um ýmis réttindamál. Hún sér um að skipuleggja námskeið fyrir nýgreinda, makanámskeið og foreldranámskeið.

**Formaður** er með viðtalstíma eftir samkomulagi. Best er að hafa samband í síma 615 1721 eða senda tölvupóst á netfangið [bjorgasta@msfelag.is](mailto:bjorgasta@msfelag.is).

**Á vefsíðu og fésbókarsíðu** félagsins eru reglulega birtar fréttir sem tengjast félaginu og félagsmönnum og upplýsingar um viðburði ásamt fróðleik um MS-sjúkdóminn og lyfjamál. Á vefsíðu er einnig að finna fræðslu um sjúkdóminn. Vefsíðan er í stöðugri endurskoðun og nýjum upplýsingum bætt við reglulega. Einnig er þar að finna myndir frá félagsstarfi og annan fróðleik auk upplýsinga um MS Setrið. Þar er einnig að finna upplýsingar um spjallhópa og tengiliði félagsins víða um land. Helga Kolbeinsdóttir hefur umsjón með vefsíðu.

**Landsbyggðarhópar.** Hægt er að sækja um styrk til félagsins til að koma á fót og/eða efla spjallhópa utan höfuðborgarsvæðisins.

**Íbúð MS-félagsins** að Sléttuvegi 9 í Reykjavík stendur félagsmönnum og aðstandendum til boða. Íbúðin er í lyftuhúsi og sérútbúin fyrir fatlaða. Nánari upplýsingar og bókanir á skrifstofu félagsins í síma 568 8620. Þurfi leigjendur á heimaþjónustu eða heimahjúkrun að halda á meðan þeir dvelja í íbúðinni, þarf leigjandinn sjálfur að ganga frá því áður en hann kemur í íbúðina. Sótt er um heimaþjónustu hjá Þórdísi Lindu Guðmundsdóttur í Þjónustumiðstöð Laugardals- og Háaleitis, Síðumúla 39, í síma 411 1500. Sótt er um heimahjúkrun hjá móttökuteymi Heimaþjónustu Reykjavíkur í síma 411 9600.



# Frá formanni

MS-félag Íslands hefur sinnt mikilvægu starfi síðustu áratuginna við að fræða um MS-sjúkdóminn og styðja við bak þeirra sem greinast með sjúkdóminn og fjölskyldna þeirra. Síðustu átta árin hefur þessu starfi verið sinnt af mikilli kostgæfni og fórnfýsi af Berglindi Guðmundsdóttur, fráfarandi formanni félagsins. Mér hlotnaðist sá heiður þann 11. maí síðastliðinn að taka við góðu starfi Berglindar sem formaður MS-félagsins og er ég mjög spennt fyrir framhaldinu enda félagið sterkt og verkefnið áhugaverð.

Frá stofnun MS-félagsins þann 20. september 1968 hefur þróun í meðferð sjúkdómsins breyst umtalsvert og má þar nefna þann fjölda lyfja sem nú standa MS-fólki til boða. Þróunin hefur verið ör og eru stöðugt að bætast við ný og öflug lyf sem ætlað er að hægja á framgangi sjúkdómsins. Auk þess hefur vitneskja og fræðsla um sjúkdóminn stóraukist sem birtist m.a. í því að fólk greinist að jafnaði fyrr og því auknir möguleikar að grípa fyrr inn í sjúkdómsferlið og draga úr áhrifum sjúkdómsins. Þessum breytta raunveruleika fylgja bæði tækifæri og áskoranir en umfram allt getum við verið bjartsýn á framtíðina.

Veruleiki fólks með sjúkdóminn er þó breytilegur enda hefur hann mörg andlit og leggst með ólíkum hætti á fólk. Öll þurfum við þó að lifa með MS með einum eða öðrum hætti. Hvort heldur um er að ræða fólk með MS, aðstandendur þeirra eða samfélagið í heild. Fólk með MS tekur þátt í samfélaginu með ýmsum hætti, t.d. á vinnumarkaði og í skólakerfinu, en í sumum tilvikum þarf samfélagið að taka tillit til og vera meðvitað um sjúkdóminn og áhrif hans. Til að auka skilning og fræðslu um sjúkdóminn ákvað MS-félagið, í tilefni af Alþjóðadegi MS sem bar yfirskriftina Lifað með MS, að setja á fót samnefndan snapchat-aðgang. Þar getur fólk sem lifir með MS deilt reynslu sinni og gefið



Björg Ásta Þórðardóttir er nýr formaður MS-félags Íslands. Hún er 32 ára og starfar sem lögfræðingur hjá Samtökum iðnaðarins. Björg Ásta greindist með MS-sjúkdóminn árið 2009.

smá innsýn inn í líf sitt. Hefur snappið gengið vonum fram og virðist komið til að vera, enda bæði fræðandi og skemmtilegt.

Nú nýlega tók ég þátt fyrir hönd MS-félagsins í 50 ára afmælisráðstefnu Alþjóðlegu MS-samtakanna í London. Alþjóðlegu MS-samtökin eru að vinna mikilvægt og gott starf við að bæta kjör MS-fólks um allan heim. Verkefnið eru ólík á milli landa og augljóst að aðgengi MS-fólks að meðferð er mismunandi eftir búsetu. Hér á Íslandi stöndum við vel í alþjóðlegum samanburði og brýnt að halda uppi góðu þjónustustigi við MS-fólk og aðstandendur þess. Við getum þó lært mikið af systursamtökum okkar um heim allan og ljóst að við

glínum öll við svipuð vandamál, þó þau birtist mögulega í ólíkum myndum.

Eitt af því er að ná til ungs fólks með MS sem verður alltaf æ stærri hluti þeirra sem greinast með sjúkdóminn. Þarf þjónusta og ásýnd MS-félagsins að vera áfram jákvæð og ennfremur aðlaðandi ungu fólki sem þarf að takast á við sjúkdóminn ásamt því að vaxa og dafna í okkar góða samfélagi. MS-félagið þarf að vera síbreytilegt afl sem þróast í samræmi við það umhverfi sem félagið býr við. Á næsta ári verður MS-félagið 50 ára og því ekki úr vegi að fara yfir starf félagsins og hugsa til framtíðar. Af því tilefni hefur stjórn MS-félagsins ákveðið að setjast niður með félagsmönnum þann 25. október næstkomandi og móta stefnu félagsins til næstu ára.

Hvet alla til að mæta og taka þátt.

Að lokum vil ég þakka öllum þeim sem styðja við og taka þátt í starfi MS-félagsins. Ykkar framlag er forsenda þess að MS-félagið geti verið bakhjarl MS-fólks og aðstandenda þess.

Björg Ásta Þórðardóttir



## Félagsstarf á haustönn

### Stefnumótunarfundur

Miðvikudaginn 25. október kl. 9 -13  
í Sjálfsbjargarhúsinu Hátúni 12, fyrsta hæð.

### Jólaball

Laugardaginn 9. desember kl. 13-15  
í Safnaðarheimili Grensáskirkju.

**Göngum frá  
verknum**



# Ibúfen®

– Bólgueyðandi og verkjastillandi

400 mg, 30 stk og 400 mg, 50 stk

Ibúfen 400 mg, filmuhúðuð tafla inniheldur 400 mg af íbuproféni. Ibúfen tilheyrir flokki lyfja sem kölluð eru NSAID lyf (bólgu-eyðandi lyf sem ekki eru sterar). Lyfið er notað við vægum til meðalmiklum verkjum eins og höfuðverk, einnig mígreni höfuðverk, tannpinu, tíðaverkjum, hita og ýmsum gigtarsjúkdómum s.s. liðbólgujúkdómum (t.d. iktsýki þ.m.t. barnaiktsýki), hrörnun í liðum (t.d. slitgigt), vefjagigt, öðrum liða- og vöðvasjúkdómum og meiðslum á mjúkvæfjum. Takið töflurnar með glasi af vatni með eða eftir mat. Til að auðvelda inntöku eða til að stilla skammta má skipta töflunum í tvo jafna hluta. Ekki skal gefa börnum yngri en 12 ára Ibúfen 400 mg filmuhúðaðar töflur. Hámarksdagskammtur á ekki að fara yfir 3 töflur (1200 mg). Fullorðnir skulu ekki taka Ibúfen í meira en 7 daga án samráðs við lækni. Unglingar skulu ekki taka Ibúfen í meira en 3 daga án samráðs við lækni. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is)

  
**Actavis**

# GJAJA- OG TÆKIFÆRISKORT

Á skrifstofu félagsins eru til sölu gjafa- og tækifæriskort með myndum eftir Eddu Heiðrúnu Backman, Tolla og Eggert Pétursson. Tækifæriskortin eru til í tveimur stærðum og eru án texta, en minni kortin eru tilvalin með blómum eða litlum þökkum.

Með gjafakortunum rennur framlag til fræðslu og reksturs félagsins. Lágmarksverð fyrir eitt slíkt kort er 2.000 krónur, en öll framlög umfram það eru að sjálfsgöðu vel þegin. Gjafakortin eru tilvalin í jólagjafir, afmælisgjafir eða aðrar tækifærissgjafir. Inn í kortið er áritað með fallegu lettri að um gjafakort MS-félagsins sé að ræða sem með því hefur mótttekið framlag til fræðslu og reksturs félagsins, og nýtt verður til að efla og bæta fræðslu og þjónustu við félagsmenn.



## Gjafabréf

*MS-félag Íslands hefur móttekið gjafaframlag sem nýtt verður til fræðslu og reksturs félagsins.*

*MS er langvinnur bólgusjúkdómur í heila og mænu sem með tímanum hefur áhrif á leiðni taugabóða þannig að skýlabod um hreyfingu, tal eða hugsun truflast og ná illa eða alls ekki fram til réttra líkamshluta. Öflug starfsemi og góð fræðsla MS-félagsins eykur vitund og gætir hagsmuna MS-greindra og aðstandenda þeirra.*

*MS-félagið þakkar kærlega framlagið.*

**Kortin eru til sölu á skrifstofu MS-félagsins að Sléttuvegi 5 milli kl. 10 og 15 alla virka daga og í síma 568 8620.**

## SÍMASÖFNUN



Nú í haust verður efnt til símasöfnunar meðal almennings, eins og mörg undanfarin ár. Viðtökur hafa ávallt verið góðar og þökkum við fyrir velvild í garð félagsins. Þeim sem

styrkja félagið um 3.800 kr. eða meira standur til boða að fá að gjöf tækifæriskort með myndum eftir Eddu Heiðrúnu Backman. Kortin eru 15x10cm að stærð og í hverjum pakka eru sex kort með ólíkum myndum eftir Eddu Heiðrúnu. Hægt er að skrifa kveðju í hvíta reitinn á kortunum, eða nota þau sem merkispjöld á pakka og setja „til“ og „frá“ inn í reitinn.



## GUÐMUNDUR EINARSSON

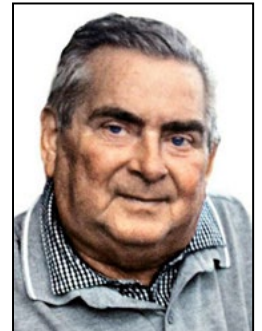
Fæddur 17. maí 1944, látinn 17. júní 2017.

Guðmundur hóf nám í prentið hjá Morgunblaðinu 7. júní 1961 og lauk sveinsprófi frá lðnskólanum í Reykjavík vorið 1965. Eftir útskrift starfaði hann allan starfsferil sinn hjá Morgunblaðinu. Guðmundur starfaði einnig fyrir Öryrkjabandalag Íslands ásamt Helga Seljan frá árunum 1988-2001 við umbrot og uppsetningu fréttabréfs ÖBÍ og enn fremur fyrir MS-félag Íslands á árunum 1983-1989

við félagsblað samtakanna. Hann var næmur á form og uppsetningu og lagði alúð sína alla í að blaðið liti sem best út.

Guðmundur tókst á við MS-sjúkdóminn með bjartsýni og krafti, studdur af konu sinni, Elínborgu Steinunni Pálsdóttur, en saman unnu þau mikið og gott starf fyrir félagið.

MS-félag Íslands sendir fjölskyldu hans og vinum innilegar samúðarkveðjur.



## Jóla kort MS-félags Íslands 2017

Eins og mörg undanfarin ár mun MS-félag Íslands selja jóla kort til styrktar starfsemi sinni. Jóla kortið í ár prýðir verkið *Tveir prestir* eftir Eddu Heiðrúnu Backman. Þetta er olíumálverk af tveimur þröstum og verða kortin einnig prentuð án hefðbundinna jóla- og nýárskveðja og eru þannig til sölu sem gjafakort.

Kortin verður hægt að kaupa á skrifstofu MS-félagsins að Sléttuvegi 5 í Reykjavík og hjá sölumönnum víða um land. Þau verða kynnt nánar á vefsíðu og fésbókarsíðu okkar í byrjun nóvember. Kortin verða seld sex saman í pakka á aðeins 1000 krónur.



## Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

### Reykjavík

A. Margeirsson ehf  
Aðalmálun ehf  
Aðalvík ehf  
Analytica ehf  
Apparat ehf  
ARGOS ehf, Arkitektastofa Grétars og Stefáns  
Arkitektastofan OG ehf  
Arkís arkitektar ehf  
ASK Arkitektar ehf  
Auglýsingastofan ENNEMM  
Aurum  
Álnabær ehf, verslun  
Áltak ehf  
Áman ehf

ÁM-ferðir ehf  
Árbæjarapótek ehf  
Ásbjörn Ólafsson ehf  
ÁTVR Vínbúðir  
Bending 1 ehf  
Ber ehf, vínheildsala  
Betri bílar ehf, s: 568 1411  
Bifreiðastillingar Nicolai  
BílaGlerið ehf  
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar  
Bílasmiðurinn hf  
Bílastjarnan  
Bjarnar ehf  
Blaðamannafélag Íslands  
Bláhornið

Blikksmiðjan Glófaxi hf  
Borgar Apótek  
Borgarpylsur  
Borgir ehf, fasteignasala  
Bókaútgáfan Hólar ehf  
Bókhaldsstofa Haraldar slf  
Bókhaldsþjónustan Vík  
Bólstrarinn ehf  
Brauhúsið ehf  
Brimdal ehf  
Brúskur, hársnyrtistofa s: 587 7900  
BSI bifreiðaverkstæði ehf  
Bændur í bænum  
Carpe Diem Tours ehf  
Curron hf

Danica sjávarafurðir ehf  
Dokkan - þekkingar- og tengslanet - [www.dokkan.is](http://www.dokkan.is)  
D-Tech ehf  
Dúktak ehf  
Dýralæknastofa Reykjavíkur ehf  
Efling stéttarfélag  
Eignamiðlunin ehf  
Eignaskipting ehf  
Eignaumsjón hf  
Eimskip Ísland ehf  
Einar og Viðar sf - sími: 892 7024  
Endurskoðendþjónustan ehf  
Endurskoðun Péturs Jóns ehf  
Ernst & Young ehf  
Esju-Einingar ehf

# Styrkir til félagsins og þakkir

## Reykjavíkumaraþon 2017

Reykjavíkumaraþonið er orðinn stór og mikilvægur liður í fjáröflun félagsins. Óhætt er að segja að þátttaka hafi verið afar góð í ár, en ríflega 100 einstaklingar hlupu fyrir félagið, þar á meðal fjórir hlaupahópar. Samtals söfnuðust rúmlega 3,4 milljónir í ár! Við hjá félaginu erum afar þakklát bæði hlaupurunum okkar sem og þeim sem studdu við þá með áheimum, en söfnunin fór fram úr björtustu vonum.

Þessi góði styrkur kemur sér afar vel á næstu misserum, þar sem við leggjum nú kapp við að bæta þjónustu okkar við félagsmenn og auka við þjónustutilboð félagsins svo við getum náð til breiðari hóps MS-greindra og aðstandenda þeirra, með fræðslu, námskeiðum og stuðningi af ýmsum toga. Hlaupahópur ungra og nýgreindra safnaði 267.500 krónum til styrktar starfsemi félagsins fyrir ungu kynslóðina, og hlupu þau í sérmerktum bolum.

Hvatningarstöð MS-félagsins var á sínum stað við Olís á Granda, í allri sinni fjólubláu dýrð, og mætti þangað góður hópur fólks sem hvatti hlauparana til dáða líkt og undanfarin ár.



MS-félagið vill koma á framfæri innilegu þakklæti til allra sem komu að söfnuninni, bæði hlaupurum, hlaupahópum, þeim sem gáfu áheimum og þeim sem tóku þátt í að hvetja hlauparana.

## Hjálparhönd

Hjálparhönd er verkefni Íslandsbanka, sem býður starfsmönnum sínum að leggja sitt af mörkum til góðgerðarmála. Starfsmenn bankans geta varið einum vinnudegi á ári í sjálfbodaðastörf í þágu góðs málefni og velja sér sjálfir það málefni sem þeir vilja veita liðsinni. Hvert svið bankans velur sér góðgerðarfélög, mannúðarsamtök, björgunarsveitir og önnur góð málefni, en félagið var heppið í ár þar sem fyrirtækjasvið ákvað að við myndum njóta vinnu þeirra annað árið í röð. Í fyrra nutum við aðstoðar þeirra við ýmis verkefni, bæði við útvinnu og þökkun jólakorta. Í sumar komu þau og þrifu



gluggana og hreinsuðu beð hér á Sléttuvegi. Í október mæta þau svo galvösk í hina árlegu jólakortapökkun félagsins.

Félagið þakkar kærlega fyrir vinnu þeirra í okkar þágu!

## Kvenfélag Garðabæjar

Kvenfélag Garðabæjar gaf félaginu 100.000 kr. í styrk, sem félagið mun nota til kaupa á sófa sem nota á fyrir viðtalsaðstöðu hjá félaginu.

Félagið þakkar kærlega fyrir þessa góðu gjöf.



# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

## Reykjavík

Ferðaþjónusta bænda hf  
Fiskmarkaðurinn ehf  
Fjallabak ehf  
Fjarvirgni slf  
Fjárhald ehf  
Fjöleignir ehf  
Formverk  
Fóttaðgerðastofan Gæfuspor, hjúkrunarheimilinu Sóltúni 2  
Frívöruverslunin Saxa ehf  
Föt og skór ehf  
G.Á. verktakar sf  
Garðasteinn ehf  
Garðmenn ehf  
Garðs Apótek ehf  
Gátun ehf, bókhaldsþjónusta  
GB Tjónaviðgerðir ehf  
Geiri ehf, umboðs- og heildverslun  
Gilbert úrsmiður - jswatch.com  
Gistihúsið Víkingur ehf  
Gjögur hf  
GLÁMA-KÍM arkitektar  
Golfskálinn, golfverslun  
Guðmundur Arason ehf, smíðajárn  
Gullsmiðurinn í Mjódd  
Hagi ehf-Hilti  
Hamborgarabúlla Tómasar - Við erum öll jöfn  
Handþrjónasamband Íslands svf  
Hárgreiðslustofa Hrafnhildar ehf

Hársnyrtistofa Dóra  
Hársnyrtistofan Aida  
Heildverslunin Rún ehf  
Hekla hf  
HGK ehf  
Hið íslenska reðasafn ehf  
Hitastýring hf  
Hjá Guðjón Ó ehf  
Hljóðbók.is - hljóðvinnslan  
Hóþferðabílar Snælands Grímssonar ehf  
Hótel Leifur Eiríksson ehf  
Hótel Lotus  
Hótel Örkin, sjómannaheimili  
Hreinsitækni ehf  
Hreyfimyndasmíðjan ehf  
Húsaklæðning ehf - www.husco.is  
Húsalagnir ehf  
Hvíta húsið hf, auglýsingastofa  
Hýsi - Merkúr hf  
Höfðakaffi ehf  
Höfði fasteignasala  
Iðnó ehf  
Inter ehf  
Í pokahorninu  
Ímynd ehf  
Ísaga hf  
Ísbúð Vesturbæjar ehf  
Íslandsstofa  
Íslenska auglýsingastofan  
Íslenskir endurskoðendur  
Íslenskir fjallaleiðsögum

Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf  
Ísold ehf  
Íþróttabandalag Reykjavíkur  
J. S. Gunnarsson hf  
Jafnvægi ehf, Aveda  
Járn og gler ehf  
Jens Guðjónsson ehf, skartgripaverslun  
K. H. G. Þjónustan ehf  
K. Pétursson ehf  
K.F.O. ehf  
Katla matvælaíðja ehf  
Kemi ehf-www.kemi.is  
Klettur - sala og þjónusta ehf  
Klökk Arkitektar - Verkfræðingar ehf  
KOM almannatengsl  
Kólus ehf  
Kælitækni ehf  
Lagnalagerinn ehf  
Landslag ehf  
Landsnet hf - landsnet.is  
Landssamband lögreglumanna  
Láshúsið ehf  
LC Ráðgjöf ehf stjórnunar-og rekstrarráðgjöf  
Libra lögmenn ehf  
Lifandi vísindi  
Lindin, kristilegt útvarp  
Lyfjaver ehf  
Lögmannafélag Íslands  
Löndun ehf  
Mandat lögmennsstofa  
Margt smátt ehf  
Markó partners ehf  
Matthías ehf  
Málningarvörur ehf  
Meba- úr og skart  
Merkismenn ehf  
Mobilitus ehf  
Mónakó  
Múrarmeistarafélag Reykjavíkur N 32 ehf  
Nasdaq verðbréfamiðstöð hf.  
Neskjör ehf  
Nýi öskuskólinn ehf  
Nýja sendibílastöðin hf  
Nýtt Skil slf  
Oddgeir Gylfason, tannlæknir og læknir  
One Systems Ísland ehf  
Orka ehf  
Orkuvirki ehf  
Ottó auglýsingastofa ehf  
Ó. Johnson & Kaaber ehf  
Ósal ehf  
Páll V Einarsson slf  
Pétur Stefánsson ehf  
Pfaff hf  
PG Þjónustan ehf  
Plastco ehf  
Plastiðjan ehf  
Prensmiðjan Leturprent ehf

PricewaterhouseCoopers ehf  
Procar ehf  
Pökkun og flutningar ehf  
Raflax ehf  
Rafneisti ehf  
Rarik ohf  
Ratsjá ehf  
Reiknistofa bankanna hf  
Reki ehf  
Reykjavíkur Apótek  
Reykjavíkurborg  
Réttingaverkstæði Bjarna og Gunnars ehf  
RJ Verkfræðingar ehf  
S.B.S. innréttingar  
S4S ehf  
Salatbarinn Buffet Restaurant  
Samiðn, samband iðnfélaga  
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF  
Sendibílar Reykjavíkur ehf  
SFR stéttarfélag í almannaðjónustu  
Sínus ehf  
Sjúkraliðafélag Íslands  
Skeifan fasteignamiðlun  
Skorri ehf  
Skóverslunin Bossanova  
Slökkvilið höfuðborgarsvæðis-ins bs  
SM kvótaþing ehf  
Smíðaðþjónustan ehf  
Sólón Bistro  
Sprinkler pípuþing ehf  
Spöng ehf  
Stansverk ehf  
Stál og stansar ehf  
Stjá, sjúkrapjálfun  
Stólpi Gámar  
Suzuki bílar hf  
Sýningakerfi hf  
Sægreifinn, Verbúð 8  
Söluturninn Vikivaki  
Söngskólinn í Reykjavík  
Tandur hf  
Tannlæknar Mjódd ehf  
Tannlæknastofa Gísla Vilhjálmssonar  
Tannlæknastofa Guðrúnar Haraldsdóttur  
Tannlæknastofa Sigurðar Björgvinnssonar  
Tannlæknastofa Sigurjóns Arnlaugssonar ehf  
Tannlæknastofa Sólveigar Þórarinsdóttur ehf  
Tannlæknastofan Valhöll ehf  
Tark - Arkitektar  
TBG ehf  
TEG endurskoðun ehf  
Teiknistofan Tröð ehf  
THG Arkitektar ehf  
Tónskóli Sigursveins D. Kristinssonar



**VILT ÞÚ TAKA ÞÁTT Í AÐ PRÓA FÉLAGIÐ OKKAR?**

**MIÐVIKUDAGINN 25. OKTÓBER**  
KL. 09:00 – 13:00

**VERÐUR HALDINN STEFNUMÓTUNARFUNDUR MS-FÉLAGSINS**

Hefur þú áhuga á að taka þátt í að leiða MS-félagið inn í nýja tíma og efla og bæta þjónustu við félagsmenn?

Taktu daginn frá!  
Staðsetning: Sjálfsbjargarhúsið Hátúni 12, 1. hæð.

**MS FÉLAG ÍSLANDS**

**SKRÁNING Á MSFELAG@MSFELAG.IS**  
MS-FÉLAG ÍSLANDS, SLÉTTUVEGI 5, 103 REYKJAVÍK. Sí: 568 8620



# Alþjóðadagur MS-félaga 2017

Fjölmenning var á sumarhátíð félagsins á alþjóðadegi MS 31. maí síðastliðinn undir yfirskriftinni *Lifað með MS*. Það var endá margt í boði. Veðrið lék við okkur, þótt rigning og strekkingur hafi verið dagana á undan og á eftir, svo hægt var að sitja úti í sól og stillu og njóta hátíðarhaldanna.

Skemmtikraftar frá Sirkus Íslands tóku á móti gestum með alls konar sprelli og strax myndaðist biðröð til að fá andlitsmálingu. Sjá mátti kisu og hunda og ekki síst fallgæfið.

Björg Ásta Þórðardóttir, formaður MS-félagsins, bauð gesti velkomna og kynnti nýtt kynningarmyndband, sem ÖBÍ gaf félaginu í tilefni 55 ára afmælis bandalagsins. Frábært myndband þar sem Lára Björk Bender, ung kona með MS og varamaður í stjórn, segir frá lífi sínu með sjúkdóminn. Hvernig henni leið fyrst eftir greiningu og hvernig hún tókst á við daglegt líf í kjölfarið. Myndbandið má finna á vefsíðu og fésbókarsíðu MS-félagsins.

Þá kynnti Björg Ásta nýja fræðslubæklinga félagsins sem komið höfðu úr prentsmiðju deginum áður. Þakkaði hún Bergþóru Bergsdóttur, fræðslufulltrúa, sérstaklega fyrir vinnu hennar við bæklingana en einnig þakkaði hún Alissu Logan Vilmundardóttur fyrir hennar þátt og Högna Sigurbórssyni fyrir hönnun og umbrot

bæklinganna. Bæklingana má nálgast á vefsíðu félagsins, [msfelag.is](http://msfelag.is), eða á skrifstofu okkur að Sléttuvegi 5.

Eftir ræðu formanns var komið að Sirkus Íslands að skemmta börnum og fullorðnum með glensi, gríni og frábærum sirkusbrögðum. Virkilega skemmtileg sýning, ekki síst þegar ungur gestur tók þátt og stóð reyndum sirkusmönnum ekki að baki.



Þá var komið að Páli Óskari, þeim frábæra söngvara. Söng hann af mikilli innlifun og einlægni eins og honum er einum lagið. Gítarsnillingurinn Ásgeir Ásgeirsson spilaði undir. Páll Óskar tók hvern slagarann á fætur öðrum og voru margir sem ekki stóðust mátið að syngja með. Á eftir gaf Páll Óskar sér góðan tíma til að sitja

fyrir á myndum með aðdáendum sínum. Ljúft er að nefna að þessir snillingar gáfu MS-félaginu alla vinnu sína.

Hoppukastalinn var á sínum stað og vildu sum börn hvergi annars staðar vera. Meðan á skemmtuninni stóð

bauð Atlantsólía upp á pylsur og drykki úr Atlantsólíubílum af mikilli rausn. Sama á við um Emmessís sem bauð upp á Partílurkinn og Nóa Siríus sem gaf nammi.

Kærar þakkir til allra þeirra sem lögðu sitt af mörkum til að gera daginn sem ánægjulegastan! ■



**HAGKAUP**  
Skemmtilegast að versla

  
inter Medica.

  
HB GRANDI

# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

## Reykjavík

Trackwell hf  
Trausti Sigurðsson tannlæknir  
TREX-Hópfæðamiðstöðin  
Tækniskólinn - skóli atvinnu-  
lífsins  
Tölvar ehf  
Ullarkistan ehf  
Umslag ehf  
Útfarapjónusta Rúnars  
Geirmundssonar  
Úti og inni sf  
VA arkitektar ehf  
Vagnasmiðjan ehf  
VDO ehf  
Veislugarður ehf, veisluþjónusta  
Veitingahúsið Lauga-Ás  
Verkfræðistofan Afl og Orka ehf  
Verkfræðistofan Skipasýn sf  
Verkfræðistofan VIK ehf  
Verkfræðistofan Víðsjá ehf  
Verslunartækni ehf  
Verslunin Brynja ehf  
Verslunin Rangá  
Vélsmiðjan Harka hf  
Við og Við sf  
Vörn, öryggisfyrirtæki  
Wise lausnir ehf  
Þorsteinn Bergmann ehf  
Þórarinn G. Valgeirsson  
Ökumennt ehf  
Örninn ehf

## Seltjarnarnes

Horn í horn ehf, parketlagirnir  
Ljósmyndastofa Erlings  
Nesskip hf  
Nýjaland ehf  
Sjávarsýn ehf

## Vogar

Arktik Rok Motel ehf  
Lofttræstihreinsun ehf

## Kópavogur

ALARK arkitektar ehf  
Alur blikksmiðja ehf  
ÁF Hús ehf  
Bazaar Reykjavík ehf.  
Bífreiðaverkstæði Kópavogs ehf  
bilalokkun.is  
Bílaklæðningar hf  
Bílastjóla, bífreiðasmiðja  
Bliki bílamálun / réttingar ehf  
Blikksmiðjan Vík ehf  
Brammer Ísland ehf

Byggðapjónustan bókhald og  
ráðgjöf

Conis ehf, verkfræðiráðgjöf  
dk hugbúnaður ehf., dk.is  
Exton ehf  
G. Sigurður Jóhannesson  
goddi.is  
Guðjón Gíslason, dúklagninga-  
meistari  
Hamraborg ehf  
Hárný ehf  
Hilmar Bjarnason ehf, rafverktaki  
Hjörtur Eiríksson sf  
I dex ehf  
Ingi hópfæðir ehf  
Init ehf  
KK veitingar Kínahofið  
Landvélar ehf  
Ljósvakinn ehf  
Loft og raftæki ehf  
Lögmannsstofa Guðmundar  
Þórðarsonar  
MHG verslun ehf  
Parki  
Rafmiðlun hf  
Rafport ehf  
Rakarastofan Herramenn  
RS snyrtivörur, L'occitane  
S.Guðjónsson ehf  
Skalli  
Slökkvitækjapjónustan ehf  
Stíflupjónustan ehf  
Straumkul ehf  
Söguferðir ehf  
Söluturninn Smári  
Teitur hópfæðabílar ehf  
Tölvustöð ehf  
Ungmennafélagið Breiðablik  
Vatn ehf  
Verkfæralagerinn ehf  
www.weleda.is  
Ýmus ehf, heildverslun  
Þrif ehf

**Garðabær**  
Aflbinding-Járnverktakar ehf  
Fagval ehf  
Garðabær  
Garðasókn  
Geislalækni ehf-Laser-þjónustan  
Hafnasandur hf  
Hjallastefnan ehf  
IceCom ehf  
Járnsmiðja Óðins  
Loftorka ehf

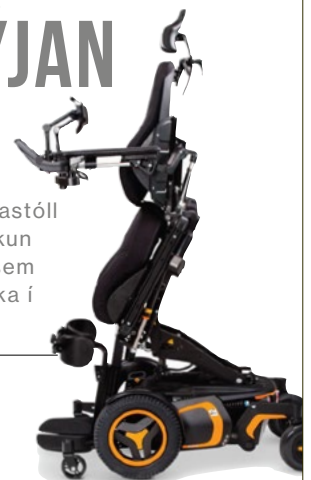


## KYNNUM NÝJAN STANDSTÓL

Permobil F5 – nýr rafmagnshjólóstól  
með stondeiginleika, mikla hækkun  
og einstaka mykt í akstri. Stóll sem  
býður upp á fjölbreytta möguleika í  
leik og starfi.



Trönuhrauni 8  
220 Hafnarfirði  
www.stod.is



Marás vélar ehf  
Pípulagnaverktakar ehf  
Samhentir  
Val - Ás ehf  
Vélsmiðja Þorgeirs ehf.  
Vörukaup ehf, heildverslun  
Öryggisgirðingar ehf

## Hafnarfjörður

220 hárstofa ehf  
Aflhlutir ehf  
Alexander Ólafsson ehf  
Allianz á Íslandi hf  
Batterið Arkitektar ehf  
Betri Bygging ehf  
DS lausnir ehf  
Dverghamrar ehf  
Efnamóttakan hf  
Eldvarnarþjónustan ehf  
EÓ-Tréverk sf  
Friðrik A Jónsson ehf

Gaflarar ehf, rafverktakar  
Gunnars mæjónes ehf  
H. Jacobsen  
Hafnarfjarðarhöfn  
Hagstál ehf  
H-Berg ehf  
Hella ehf, málmsteypa  
Hlaðbær-Colas hf, malbikunar-  
stöð  
Hólshús ehf  
Hraunhamar ehf  
Hvalur hf  
I.T. Iagnir ehf.  
Íslenskir endurskoðendur/ráðgjöf  
ehf  
Kjartan Guðjónsson, tannlæknir  
Lögmannsstofa Loga Egilssonar  
ehf  
Myndform ehf  
Opal Sjávarfang ehf  
Rafgeymasalan ehf

# Námskeið á vegum MS-félags Íslands

Námskeið í boði á haustönn 2017 eru með fyrirvara um lágmarkspátttöku. Ítarlegar lýsingar má finna á vefsíðunni [www.msfelag.is](http://www.msfelag.is). Skráning á námskeiðin og upplýsingar fást á skrifstofu félagsins í síma 568 8620 eða með tölvupósti á [msfelag@msfelag.is](mailto:msfelag@msfelag.is).



## ADSTANDENDANÁMSKEIÐ

**TÍMI:** Föstudaginn 27. október kl. 13-16 og mánudaginn 13. nóvember kl. 17-19.

**STAÐUR:** MS-húsið, Sléttuvegur 5, 103 Reykjavík

**VERÐ:** 5.000 kr. Þeir sem eru búsettir utan höfuðborgarsvæðisins geta sótt um ferðastyrk.

**LÝSING:** Námskeiðið er fyrir aðstandendur MS-greindra og byggist á fræðslu, umræðum og stuðningi. Fræðsla verður um MS-sjúkdóminn og áhrif greiningar MS á fjölskyldumeðlimi. Fjallað verður m.a. um samskipti fjölskyldumeðlima, tilfinningar, aðlögun, meðvirkni og streitu. MS-hjúkrunarfræðingur veitir fræðslu og svarar spurningum þátttakenda. Umræður á námskeiðinu gefa þátttakendum tækifæri til að ræða og miðla reynslu sinni og kynnast öðrum í svipuðum aðstæðum. Námskeiðið er haldið á föstudegi og stendur yfir í 4 klst.

**UMSJÓN:** Margrét Sigurðardóttir, félagsráðgjafi og Sigríður Anna Einarsdóttir, félagsráðgjafi. Þær eru báðar með sérmenntun í hjóna- og fjölskyldumeðferð.

## REIÐNÁMSKEIÐ, ÞJÁLFUN Á HESTBAKI

**TÍMI:** Október – desember í 10 vikur.

**STAÐUR:** Reiðhöllin í Mosfellsbæ.

**VERÐ:** 36.000 kr. fyrir MS-fólk.

**LÝSING:** MS-félagið, í samstarfi við Fræðslunefnd fatlaðra hjá Hestamannafélaginu Herði í Mosfellsbæ, býður upp á reiðnámskeið eða þjálfun á hestbaki. Ekki þarf annað en góðan hlýjan fatnað þar sem innifalið í námskeiðsgjaldinu er allur nauðsynlegur útbúnaður, svo sem hjálmur, reiðtygi og hnakkur.

Eingöngu eru notaðir rólegir og gæfir hestar og er teymt undir hverjum og einum. Einn til þrjár leiðbeinendur

eða sjálfbóðaliðar ganga með hverjum hesti, allt eftir getu og þörfum þátttakanda. Að öllu jöfnu fer þjálfunin fram inni í Reiðhöllinni en ef aðstæður eru góðar og þátttakandi treystir sér til er farið út. Það er þó kalt í Reiðhöllinni og því nauðsynlegt að mæta í hlýjum fatnaði.

Fræðslunefnd fatlaðra hefur um þó nokkurt skeið boðið upp á reiðnámskeið fyrir fatlaða, aðallega börn en þó einnig fyrir eldri. Góð aðstaða er því fyrir fatlaða, bæði hvað varðar aðkomu að Reiðhöllinni í Mosfellsbæ, þar sem námskeiðin eru haldin, sem og að komast á bak hestunum.

**UMSJÓN:** Berglind Inga Árnadóttir, reiðkennari og eigandi hestanna og Fríða Halldórsdóttir sem þekkir vel til MS-sjúkdómsins. Til aðstoðar eru félagsmenn Hestamannafélagsins Harðar og sjálfbóðaliðar.

## NÁMSKEIÐ FYRIR BÖRN MS-FÓLKS

**TÍMI:** Helgina 9-11. febrúar 2018.

**STAÐUR:** MS-húsið, Sléttuvegur 5, 103 Reykjavík.

**VERÐ:** 2.500 kr. Systkinaafsláttur. Þeir sem eru búsettir utan höfuðborgarsvæðisins geta sótt um ferðastyrk.

**LÝSING:** Námskeiðið er fyrir börn á aldrinum 8-14 ára. Markmið námskeiðsins er að gefa börnum MS-fólks tækifæri til að hitta börn í sömu stöðu í skipulögðu og skemmtilegu umhverfi. Börnin ræða við jafnaldra sína um og fá innsýn í hvernig hægt er að takast á við margbreytilegar aðstæður og fá fræðslu. Námskeiðið er haldið um helgi, kl. 11-15 báða dagana, með eftirfylgni einn eftirmiðdag. Námskeiðið er byggt upp á afslappandi hátt með ákveðnu skemmtigildi og byggist á fjölbreyttum umræðum og verkefnavinnu.

**UMSJÓN:** Vilborg Oddsdóttir, félagsráðgjafi og Hanna Björnsdóttir, félagsráðgjafi og MA í fötlunarfræðum.

# Vorfundur NMSR í Aþenu

Samantekt: Helga Kolbeinsdóttir

Vorfundur Norræns ráðs MS-félaga (NMSR) var haldinn í tengslum við ráðstefnu EMSP (European MS Platform) á Hilton hótelinu í Aþenu. Norræni fundurinn var haldinn degi áður en EMSP ráðstefnan hófst, eða miðvikudaginn 17. maí. Fyrir hönd Íslands sátu fundinn Heiða Björg Hilmisdóttir, formaður NMSR og varaformaður MS-félagsins, Helga Kolbeinsdóttir, ritari NMSR og starfsmaður MS-félagsins og svo Ástríður Anna Kristjánsdóttir, ungar fulltrúi Íslands í NMSR. Auk Íslands sitja fulltrúar frá Finnlandi, Svíþjóð, Danmörku og Noregi í ráðinu.

## Aukning þjónustu – styrkur frá NMSR

Á fundinum var farið yfir stöðu landanna og leitað leiða til að samnýta þekkingu og reynslu félaganna. Þau tvö ár sem Ísland gegnir formennsku í ráðinu fáum við styrk frá því til uppbyggingar á starfsemi MS-félagsins. Helga kynnti á fundinum skýrslu sem gerði grein fyrir hvaða verkefni félagið hefði ráðist í í kjölfar styrksins, en þar má helst nefna jafningjastarf og starf með ungu fólki. Auk þess kynnti hún hvaða plön við hefðum fyrir framtíðina, bæði við nýtingu styrksins og hvernig við munum fjármagna þá auknu þjónustu sem af honum hlýst í framtíðinni, þegar formennsku okkar í ráðinu lýkur.

## Stuttmynd unga fólksins

Síðustu vikur og mánuði hefur verið í bígerð stuttmynd um ungt fólk með MS sem ungu fulltrúarnir í ráðinu vinna að undir stjórn Helgu. Myndin er styrkt af bæði NMSR og Nordic Culture Point (NCP). Tökur áttu sér stað í Kaupmannahöfn dagana 8. og 9. apríl 2017 og áætlað að myndin yrði fullunnin 20. júní í ár. Ungu fulltrúarnir munu eiga fund á Íslandi í nóvember þar sem unnin verður tillaga að markaðsplani sem Norræna ráðið endurskoðar og sendir svo til félaga sinna, en það eru MS-félögin í hverju landi fyrir sig sem bera ábyrgð á kynningu myndarinnar. Hugmyndin er að frumsýna svo myndina í tengslum við fund Norræna ráðsins sem haldinn verður á Íslandi í nóvember.

## Ráðstefna um börn og MS

Á planinu er að halda samnorræna ráðstefnu um MS í september. Þetta er hópur sem hefur hingað til reynst



Heiða Björg, Ástríður og Helga.

erfitt að halda utanum og ekki finnast úrræði fyrir, en einungis örfá börn greinast með MS á ári hverju. Að hluta til spilar þarna inn í að MS er afar erfitt að greina í börnum, þar sem einkenni geta minnt á aðra sjúkdóma og sjaldan sem lækningar gera sér grein fyrir að MS geti mögulega verið orsök. Þannig eru mörg börn ranggreind með aðra sjúkdóma og meðferð við MS hefst ekki fyrr en sjúkdómurinn hefur náð að valda meiri skaða. Þörf er á samstarfi við skóla og eins og er ber enginn ábyrgð á þessum hópi í heilbrigðiskerfum landanna. Markmiðið með ráðstefnunni er að vekja athygli á þessum hóp og gera læknum og öðrum grein fyrir að börn fá líka MS. Hvert land býður tveimur heilbrigðisstarfsmönnum ásamt fulltrúa síns lands í Norræna ráðinu til ráðstefnunnar. Í lok ráðstefnunnar heldur NMSR svo hringborðsumræður þar sem bæði lækningar og fulltrúar úr Norrænu ráðinu koma saman og ræða þær áskoranir sem tengjast börnum og MS í hverju landi fyrir sig.

## Samnorrænt þekkingarsetur

Á fundinum kynnti Danmörk aðgerðaráætlun félagsins fram til ársins 2022. Markmið danska félagsins er að vera til staðar fyrir alla þá sem MS snertir, bjóða upp á sveigjanlega þjónustu og vera til taks þar sem þess er þörf. Auk þessa þarf félagið að vera upplýst og félagsmenn að eiga greiðan aðgang að þeirri þekkingu sem búið er að safna um sjúkdóminn. Í því sambandi vilja þau stofna þekkingarsetur um MS í Danmörku, en á fundinum var rætt hvort það væri ekki góð hugmynd að þekkingarsetrið yrði samnorrænt og þá verkefni sem NMSR myndi beita sér fyrir. Málið verður tekið upp aftur á haustfundinum. ■

# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

## Hafnarfjörður

Rafrún ehf  
RB rúm  
Sjúkraþjálfarinn ehf  
Smyril Line Ísland ehf  
Stigamaðurinn ehf  
Strendingur ehf  
Suðulist Ýlir ehf  
Sæli ehf  
Trefjar ehf  
Umbúðamiðlun ehf  
Umbúðir & Ráðgjöf ehf  
Úthafsskip ehf  
Útvík hf  
Verkalýðsfélagið Hlíf  
Vetis ehf  
Vélaverkstæði Hjalta Einars ehf  
Víðir og Alda ehf  
VSB verkfræðistofa ehf  
www.gardyrkjan.is  
Parfaþing hf  
Þvottahúsið Faghreinsun

## Álfanes

GO múrverk ehf

## Reykjanesbær

Alex gistiheimili Leifsstöð  
B & B Guesthouse  
Bílrúðþjónustan ehf  
Bústoð ehf  
Dacoda ehf  
DMM Lausnir ehf  
EÖ Raf ehf  
Fjölbrotaskóli Suðurnesja  
GE bílar bílasala  
Gull og Hönnun ehf  
Happy Campers bílaleiga  
Húsagerðin ehf, trésmiðja  
IceMar ehf  
IGS ehf Keflavíkflugvelli  
Ljósmyndastofan Nýmynd  
Lyfta ehf  
M? Fasteignasala & Leigumiðlun  
Maggi & Daði málarar ehf  
Nesraf ehf  
Reiknistofa fiskmarkaða hf  
Rörvirkir sf  
Samband sveitarfélaga á Suðurnesjum  
SB Trésmiði ehf  
Sjúkraþjálfunin Ásjá ehf  
Skipting ehf  
Skólatur ehf  
Skólar ehf  
Suðurflug ehf  
Toyota Reykjanesbæ

UPS á Íslandi  
Útfarþjónusta Suðurnesja  
Verkalýðs- og sjómannafélag Keflavíkur og nágrennis  
Verslunarmannafélag Suðurnesja  
Víkuras ehf  
Vísir, félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum

## Grindavík

Einhamar Seafood ehf  
Northern Light Inn  
Ó S fiskverkun ehf  
Sílfell ehf

## Sandgerði

Fiskmarkaður Suðurnesja hf  
Vélsmiðja Sandgerðis ehf

## Garður

Aukin Ökuréttindi ehf  
Þorsteinn ehf

## Mosfellsbær

Aftak ehf  
Dalsgarður ehf, gróðrarstöð  
Elmir-teppaþjónusta ehf  
Fagverk verktakar sf  
Glertækni ehf  
Guðmundur S Borgarsson ehf  
Hótel Laxnes / Áslákur  
Kvenfélag Kjósarhrepps  
Mosfellsbakarí  
Múr og meira ehf  
Nonni litli ehf  
Sjúkraþjálfun Mosfellsbæjar  
Vélsmiðjan Orri ehf

## Akranes

Akraborg ehf  
Bifreiðastöð Þórðar Þ.  
Þórðarsonar  
Bílasala Akraness ehf - Bílás  
Fasteignasalan Hákot  
Fasteignasalan Valfell, Kirkjubr.  
Akranesi og Borgartúni, RVK  
Galito veitingastaður  
Gjafavöruverslunin @Home  
Grastec ehf  
Haraldur Böðvarsson og co ehf  
Sjúkraþjálfun Georgs Janussonar  
Snókur verktakar ehf  
Straumnes ehf, rafverktakar

## Borgarnes

Bifreiðaverkstæðið Hvannnes ehf  
Eyja- og Miklaholtshreppur,  
Snæfellsnesi  
Framköllunarþjónustan ehf  
Golfklúbbur Borgarnes

Háskólinn á Bifröst  
Kaupfélag Borgfirðinga  
Landnámssetur Íslands  
PJ byggingar ehf  
Samtök sveitarfélaga í Vesturlandskjördæmi  
Solo hársnyrtistofa sf  
Sprautu- og bifreiðaverkstæðið Borgarness sf  
Söðulsholt ehf

## Reykholt

Garðyrkjustöðin Sólbyrgi

## Stykkishólmur

Bjarnarhafnarkirkja  
Höfðagata 1 ehf

## Grundarfjörður

Þjónustustofan ehf

## Ólafsvík

Ingibjörg ehf  
Kvenfélag Ólafsvíkur  
Litlálón ehf

## Hellissandur

Kristinn J. Friðþjófsen ehf

## Reykhólahreppur

Þörungaverksmiðjan hf - Reykhólum

## Ísafjörður

Akstur og löndun ehf  
Arctic Fish ehf.  
Hamraborg ehf  
Jón og Gunna ehf  
Kaffihúsið Húsið  
Massi þrif ehf  
Orkubú Vestfjarða ohf  
Samgöngufélagið- samgongur.is  
Skipsbækur ehf  
Verkstjórafélag Vestfjarða

## Bolungarvík

Fiskmarkaður Vestfjarða hf  
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf

## Flateyri

Litlabýli Guesthouse ehf

## Suðureyri

Fiskvinnslan Íslandssaga hf

## Patreksfjörður

Gróðurstöðin í Moshlíð  
Hótel Flókalundur  
Slaghamar ehf  
Vestmar ehf

## Tálknafjörður

Bókhaldsstofan Tálknafirði

## Bíldudalur

Íslenska kalkþörungafélagið ehf

## Þingeyri

Tengill, rafverktaki

## Hólmavík

Hótel Laugarhóll

## Árnesshreppur

Árnesskirkja

## Hvammstangi

Geitafell - Seafood Restaurant  
Villi Valli ehf

## Blönduós

Áfangi ehf  
Húnabókhald ehf  
Húnavatnshreppur  
Stéttarfélagið Samstaða

## Skagaströnd

Marska ehf  
Skagabyggð

## Sauðárkrókur

Dögun ehf  
Eftirlæti ehf  
Pedersen ljósmyndaþjónusta  
Sjúkraþjálfun Sigurveigar ehf  
Steinn hf  
Tengill ehf  
Trésmiðjan Ýr ehf  
Vörumiðlun ehf

## Varmahlíð

Álftagerðisbræður ehf  
Stefánssynir ehf

## Fljót

Ferðaþjónustan Bjarnargili ehf

## Siglufjörður

Fjallabyggð  
Hlíð Siglufirði ehf

## Akureyri

Akureyrarhöfn  
AUTO ehf, bílapartasala  
Ásco ehf, bílarafmagn  
B. Snorra ehf  
Baldur Halldórsson ehf  
Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði  
Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins ehf  
Bílapryði  
Brauðgerð Kr Jónssonar & Co ehf  
Bryggjan og Strikið veitingastaðir  
Efling sjúkraþjálfun ehf  
Eining-löja

# Fræðslubæklingar MS-félags Íslands

Þann 30. maí síðastliðinn rann upp langþráð stund þegar 6 nýir fræðslubæklingar MS-félagsins komu í hús frá prentsmiðju. Bæklingarnir eru í fallegri öskju ásamt bókamerki og skemmtilegu kynningarkorti með allra helstu upplýsingum um MS.

Bæklingarnir sex eru:

- **Upplýsingar fyrir nýgreinda**
- **Almennur fróðleikur**
- **Daglegt líf með MS**
- **Hugræn færni**
- **Persónuleiki og háttalag**
- **Tilfinningaviðbrögð**

Fimm síðast töldu bæklingarnir voru sendir út til félagsmanna nú í sumar ásamt bókamerki og tveimur kynningarkortum um MS. Hægt er að óska eftir því að fá *Upplýsingar fyrir nýgreinda* eða aðra bæklinga senda með því að hringja á skrifstofu í síma 568 8620 eða nálgast þá í MS-húsinu að Sléttuvegi 5. Þá má alltaf nálgast á rafrænu formi á vefsíðu félagsins, msfelag.is.

Kynningarkortin, sem eru á stærð við greiðslukort, hafa að geyma allra helstu upplýsingar um MS-sjúkdóminn og er upplagt að dreifa þeim meðal fjölskyldu og vina. Hægt er að fá fleiri kort send með því að hringja eða nálgast þau á skrifstofu.

Bergþóra Bergsdóttir, fræðslufulltrúi MS-félagsins, sá um útgáfu bæklinganna og Högni Sigurbórsson, grafískur hönnuður, sá um útlit þeirra og umbrot. ■



Hörkulið við þökkun bæklinganna í öskjur, frá vinstri: Berglind Guðmundsdóttir, fráfarandi formaður, Ingdís Línal, skrifstofustjóri, Sigurbjörg Ármannsdóttir, fyrrum formaður, Björg Ásta Þórðardóttir, formaður, og Berglind Ólafsdóttir, fyrrum framkvæmdastjóri félagsins sem átti leið hjá og var drifin í vinnu.



Bergþóra með bæklingana.

## MS og Fésbók

MS-félagið er með vefsíðu og fésbókarsíðu. Auk þess eru íslenskar fésbókarsíður sem einstaklingar standa að og tengjast MS-sjúkdómnum. Sjá nánar á vefsíðunni msfelag.is. Hér eru taldar upp nokkrar þeirra:

**Lifað með MS – lokaður hópur.** Þessi hópur er einungis fyrir þá sem eru greindir með MS og ætlaður til þess að við getum spjallað saman um persónuleg og viðkvæm mál sem við viljum ekki láta fara víðar.

**MS og lífið – opinn spjallhópur um MS-sjúkdóminn.** Þessi hópur er fyrir MS-greinda og aðstandendur þeirra.

**MSFF – MS Fræðslu og félagsmiðstöð – lokaður hópur.** Félagsskapur fólks með MS sem þjónar þeim tilgangi að hittast í léttu spjalli, fræða hvort annað og brjóta upp einangrun. Hópurinn sem stendur að þessari síðu hittist á þriðjudögum og fimmtudögum kl. 14 í Árskógum 4, 109 Reykjavík.

**Ungt fólk með MS – lokaður hópur.** Hugmyndin

að hópunum er að deila jákvæðum hugmyndum og eignast vini sem glíma við sama „fyrirbæri“ - MS og að hafa húnur fyrir sjálfum sér og aðstæðum.

**Foreldrar og nánir ættingjar barna og ungmenna með MS á Íslandi – lokaður hópur.** Hópur foreldra barna og ungmenna með MS getur hér skrifað og /eða fengið eða gefið stuðning og ráð.

**Tecfidera – lokaður hópur.** Þessi hópur er fyrir MS-sjúklinga sem eru á MS-lyfinu Tecfidera eða eru að hugsa um að fara á það. Hér deilum við reynslu okkar.

**Ungir/nýgreindir með MS.** Félagshópur fyrir unga / nýgreinda einstaklinga með MS. Tilgangur hópsins er að gefa fólki vettvang til að fræðast, deila reynslu, kynnst fólki og hafa gaman. Miðað er við einstaklinga undir 35 ára aldri, eða greiningu innan 5 ára, en allir sem telja sig eiga erindi í hópinu eru að sjálfsögðu velkomnir.

**UngNý – lokaður hópur.** Meðlimalistinn er ekki öllum sýnilegur og ekki er hægt að leita að honum.

# Aðalfundur og ný stjórn MS-félagsins

Aðalfundur MS-félagsins var haldinn í húsnæði okkar á Sléttuvegi 5 11. maí síðastliðinn. Mættir voru um 25 gestir og var stemmingin góð.

Berglindi Guðmundsdóttur var þakkað mikið og gott starf í þágu félagsins, en þetta var síðasti fundur hennar sem formaður eftir að hafa sinnt því hlutverki af miklum dugnaði og alúð í átta ár. Stjórn félagsins hafði borist framboð Bjargar Ástu Þórðardóttur til embættisins og á fundinum tók hún við keflinu af Berglindi sem nýr formaður MS-félagsins.

Það eru því nýir og spennandi tímar framundan hjá félaginu. Í kynningarræðu sinni greindi Björg Ásta frá helstu áherslum sínum sem nýr formaður. Um leið og hún vill halda áfram því góði verki sem Berglind hefur unnið, vill hún leggja áherslu á að bæta þjónustu félagsins við unga fólkið og þann hóp sem ekki sækir þjónustu Setursins, til dæmis með því að nýta húsnæðið betur.

Í aðalstjórn gáfu Gunnar Felix Rúnarsson og Ólína Ólafsdóttir kost á sér til áframhaldandi stjórnasetu. Í varastjórn kom ný inn Eva Þorfinnsdóttir, en hún er í ungmennaráði félagsins og bjóðum við hana velkomna í stjórn. Eva var ekki á staðnum, en Lára Björk Bender, varamaður í stjórn og fulltrúi í ungmennaráði kynnti framboð hennar.

Á fundinum var Elín Herdís Þorkelsdóttir, starfsmaður Setursins, gerð að heiðursfélagi MS-félagsins. Elín kom inn í stjórn félagsins sem gjaldkeri árið 1983 og sá að mestu um fjármál félagsins til ársins 2007, eða hátt í aldarfjórðung, en í gegnum árin hefur MS-félagið títt fengið að njóta starfskrafta hennar, hvort sem er við að pakka og selja jólakort, eða önnur tilfallandi störf. MS-félagið þakkar Elínu fyrir velunnin störf til fjölda ára. Auk þessa var kosning nefnda, en stjórnin vill hvetja



Stjórn MS-félags Íslands 2017. Á myndina vantar Gunnar Felix Rúnarsson og Evu Þorfinnsdóttur.

áhugasama að bjóða fram krafta sína í nýstofnaða viðburðanefnd.

Í lok fundar færði Heiða Björg Hilmisdóttir, varaformaður, Berglindi blómvönd og skúlptúr frá stjórn og starfsfólki MS-félagsins um leið og hún þakkaði henni gott samstarf og ómetanlegan stuðning í gegnum árin. ■



Berglind Guðmundsdóttir, fráfarandi formaður, gerir Elínu Herdís Þorkelsdóttur að heiðursfélagi.



Nýr formaður, Björg Ásta Þórðardóttir, og fráfarandi formaður, Berglind Guðmundsdóttir.

# Með jákvæðnina að leiðarljósi

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson



Sigurður Kristinnsson er 23 ára gamall og hefur alltaf átt heima á Suðurnesjum, uppallinn í Garðinum en í seinni tíð búið í Njarðvíkum. Hann hefur ávallt verið mjög áhugasamur um íþróttir, einkum knattspyrnu sem hann stundaði frá unga aldri. Sextán ára gamall fór hann að finna fyrir undarlegum einkennum í fótunum...

„En ég afgreiddi þetta til að byrja með sem harðsperrur og hélt ég yrdi bara að vera duglegri í teygjuæfingum,“ sagði Sigurður þegar við hittumst til að spjalla í MS-húsinu einn sólar daginn í sumar. „Svo var ég að keppa í bænum, á móti Breiðabliki og fékk algjört kast, lappirnar gáfu sig og ég hrundi niður og gat ekki haldið áfram að spila. Þegar ég kom heim sagði ég foreldrum mínum hvað hafði gerst og að það hlyti að vera eitthvað mikið að hjá mér, ég fyndi það hreinlega. Svona lagað hafði aldrei komið fyrir mig áður, ég hafði einmitt alltaf verið svo hraustur og duglegur að hlaupa. Þau vissu það og fóru með mig á Barnaspítalann í Reykjavík. Það

voru teknar úr mér blóðprufur og ég fór í segulómun og einhverjar fleiri rannsóknir. Tveimur vikum seinna var hringt í foreldra mína og þeim sagt að ég væri með MS-sjúkdóminn.“

## Vildi ekki hitta neinn

*Og hvernig fannst þér að heyra það?*

„Þetta var mesta sjokk sem ég hafði upplifað á ævinni. En ég hugsaði strax með mér að skyldi ekki gefast upp, ég skyldi halda áfram að lifa lífinu sem mest eins og ég hafði gert fram að þessu. Ég hélt áfram í fótboltanum, en það leið þó ekki langur tími uns ég fann að það gekk



ekki lengur fyrir mig. Svo ég hætti í fótbolta og fór bara að vinna.“

*Var það ekki sárt fyrir þig?*

„Jú, ég datt í þunglyndi sem stóð yfir í heilt ár. Ég vildi helst ekki láta neinn sjá mig á þeim tíma, var bara heima eftir vinnu og gerði ekki neitt. Ég hætti líka alveg að hugsa um mig, hvað ég borðaði og svolleiðis. Á þessum tíma fékk ég mörg köst, missti mátt, missti sjónina, andlitið á mér dofnaði upp – mér finnst ég eiginlega hafa fengið flest einkenni sem tilheyra MS. Ég var settur á lyf sem heitir Avonex, sem ég þurfti að fá með sprautu á viku fresti. Ég hafði alltaf verið hræddur við sprautur en er það ekki lengur eftir þessa reynslu. En mér leið ekki vel af lyfinu og var þá settur á Gilenyu sem er í töfluformi. Það gekk ágætlega en núna er ég kominn á lyfið Mabthera og það virðist henta mér best.“

## Vil ég vera svona?

*Hvernig komstu upp úr þunglyndinu?*

„Já, þá var ég orðinn sautján ára og vaknaði einn morguninn og hugsaði með mér: Á ég eftir að vera svona um alla framtíð? Ég sem hafði alltaf áður verið þekktur fyrir að vera hressa og jákvæða týpan? Þessi þunglyndi gaur er ekkert ég og ég verð að gera eitthvað í málinu. Og ég fór á fætur – sem voru þá ansi máttlausir – og ég reif mig upp og byrjaði á því lagfæra mataræðið. Einbeitti mér að því að fara aftur að borða hollan mat. Síðan fór ég að æfa hreyfingarnar, byrjaði heima í stofu að reyna að ganga eftir beinni línu sem var mjög erfitt, jafnvægið var orðið svo lélegt. Ég gerði einnig mikið af teygjuæfingum. Síðan bætti ég sundinu við, það hjálpar svo mikið til með alla smærri vöðva líkamans.“

*Hvað með skólanám?*

„Ég var í Fjölbrautaskóla Suðurnesja en hætti í honum og fór að vinna. Ég var í fiskvinnslu, síðan í íþróttahúsinu í Sandgerði og vinn núna á veitingastaðnum Langbest á Ásbrú í Reykjanesbæ. Geng þar í öll störf sem þarf að sinna, afgangi, þjóna til borðs, baka pizzur, grilla kjöt – það er frábært að vera þar.“

## Jákvæð hugsun

*Hefurðu hugsað þér eitthvað annað í framtíðinni?*

„Mig langar mikið til að verða sjúkráþjálfari. Ég hef frá unga aldri verið mjög áhugasamur um allt sem viðkemur því að vera í góðu líkamlegu formi. Þegar ég vann í íþróttahúsinu í Sandgerði kynntist ég líkamspjálfun sem kallast *Insanity* og er mjög vinsæl í Bandaríkjunum. Ég lærði hana og stundaði og hélt meira að segja námskeið í henni sem gekk mjög vel. Ég hef einnig áhuga á svokallaðri LAK-þjálfun sem snýst um að aðstoða fólk við að ná betri heilsu með líkamlegum æfingum. Ég hugsa



Að störfum í Langbest.

líka stundum um að gaman væri að vera taugalæknir og geta hjálpað fólki sem er í svipaðri stöðu og ég sjálfur og miðlað jafnframt af minni reynslu sem MS-sjúklingur.“

*Hvernig hefur sjúkdómsgangurinn verið hjá þér eftir að þú reifst þig upp úr þunglyndi fyrsta ársins?*

„Mér hefur bara gengið mjög vel. Núna eru líklega um þrjú ár síðan ég fékk síðasta kastið og oft gleymi ég því hreinlega að ég sé með MS. Ég finn svo vel hversu mikil og góð áhrif það hefur að leggja áherslu á jákvæða hugsun, að manni séu flestir vegir færir ef maður lætur stjórnast af því viðhorfi en ekki sjúkdómnum. Ég hef gert fullt af hlutum sem ég hélt ég ætti aldrei eftir að gera á meðan ég var í þunglyndinu. Ég hef til dæmis tekið þátt í maraþonhlaupi á Ljósanótt – hljóp sjö kílómetra hlutann og vann meira að segja í þeim flokki.“

## Þetta kom ekki öðrum við

*Áttu kærustu?*

„Nei, ég er einhleypur.“

*Er það af því þú ert með MS?*

„Nei, það held ég ekki. Ég hef ekkert hugsað það svolleiðis. Ég hef alveg átt kærustur þótt ég sé ekki með neinni núna.“

„Býrðu einn eða hjá foreldrum þínum?“

„Ég bý einn í leiguíbúð en stefni að því að eignast mitt eigið húsnæði sem fyrst. Leiga er almennt orðin svo há að það er eins og að kasta peningum út um gluggann.“

*Hefurðu lesið þér mikið til um MS eða hugsarðu lítið um sjúkdóminn?*

„Ég er farinn að hugsa meira um hann í seinni tíð, og er til dæmis orðinn miklu opnari fyrir því að ræða um það að ég sé með þennan sjúkdóm við annað fólk. Ég hef svo lengi bara ýtt honum til hliðar, fundist það ekki koma öðrum við að ég væri með MS.“

*Hvað með tóbak og áfengi og skemmtanaliðið?*

„Ég hef aldrei reykt sígarettur og mun aldrei gera það. Ég tek heldur ekki tóbak í vörina eins og flestir unglingar gera í dag. Ég leyfi mér stundum að drekka áfengi, en ég veit að ég er veikari en aðrir, ég þoli ekki líkamlega að drekka eins mikið og aðrir. Ég kaupi því aldrei mikið af áfengi þegar ég er að skemmta mér með vinum mínum, þótt ég hafi stundum alveg tekið hressilega á því. Málið er að ég þarf að passa hvaða áfengi ég set í mig og

sérstaklega ekki blanda saman bjór og sterkum vínunum, þá veit ég að ég verð alveg ómögulegur daginn eftir. Ég drekk líka mikið vatn og borða vel áður en ég fer að sofa þegar ég hef verið á djamminu, þá líður manni betur daginn eftir.“

### **Ekki gefast upp**

*Hvernig horfirðu fram á veginn?*

„Ég var lengi mjög svartsýnn varðandi framtíðina, en það hefur breyst. Núna hugsa ég sem sagt á jákvæðum nótum um flestalla hluti. Ég er til dæmis bjartsýnn á að það eigi eftir að koma fram lyf sem muni lækna MS eða að minnsta kosti stoppa versnun sjúkdómsins. Læknirinn minn trúir því líka og þess vegna er ég ekkert stressaður gagnvart framtíðinni.

Ég held að mikilvægast fyrir mig og aðra sem eru með MS sé að gefast ekki upp. Ef maður er sifellt að hugsa um hvað allt sé ómögulegt þá held ég að frumurnar í líkamanum verði máttlausari gagnvart sjúkdóminum. Ef maður er jákvæður og bjartsýnn verða frumurnar sterkari í baráttunni og ráða betur við ástandið þannig að maður verður ekki eins veikur.“ ■

Eskja er stoltur styrktaraðili  
Félags MS sjúklinga á Íslandi



**ESKJA**

# Heilsudagbók og mataræði

Eftir Dagbjörtu Önnu Gunnarsdóttur

Þar sem þema blaðsins er heilsa ákvað ég að skrifa aðeins um það sem ég hef verið að gera. Eftir að ég greindist fór ég að skoða allt sem ég gat fundið um MS og möguleika á að halda því niðri, sem ég komst fljótt að væri líklega samblanda lyfja, lífstíls og skynsemi. Þá fór ég að halda matardagbók og samhliða dagbók um MS-ið mitt, til að sjá hvort eitthvað væri sem espaði upp spasmana, augnverkina, doðann og allt það sem því fylgir.

## Minni mjólk – minni spasmar

Ég komst að því eftir marga mánuði að ef ég drakk mjólk eða borðaði of mikið af mjólkurvörum voru spasmarir verri en þá daga sem ég minnkaði allar mjólkurvörur. Spasminn hefur ekki hætt en minnkað og mér finnst ég geta stjórnað þessu eitthvað.

Mér finnst gott að halda reglulega dagbók um mitt MS og aðra um matarræði samhliða. Þá er það þannig að ég skrifa í lok dags hvort ég hef upplifað einhver einkenni eins og spasma, taugaverki o.s.frv. Ég skrifa reglulega í matardagbókina yfir daginn því ég á það til að gleyma hvað ég borðaði. Eftir um það bil þrjá mánuði ber ég bækurnar saman, þetta veitir mér styrk og mér líður vel að hafa þessa yfirsýn.

## Ofnæmi fyrir fiski

Ég er með bráðaofnæmi fyrir fiski og má þar af leiðandi ekki taka lýsi eða lýsisbelgi og hef ég þurft að leita mikið að einhverju sem gæti bætt þörf mína fyrir Omega-3. Eftir að hafa prufað fljótandi chiaolíu sem ekki fór vel í maga fann ég chiaolíubelgi ætlaða börnum og tek ég tvöfaldan skammt sem reynist vel. Þess utan passa ég að taka C-vítamín, D-vítamín, kalk og magnesíum, þar sem ég neyti lítilla mjólkurvara.



Dagbjört og Gizmo fara í göngutúra á hverjum degi.

Það er nauðsynlegt að huga vel að heilsunni og hefur þetta verið liður í því sem ég geri. Ég gæti þess líka að hreyfa mig reglulega, fer út með hundinn fjórum sinnum á dag, sjúkrapjálfun og jóga sem ég stunda heima með hundinum.

Langar til að kveðja ykkur með þessum orðum: Hafid það gott og hugið vel að heilsunni.

Við erum sterk sem einstaklingar en við erum sterkari sem hópur. ■



# D-vítamínið

Eftir Selmu Margréti Reynisdóttur, nema í sjúkrapjálfun

**Þjáist þú af D-vítamínskorti án þess að vita af því? Hér er fjallað um áhrif D-vítamíns á heilsufar og sjúkdóma.**

D-vítamín er fituleysanlegt vítamín sem er mikilvægt fyrir kalkbúskap líkamans (1) því það örvar upptöku kalks í meltingarveginum og stuðlar að eðlilegum kalkstyrk í blóði. D-vítamín virðist hafa ýmis jákvæð og jafnvel verndandi áhrif á heilsu fólks, en skortur á vítamíninu hefur verið tengdur við margs konar heilufarskvilla, þ.á m. fjölmargar gerðir krabbameina, sjálfsofnæmis-sjúkdóma, lítinn vöðvastyrk og aukna tíðni sýkinga og beinbrota (2).

D-vítamín getur verið af tveimur gerðum: D2-vítamín (ergocalciferol) og D3-vítamín (cholecalciferol). D2 myndast í plöntum en D3 myndum við í gegnum húðina. Báðar gerðir myndast vegna útfjólublárra geisla sólarinnar, en einnig er hægt að ná í þær í gegnum matvæli eða fæðubót (t.d. vítamín) (3,4). D2-vítamín er aðallega að finna í D-vítamínbættum mjólkurvörum eins og Fjörmólk, en D3 finnst í fæðu, aðallega feitum fiski (laxi, bleikju og lúðu), lýsi og í eggjarauðum (2).

## Hvernig virkar D-vítamín í líkamanum?

Lifrin sér um að meðhöndla D-vítamín og breytir því í sameind sem heitir 25-hydroxyvítamín D. Þessi sameind er svo flutt til nýrnanna sem sjá um að umbreyta henni í virkt form D-vítamíns, þ.e. í þá sameind sem myndar áhrif vítamínsins í líkamanum.

Þegar D-vítamínið hefur verið virkjað fer það inn í blóðstrauminn og ferðast til markvefja sinna þar sem það tengist við D-vítamínviðtaka (3,4). Flestir vefir og frumur líkamans hafa slíka viðtaka, en þeir eru um 3000 talsins í líkamanum. Talið er að D-vítamín stjórni u.þ.b. 200 genum sem samsvarar um 3% af genamengi manns-



Selma Margrét Reynisdóttir

ins. Því má áætla að D-vítamín hafi stórt hlutverk í fjölmörgum ferlum í líkamanum (3,5). Út frá þessu sést að nægileg D-vítamíninntaka er mikilvæg fyrir starfsemi fjölmargra vefja og líffæra um allan líkamann, þar á meðal hjarta- og æðakerfið, vöðva, taugar, ónæmiskerfið og beinin (3).

## Ráðlagðir dagskammtar og neysla D-vítamíns

Aldurshópur	Ráðlagður dagskammtur (RDS) D-vítamíns (AE = Alþjóðlegar einingar)
1 vikna – 9 ára	400 AE (10µg)
10 – 70 ára	600 AE (15µg)
>71 árs	800 AE (20µg)

Frá 1-2 vikna aldri er ráðlagt að gefa ungbörnum D-vítamíndropa til að uppfylla D-vítamínþörf þeirra (2).

Í ofangreindum viðmiðum er tekið tillit til íslenskra aðstæðna, þar sem miðað er við færri sólardaga en í nágrannalöndum okkar. Íslensk viðmið um D-vítamíneyslu eru því hærra en í löndunum í kringum okkur (2). Vegna lítillar sólar hér á landi og takmarkaðs aðgengis að D-vítamíni úr fæðu er ráðlagt að taka D-vítamín sérstaklega inn í formi bætiefna. Þar eru margir möguleikar í boði, m.a. lýsi, vítamínpillur, munnúði og dropar (2).

## Áhrif D-vítamínskorts á heilsuna

D-vítamínskortur er mun útbreiddari og algengari en áður var talið, en áætlað er að allt að helmingur annars heilbrigðs fólks í þróuðum löndum sé með D-vítamínskort (3,6). Skorturinn eykst í réttu hlutfalli við fjarlægð frá miðbaug vegna minni útfjólublárrar geislunar (3).

Ýmis lyf virðast einnig geta valdið D-vítamínskorti, þar á meðal ákveðin flogaveikilyf, sykurstera og lyf við HIV/AIDS. (2).

Nútímamaðurinn myndar minna D-vítamín í gegnum húðina, að hluta til vegna aukinnar inniveru, en einnig vegna aðferða við að lágmarka sólskin á húð með notkun sólarvarna. Sólarvörn með SPF-stuðulinn 15 hindrar u.þ.b. 99% af mögulegri D-vítamínframleiðslu húðarinnar (3).

Áður fyrr var mest áhersla lögð á hlutverk D-vítamíns í uppbyggingu beina þar sem skortur á D-vítamíni getur



aukið líkur á beinþynningu og beinbrotum hjá fullorðnum. Á undanförunum árum hafa hins vegar sífellt fleiri rannsóknir sýnt fram á að D-vítamínskortur sé mikilvægur þáttur í myndun hjarta- og æðasjúkdóma og að skorturinn sé undanfari og/eða tengist háþrýstingi, sykursýki (týpu 1 og 2), efnaskiptavillu, hjartabilun, hárrí blóðfitu, insúlínónæmi, offitu, þunglyndi og MS (Multiple Sclerosis) og að tíðni þessara sjúkdóma fari hækkandi með vaxandi fjarlægð frá miðbaugi (3,4,7,8). Skortur á D-vítamíni hefur einnig verið tengdur við fjölmargar gerðir krabbameina, m.a. í meltingarvegi, brjósti, blöðruhálskirtili, eggjastokkum, nýrum og í legi, vegna áhrifa D-vítamíns á frumskiptingar og aðra frumferla (6,9). Rannsóknir hafa einnig sýnt fram á hlutverk D-vítamíns í ónæmiskerfinu, og að skortur á vítamíninu hjá fólki með astma tengist skertri lungnastarfsemi og meiri lyfjanotkun (10).

**Börn:** Faraldsfræðilegar rannsóknir hafa sýnt að D-vítamínskortur geti haft áhrif á myndun fæðuofnæmis hjá börnum, og er mest tengdur við hnetu- og eggjaofnæmi (11). D-vítamínskortur getur auk þess valdið hömlun á vexti og beinkröm í börnum (4). Áður fyrr fengu börn allt sitt D-vítamín frá sólinni og úr mjólk, en með aukinni inniveru og minnkandi mjólkurdrykkju fer D-vítamínskortur vaxandi meðal barna (12).

**Óléttar konur:** Um 20-30% kvenna glíma við D-vítamínskort á meðgöngu, sem eykur líkur á meðgöngueitrun og keisaraskurði (4,11). Fyrir fæðingu er fóstrið algerlega háð D-vítamíninntöku móðurinnar og fær vítamínið frá henni í gegnum fylgjuna. Brjóstamjólkin inniheldur lítið af D-vítamíni og því er mikilvægt að móðirin taki inn D-vítamín til að tryggja að hún og barnið hennar fái nægilegt magn af vítamíninu. Rannsóknir benda til þess að óléttar konur þurfi að taka inn 4000-6000 AE á dag til að fullnægja D-vítamínþörf beggja aðila.

**Eldri einstaklingar:** D-vítamínskortur er algengur á efri árum og eykur áhættuna á beinbrotum. Einnig hefur verið sýnt fram á að styrkur D-vítamíns í blóði tengist vöðvakrafti, jafnvægi og viðbragðstíma. Með inntöku D-vítamíns hefur tekist að fækka byltum og beinbrotum hjá eldra fólki (13).

## Hvernig næ ég í allt þetta D-vítamín?

Á Íslandi nær fjórðungur kvenna og 8% karla ekki lágmarks daglegri inntöku D-vítamíns, og u.þ.b. fjórðungur

ur íslenskra 6 ára barna neytir ekki nægilegs magns D-vítamíns (2).

Hér eru nokkrar tölur til að hafa í huga þegar verið er að reyna að uppfylla D-vítamínþörf dagsins: ■

1 msk þorskalýsi	1360 AE (1 tsk = 450 AE)
100 g bleikja	760 AE
100 g lax	668 AE
100 g túnfiskur	268 AE
1 glas Fjörmjólk	100 AE
1 eggjarauða	40 AE
Flestar D-vítamíntöflur	1000 AE
Munnúði	1000 – 3000 AE í hverjum úða
D-vítamíndropar	1000 AE í hverjum dropa

## Heimildaskrá

- Palacios, C. og Gonzalez, L. (2014). Is vitamin D deficiency a major global health problem? *Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology*, 144(A), 138-145. doi: 10.1016/j.jsbmb.2013.11.003
- Landlæknisembættið. Um embættið: Upplýsingar um D-vítamín. Sótt 3. apríl 2017 af <http://www.landlaeknir.is/um-embættid/greinar/grein/item21469/Upplýsingar-um-D-vitamin>
- Lee, J.H., O'Keefe, J.H., Bell, D., Hensrudd, D.D. og Holick, M.F. (2008). Vitamin D deficiency an important, common, and easily treatable cardiovascular risk factor? *Journal of the American College of Cardiology*, 52(24), 1949-1956. doi: 10.1016/j.jacc.2008.08.050
- Holick, M.F. og Chen, T.C. (2008). Vitamin D deficiency: a worldwide problem with health consequences 1'2'3'4. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 87(4), 1080S-1086S
- Chowdhury, R., Kunutsor, S., Vitezova, A., Oliver-Williams, C., Chowdhury, S., Kieftede-Jong, J.C. et al. (2014). Vitamin D and risk of cause specific death: systematic review and meta-analysis of observational cohort and randomized intervention studies. *The BMJ*, 348, 1903 doi: 10.1136/bmj.g1903
- Wang, T., Zhang, F., Richards, J.B., van Meurs, J. og Berry, D. (2010). Common genetic determinants of vitamin D insufficiency: a genome-wide association study. *The Lancet*, 376(9736), 180-188. doi: 10.1016/S0140-6736
- Anglin, R., Samaan, Z., Walter, S. og McDonald, S. (2013). Vitamin D deficiency and depression in adults: systematic review and meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 202, 100-107. doi: 10.1192/bjp.bp.111.106666
- Belenchia, A.M., Tosh, A.K., Hillman, L.S. og Peterson, C.A. (2013). Correcting vitamin D insufficiency improves insulin sensitivity in obese adolescents: a randomized controlled trial 1'2'3. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 97(4), 774-781
- Lappe, J.M., Travers-Gustafson, D., Davies, K.M., Recker, R.R. og Heary, R.P. (2007). Vitamin D and calcium supplementation reduces cancer risk: results of randomized trial 1'2. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 85(6), 1586-1591. doi: 10.3945/ajcn.112.050013
- Korn, S., Hübner, M., Jung, M., Beltner, M. og Buhl, R. (2013). Severe and uncontrolled adult asthma is associated with vitamin D insufficiency and deficiency. *Respiratory Research*, 14, 25. doi: 10.1186/1465-9921-14-25
- Allen, K.J. og Koplin J.J. (2013). Vitamin D insufficiency is associated with challenge-proven food allergy in infants. *American Academy of Allergy, Asthma & Immunology*, 131, 1109-1116. doi: 10.1016/j.jaci.2013.01.017
- Holick, M.F., Binkley, N.C., Bischoff-Ferrari, H.A., Gordon, C.M., Hanley, D.A., Heaney, R.P., Murad, M.H. og Weaver, C.M. (2011). Evaluation, treatment and prevention of vitamin D deficiency: an Endocrine Society clinical practice guideline. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 96(7), 1911-1930. doi: 1.1210/jc.2011-0385
- Dhesi, J.K., Jackson, S.H., Bearn, L.M., Moniz, C., Hurley, M.V., Swift, C.G. og Allain, T.J. (2004). Vitamin D supplementation improves neuromuscular function in older people who fall. *Age Aging*, 33(6), 589-595. doi: 10.1093/ageing/afh209



# Lífsstílsbreyting og mitt MS

Eftir Sólveigu Sigurðardóttur

**Fyrir fimm árum var ég komin á mína endastöð. Var við það að gefast upp. Heilsan var orðin það slök að ég gat varla meir.**

Ég hef verið greind með MS-sjúkdóminn síðan 2003. En fyrsta stóra kastið mitt var árið 1996. Það var þá greint sem ofþreyta og mikið vinnuálag. Ég bjó og starfaði í London á þeim tíma og fór í gegnum endurhæfingu til að komast aftur til vinnu.

Ég varð ófrísk að dóttur minni 1997 og ákvað að flytja heim til Íslands. Komin 6 mánuði á leið varð ég mikið veik og dvaldi á meðgöngudeild Landspítalans fram að fæðingu. Það var lítið hægt að rannsaka mig þá og voru uppi alls konar tilgátur um veikindi mín. En eftir á að hyggja var þetta stórt MS-kast sem er víst ekki algengt á meðgöngu.

Árin liðu og heilsan fór hratt niður á við. Ég varð ófrísk að drengnum mínum 2003 og sú meðganga gekk aðeins betur. En eftir að drengurinn fæddist fékk ég stórt kast og staðfesta MS-greiningu. Ég var sett á alls konar lyf sem í sumum tilfellum gerðu mig þreyttari og veikari. Annað virkaði betur. Þessi hræðilega MS-þreyta var erfiðust á tímabili og lyfið Modial varð minn besti vinur.

Ég hef lifað með offitu nánast alla mína tíð. Verið ansi dugleg í megrunum og skyndikúrum alveg frá barnsaldri. Mín fyrsta minning um megrun er að vera leidd hönd í hönd af móður minni í Línuna. Þar var fólk vigtað í hverri viku og mikið klappað á fundum ef fólk léttist. En það var þú að yfir allt ef fólk þyngdist. Þessar minningar eru ekki góðar. Og í dag mundi ég kalla þetta megrunarofbeldi.

Ég var á tímabili orðin ansi háð lyfjum að mínu mati. Að vakna að morgni og byrja á verkalyfjum. Morgunmaturinn ekkert endilega forgangsatriði. Á tímabili var ég á sprautulyfjum sem gerðu mig ennþá veikari og man ég eftir að hafa sprautað mig og átt svo sólarhring á eftir í hreinu helvíti. Ég gat ekki orðið sofið nema á svefnlyfjum og þunglyndið sem fylgir oft svona veikindum var ansi slæmt og ég þurfti meðul við því.

Ég hef alltaf haft mjög góða lækna sem hafa unnið með mér og viljað mér sem allra best. Fengið góða hjálp



Sólveigu Sigurðardóttir

í heilbrigðiskerfinu. Og þakka fyrir hjálpina.

Fyrir fimm árum var ég svo sem sagt komin á endastöð með mína heilsu. Ég var búin að prufa allt að mér fannst. Alltaf í sjúkraþjálfun, í viðtölum hjá læknum og í leit að undraformúlu sem mundi hjálpa mér. Ég gat ekki sætt mig við að þetta ætti að vera svona. Á tímabili var ég svo

slæm af Rósráuda að ég var til lengri tíma á sýklalyfjum. Hver skamturinn á fætur öðrum vegna sýkingar í andliti. Rósráudi er sársaukafullt fyrirbæri og erfitt að eiga við. Ég fór í gegnum erfiða lazermeðferð á tímabili og jafnaði mig ágætlega en alltaf fór í sama horfið.

Langtíma sýklalyfjameðferð fór ekki vel með mig.

Einn daginn eftir að hafa horft á Ísland í dag og séð umfjöllun um líkamsræktarstöðina Heilsuborg vaknaði sú von að kannski væri þetta staður fyrir mig. Líkamsræktarstaðir voru ekki staðir sem ég hef stundað mikið í gegnum tíðina. Jú, ég hafði eins og svo margir keypt mér áskriftarkort en lítið mætt á hinar ýmsu stöðvar. En eitthvað kveikti í mér þarna og eftir smá hik ákvað ég að skrá mig á ársnámskeið hjá Heilsuborg. Sagði við sjálfa mig eftir að hafa skrifað undir árssamning: „Hvað ertu núna búin að koma þér út í!“

Ég var orðin það þung að líkamsræktarföt í íþróttarverslunum pössuðu ekki á mig. Og var mikið þúsluspil að finna sér föt í ræktina til að byrja með. Fyrstu vikunum gleymi ég aldrei. Ég mætti þrisvar í viku í æfingar með stórum hópi. Við vorum öll á misjöfnum stað í hreyfigetu og var séð til þess að við færum ekki fram úr okkur.

Fyrstu vikurnar æfði ég bara á stól. Ég komst ekki niður á gólf af því ég hafði engan styrk til að komast upp aftur. Vikurnar liðu ansi hratt og með tímanum fór að renna upp fyrir mér að ég væri komin til að breyta um lífsstíl en ekki í eitthvað átak sem hefði byrjun og endi. Það var mikill léttir og stór pressa tekin af mér. Og fór ég að njóta mikið betur að mæta í ræktina sem og á stuðnings- og fræðslufundi í Heilsuborg.

Af hverju að breyta um lífsstíl? Af hverju ekki bara drífa í þessu og æfa sem óð og borða nógu lítið þannig að líkaminn léttist hratt og örugglega og ég stæði uppi sem grannur einstaklingur. Þannig hafði ég alltaf séð þetta fyrir mér. Að einn daginn yrði ég mjó kona. Þessi brenglaða ímynd fauk út í veður og vind eftir því sem tíminn leið í Heilsuborginni. Ég fór að skilja allt mikið betur. Af hverju fæðan er okkur mikilvæg, hreyfingin, hvíldin og svefninn.

Ár í svona fræðslu þar sem einstaklingur er byggður upp á jákvæðan hátt líður hratt. Eftir það var ég orðin allt önnur kona. Stóllinn sem ég æfði á var komin út í horn og dýnan á gólfinu var orðin minn vinur og ekkert mál að standa upp eftir æfingar. Það var stór sigur.

Á þessu eina ári losaði ég mig við lyfin mín hægt og rólega. Og mín „lyf“ í dag eru omega og D-vítamín. Hver dagur sem ég er lyfjalaus er stórsigur fyrir mig. Það getur vel verið að ég þurfi á lyfjum að halda seinna meir og þá tek ég því bara.

En svona lífsstílsbreyting gerist ekki af sjálfu sér. Það er mikil vinna á bak við svona breytingu. Og hugurinn er oft á yfirsúningi um „hvað ef?“ og „hvað svo?“

En með meira sjálfstrausti gerast hlutir sem kannski voru mér óhugsandi hér áður.

Af hverju skiptir fæðan svona miklu máli? Fyrir mitt leyti skiptir fæðan öllu. Ég breytti hægt og rólega um fæðu. En fyrir mér var ekkert bannað. Loksins var þeim kafla lokið í mínu lífi. Boð og bönn virka lítið á mig.

Það að taka lífsstílinn sinn í gegn þýðir að það þarf að gefa ýmsa hluti smám saman upp á bátinn. Læra að skilja mátt fæðunnar og af hverju sum fæða gerir gott og önnur ekki.

Ég var Pepsi Max-kona í mörg ár. Gekk fyrir dætt gosdrykkjum og allavega tveir lítrar á dag voru kældir fyrir mig eina. Ég fór ekki að sofa að kvöldi nema vitandi að kalt Pepsi Max biði mín í morgunsárið. Í dag trúir ég þessu varla sjálf. Og hef ekki komið nálægt gosdrykkjum í 5 ár.

Það varð mikil breyting á líkamanum við að losna undan gosinu. Vatnið tók yfir og í dag elska ég vatnið sem ég áður kom varla nálægt. Fyrir utan hvað vatnið er okkur



Sólveig: „Ég borðaði af mér 50 kíló.“

mikilvægt er það líka ansi hressandi. En vatnið eitt og sér var ekki eina breytingin. Smám saman kom ég mér upp reglu varðandi máltíðir. Fór að skilja mikilvægi þess að næra líkamann vel. Og að borða fæðu sem hjálpaði líkamanum að vinna betur.

Morgunmaturinn er til dæmis núna mín daglega gleðistund. Þá sest ég niður með minn morgunmat, sem oft á tíðum er chiagrautur með heimalagaðri möndlumjólki og heimalöguðu músli. Með þessu fæ ég mér ávexti og drekk hálfan líter af vatni. Múslíð blanda ég sjálf og með helling af fræjum því meltingin fyrir mér skiptir miklu máli. Að koma meltingu í gang að morgni og finna líkamann vakna.

Ég er lítið í unninni matvöru í dag. Vil hreinan góðan mat. Einfaldan mat

sem stendur með mér. Engar öfgar samt því það er aldrei gott. Ég borða mikið af grænmeti og geri mikið af góðum réttum úr grænmeti og baunum. Hef farið á námskeið hérna heima við að læra inn á mitt nýja mataræði og hef einnig farið á nokkur námskeið í London. Það námskeið sem stendur upp úr er „RAW food“ námskeiðið þar sem ég lærði að búa til svo margt sem ég nýti mér í dag þótt ég sé ekki hráfæðis eða vegan alfarið.

Ég borða kjöt, fisk, kjúkling, egg og allt þetta sem er hreint og gott. En kjöt gerir mig heldur þreytt og ég kys að borða það sjaldan. Vegna MS-þreytu vanda ég val á fæðunni. Suma daga er ég þreyttari en aðra og þá vel ég einfaldan mat sem líkaminn vinnur auðveldlega úr.

Ég vil meina að ég hafi borðað mig hraustari. Og borðað af mér 50 kíló. Eftir situr hraustari kona sem kann að meta lífið. Í dag vanda ég mig við matseld og lífið sjálft. Að verða hraustari og geta hreyft sig með ánægju er svo mikil gjöf og hana ber að vernda.

Í dag mæti ég yfirleitt fimm sinnum í viku í ræktina og lóðin eru mínir vinir. Hér áður var ég ekki fyrir að lyfta þungu en í dag elska ég það. Að finna vöðvana styrkjast og kraftinn sem því fylgir eflast. Líkamsrækt er mér lífið sjálft. Góðir göngutúrar og sprettir hafa fylgt mér á sumrin. Og að geta reimt skóna á fætur og tekið sprett út í náttúrunni er alsæla.

Það eru komin fimm ár síðan ég byrjaði í Heilsuborg



Síðan 1918



og hlutirnir fóru að taka breytingum til góðs. Ég vann mér inn traust á sjálfa mig. Ég fann hvernig heilsan eflidist og hugurinn varð skýrari og bjartari. Í dag starfa ég í Heilsuborg með aðkomu að því námskeiði sem ég byrjaði á og kallast Heilsulausnir. Ég kem að þessu námskeiði með fræðslu á betri fæðu og hvernig hægt er að breyta litlum hlutum sem eru samt svo mikilvægir. Við erum saman með þessa fræðslu ég og Erla Gerður Sveinsdóttir lækni Heilsuborgar. Og vil ég meina að Erla Gerður hafi hreinlega bjargað mínu lífi ásamt svo mörgum sem þar starfa og hafa komið að þessu ferðalagi mínu að bættari heilsu.

Í dag fæ ég oft spurninguna: „Jæja, ertu bara læknuð af MS?“ Nei, ég er ekki læknuð af MS en ég lærði að virða sjúkdóminn og vinna með en ekki á móti honum. Ég lít núna á MS sem vin sem ber að hlúa að. Ef ég fer vel með þennan vin minn er hann ansi ljúfur þótt oft sé þreytandi að hafa hann í eftirdragi. Við vinnum saman í dag.

Með fæðunni er hægt að breyta mörgu í átt að betri heilsu en það þarf þolinmæði og trú. Í dag starfa ég með Evrópusamtökum EASO (European Association for the study of Obesity) og sit þar í sjúklingaráði. Ég tek þátt í ráðstefnum um alla Evrópu og fæ að taka þátt í hinum ýmsu störfum sem lúta að breyttum lífsstíl. Sögunnar innan hópsins míns eru oft á tíðum átakanlegar og fólk er að glíma við hina ýmsu sjúkdóma ásamt offitunni. En öll erum við nú samt á þeirri skoðun að breyttur lífsstíll sé eitthvað sem er þess virði að taka þátt í.

Öll viljum við verða hraustari og að lífið sé auðveldara og það er svo sannarlega þess virði að gera sitt besta. Í dag lít ég framtíðina bjartari augum. Ég er ekki hrædd við sjúkdóminn minn og lífi ekki lengur í ótta um hvað verður ef ég veikist illa.

Lífið er nefnilega núna.

Engu öðru er okkur lofað.

Svo gerum við okkar besta fyrir líkama og sál. ■



## Fagleg og persónuleg þjónusta

Við leiðbeinum skjólstæðingum Sí, einstaklingum með þvagleka og aðstandendum þeirra og veitum ráðgjöf varðandi hjúkrunarvörur.

	4-8 cl 0-5 cl 0-5 cl 0-5 cl	0-5 cl 0-5-1 cl 0-5-10 cl	1-1.5 cl 1-1.5 cl 1-1.5 cl	1.5-2 cl 1.5-2 cl 1.5-2 cl	2-4 cl 2-4 cl 2-4 cl	4-8 cl 4-8 cl 4-8 cl	5-11 cl 5-11 cl 5-11 cl	9-14 cl 9-14 cl 9-14 cl
TENA Men			TENA Men MENA 1	TENA Men MENA 2	TENA Men MENA 3	TENA Men MENA 4	TENA Men MENA 5	
TENA Lady	TENA Lady ULTRA MINI ULTRA MINI FLUX	TENA Lady MINI MINI MINI PLUS	TENA Lady NORMAL	TENA Lady EXTRA	TENA Lady ULTRA PLUS	TENA Lady SUPER HOSE	TENA Lady COMFORT DISCREET PLUS	
TENA Pants					TENA Pants DISCREET NORMAL M, L, XL, XXL	TENA Pants PLUS XS, S, M, L, XL, XXL	TENA Pants MIDI M, L, XL, XXL	TENA Pants MAXI M, L, XL, XXL
TENA Flex						TENA Flex SUPER M, L, XL, XXL	TENA Flex MIDI M, L, XL, XXL	TENA Flex MAXI M, L, XL, XXL
TENA Comfort					TENA Comfort HEAVY SUPER NORMAL	TENA Comfort PLUS EXTRA	TENA Comfort SUPER M, L, XL, XXL	TENA Comfort MAXI ULTRA
TENA Slip						TENA Slip PLUS M, L, XL, XXL	TENA Slip SUPER M, L, XL, XXL	TENA Slip MAXI M, L, XL, XXL



Ráðgjöf og úrræði vegna þvagleka

Hafðu samband og við sendum þér TENA bæklinginn.

Rekstrarvörur - vinna með þér

Réttarhálsi 2 • 110 Reykjavík  
Sími: 520 6666 • Fax: 520 6665  
sala@rv.is • rv.is





# Áhrif mataræðis á örveruflóru meltingarvegjar og heilsu

Eftir Birnu Ásbjörnsdóttur, næringarlækni

Æ fleiri rannsóknir staðfesta áhrif mataræðis á heilsu, en síðustu ár hafa augu vísindamanna þó beinst meira að örveruflóru meltingarvegjar og hlutverki hennar. Samsetning örveruflórunnar veitur mikið til á fæðuvali hvers og eins. Rannsóknir á mönnum og dýrum hafa leitt í ljós víðtæk áhrif þarmaflórunnar á andlega og líkamlega heilsu. Þarmaflóran virðist spila stórt hlutverk í tengslum við meltingarveg, ónæmis-, hormóna- og taugakerfi.

## Mataræði fyrr og nú

Síðustu 50 ár hefur framleiðsla á unnum matvörum aukist og þar af leiðandi neysla á næringarsnauðari afurðum. Notkun á skordýraeitri, tilbúnum áburði og erfðabreyttum tilbrigðum hefur einnig aukist. Í vinnsluferli matvæla er iðulega bætt við aukaefnum til að lengja geymslutíma, gefa „betra“ bragð, útlit o.fl. Samhliða þessari þróun hefur tíðni sjálfsónæmissjúkdóma s.s. liðagigt, Crohn's, Multiple Sclerosis (MS) og sykursýki af týpu eitt aukist, sérstaklega í iðnvæddum ríkjum.<sup>1,2,3</sup> Því má ætla að tengsl séu þarna á milli. Faraldsfræðilegar rannsóknir hafa t.d. leitt í ljós að neysla á glútenafurðum getur aukið líkur á kvillum í görnum<sup>4</sup> og D-vítamín skortur eykur líkur á sjálfsónæmi.<sup>5</sup>

## Örveruflóra meltingarvegjar verður fyrir áhrifum frá umhverfinu

Við erum með fjöldann allan af örverum í meltingarvegi, frá munn til endaparms. Það er mikilvægt að þessi örveruflóra innihaldi mikla breidd af örverum. Minni breidd getur aukið líkur á alvarlegum og langvinnum sjúkdómum eins og sykursýki týpu tvö og krabbameini.<sup>6</sup> Lyfjanotkun (t.d. sýrubindandi lyf, sýklalyf, bólgueyðandi lyf), reykingar og óhófleg neysla áfengis eru þættir sem hafa áhrif á þarmaflórana.<sup>7,8,9</sup> Þessir þættir geta aukið líkur á sjúkdómum í meltingarvegi eins og glútenþoli og mjólkurþoli.<sup>10,11</sup> Þarmaflóran spilar stórt hlutverk í sjálfsónæmi, innan sem



Birna Ásbjörnsdóttir

utan meltingarvegjar, og fjölgar rannsóknum ört sem sýna hvernig þarmaflóran hefur áhrif á ónæmiserfið alveg frá fæðingu. Enn er þó mörgum spurningum ósvarað í þessum efnum.

Óhófleg neysla á sætindum og mettaðri fitu leiðir til ójafnvægis í örverubúskap meltingarfæranna og veldur óæskilegri fjölgun á óhagstæðum örverum.<sup>12</sup> Það tekur aðeins um einn sólarhring að raska heilbrigðri þarmaflóru með slæmu/óhollu fæði.<sup>13</sup>

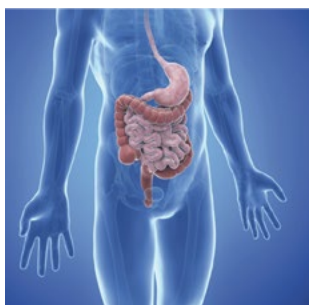
Sýklalyf hafa einnig áhrif. Ofnotkun sýklalyfja hamla vöxt hagstæðra baktería í þörmum sem getur t.d. haft áhrif á ónæmiskerfið, sér í lagi hjá börnum. Ofnotkun sýklalyfja snemma á lífsleiðinni getur leitt til ýmissa sjúkdóma síðar á lífsleiðinni.<sup>14,15,16</sup> Sýnt hefur verið fram á að notkun á sýklalyfjum í búfenaði hefur jafnframt skaðleg áhrif á þarmaflóru mannsins.<sup>17</sup>

## Afleiðingar óhagstæðrar þarmaflóru á heilsu

Röskun á þarmaflórunni (dysbiosis) getur leitt til sjúkdóma. Til dæmis eykur áveðin örvera (segmented *filamentous* bacterium) framleiðslu á Th17 frumum í veggjum smáþarma. Th17 frumur gegna ákveðnu hlutverki hvað varðar sjálfsónæmi.<sup>18</sup> Þannig má segja að þær geri einstaklinginn mótækilegri fyrir sjálfsónæmi og langvinnum bólgum í líkama s.s. gigtarsjúkdómum og sjúkdómum í taugakerfi.<sup>19,20</sup>

Ákveðnar gram-neikvæðar bakteríur í meltingarveginum gefa frá sér efni sem nefnist lípópólýsakkarið (LPS). Ef þessi efni komast út í blóðrásina geta þau haft óæskileg áhrif á heilsu. Þegar gegndræpi þarmanna er of mikið, þegar tengin opnast *of oft* eða *of lengi* í senn, þá eiga m.a. LPS greiðan aðgang að blóðrás og berast þannig um líkamann. Fjöldinn allur af rannsóknum staðfesta óæskileg áhrif LPS á heilsu.

Smáþarmarnir eru þaktir þarmatötum sem hafa það hlutverk að auka yfirborð smáþarmanna til að frásog næringarefna verði sem mest. Sýnt hefur verið fram



á að LPS hafa skaðleg áhrif á þessar þarmatotur með þeim afleiðingum að þær rýrna. Það getur leitt til næringarskorts til lengri tíma lítið. LPS eykur gegndræpi þarmanna og þannig getur LPS viðhaldið langvinnum bólgum og afleiðingum þeirra.<sup>21,22</sup>

LPS hefur einnig áhrif á upptöku ákveðinna næringarefna.<sup>23</sup> Sínk er mikilvægt steinefni fyrir líkamann. Skortur á sínki getur t.d. dregið úr framleiðslu á magasýrum og þannig haft áhrif á meltingu og frásog mikilvægra efna. Til lengri tíma getur þetta valdið næringarskort. Lágur magasýrur hafa einnig verið tengdar við ofvöxt óhagstæðra örvera í þörmum.

Fjöldinn allur af rannsóknum sýna fram á að LPS stuðla að langvinnum bólgum og svokölluðu "oxidative stress" ástandi, en hvorutveggja er slæmt fyrir líkamann og er undirliggjandi orsök margra þekktra langvinnra sjúkdóma.<sup>24,25,26,27,28</sup> Oxidative stress hefur m.a. letjandi áhrif á ATP framleiðslu í frumum líkamans, en það getur komið fram sem orkuleysi og þreyta. LPS dregur úr framleiðslu á andoxunarefninu glutathione, en það er eitt öflugasta andoxunarefni sem til er.<sup>29</sup>

## Gegndræpi þarmanna

Þarmaveggir eru þaktir örverum og seigju/slími (mucin) sem þjónar ákveðnu verndarhlutverki.<sup>30</sup> Þekjuvefsfrumur þarmaveggjanna hafa það hlutverk að koma í veg fyrir bólguviðbrögð þar sem þær eiga í nánnum samskiptum við ónæmiskerfi þarmanna ásamt örveruflóru sem þar býr.<sup>31</sup> Á milli þessara frumna eru samskeyti sem geta opnast og lokast við ákveðnar aðstæður. Til dæmis getur aukin streita, ákveðnar örverur í meltingarvegi og glúten haft áhrif á þessa opnun og þannig aukið líkur á sjálfsonæmissjúkdómum hjá viðkvæmum einstaklingum.<sup>10,32,33,34</sup>

Þegar glúten kemur niður í smáþarmana örvar það framleiðslu á prótíni í þörmunum sem nefnist Zonulin. Með aukinni framleiðslu á Zonulin eykst gegndræpi þarma, þ.e. samskeyti frumna gliðna tímabundið og hleypa t.d. prótínum og/eða örverum út í blóðrásina. Hjá viðkvæmum einstaklingum getur þá glúten valdið óæskilegum áhrifum fyrir utan meltingarveg, s.s. bólgum í vefjum, taugakerfi eða geðhrifum.<sup>32,35</sup> Glútenópol og glutennæmi hefur verið rannsakað í tengslum við ýmsa sjúkdóma s.s. MS<sup>36</sup>, einhverfu<sup>37</sup> auk geðsjúkdóma. Zonulin framleiðsla mælist hærri hjá einstaklingum sem greindir eru með glútenópol og sykursýki típu eitt.<sup>38</sup> Rannsakendur beina nú sjónum að Zonulin prótíninu í tengslum við aðra sjálfsonæmissjúkdóma.<sup>10,39</sup>

Einstaklingar sem greindir eru með glútenópol eru líklegri til að greinast með aðra sjúkdóma eins og sykursýki típu eitt eða skjaldkirtilsbólgu. Samkvæmt rannsóknum mælast einstaklingar með glútenópol og skjaldkirtilsbólgu íðulega með ákveðna „vanvirkni“ í þarma-

veggjum.<sup>40,41,42</sup> Ef mótefnavakar í þörmum frásogast út í líkamann (sem gerist þegar umrædd vanvirkni er til staðar) getur það stuðlað að bólgum í líkama.<sup>43</sup>

## Áhrif mataræðis á þarmaflóru – áhrif þarmaflóru á heilsu

Eitt af áhrifaríkustu verkfærum til að vinna með heilsu er fæðan. Það mataræði sem sem við kjósum að neyta hefur áhrif á örveruflóru þarmanna. Hægt er að hafa áhrif á þarmaflóruna með því að gera breytingar á mataræði. Rannsóknir staðfesta að ef skipt er úr hollu grófmæti yfir í fæði sem inniheldur viðbættan sykur ásamt slæmri fitu verður mælanleg breyting á þarmaflóru á aðeins einum degi.<sup>44</sup>

Heilbrigð örveruflóra getur dregið úr sjúkdómseinkennum eða komið í veg fyrir sjúkdóma. Örveran *B. fragilis* sem finnst í þörmum manna, getur til dæmis varnað skemmdum á taugaslíðri eða komið í veg fyrir bólgur í



meltingarvegi.<sup>45,46</sup> Ef þessi baktería kemst hinsvegar út í líkamann getur hún valdið sýkingum. Heilbriggt yfirborð þarmaveggja er því mikilvægt.

Að koma í veg fyrir röskun á örveruflóru þarmanna (dysbiosis) er áhrifarík leið til að fyrirbyggja sjúkdóma. Neysla á gerlaríku fæði (jógúrt, súrkál, kombucha, miso, léttvín o.fl.) eflir þarmaflóru og styrkir meltingarveg. Rauðvín inniheldur til að mynda gerilinn *Oenococcus oeni* sem kemur í veg fyrir vöxt á öðrum óæskilegum gerlum í víninu. *Oenococcus oeni* hefur verið rannsakaður í tengslum við heilsu og sýnt fram á bólgueyðandi eiginleika m.a. í meltingarvegi músa.<sup>47</sup> Jógúrt og súrkál eru rík af *Lactobacillus* gerlum sem hafa verið hvað mest rannsakaðir varðandi heilsu manna. *Lactobacillus plantarum* 299v (LP299v) hefur verið rannsakaður mikið, m.a. í tengslum við ofvöxt á óhagstæðum örverum (dysbiosis) í meltingarvegi manna. LP299v hefur sýnt breiðari verkun en aðrir mjólkursýrugerlar.<sup>48,49,50</sup>

Örveruflóra meltingarfæranna nærast á því sem við látum ofan í okkur. Til að viðhalda heilbrigðum meltingarvegi er mikilvægt að neyta hollrar fæðu og forðast unnar matvörur og óhóflegt sykurát. Það er góð regla að taka inn mjólkursýrugerla reglulega til að auðga örverubúskapinn og viðhalda breidd. Þannig má draga einnig úr óþægindum út frá meltingarvegi og jafnvel fyrirbyggja langvinnar bólgur og langvinna sjúkdóma. ■

## Heimildir

1. Bach J-F. The effects of infection on susceptibility to autoimmune and allergic diseases. *N Engl J Med*. 2002;347(12):911-20.
2. Vojdani A. A potential link between environmental triggers and autoimmunity. *Autoimmune Dis*. 2014;2014.
3. Children O. Органик для презентации\_Pesticides-Our-Children-in-Jeopardy-191\_ATM\_p8\_10Campbell1. 2013;19(1):13-5.
4. Tack GJ, Verbeek WHM, Schreurs MWJ, Mulder CJJ. The spectrum of celiac disease: epidemiology, clinical aspects and treatment. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol* [Internet]. 2010 Apr 9;7(4):204-13.
5. Agmon-Levin N, Theodor E, Segal RM, Shoenfeld Y. Vitamin D in Systemic and Organ-Specific Autoimmune Diseases. *Clin Rev Allergy Immunol* [Internet]. 2013 Oct 14;45(2):256-66.
6. Lai H-C, Young J, Lin C-S, Chang C-J, Lu C-C, Martel J, et al. Impact of the gut microbiota, prebiotics, and probiotics on human health and disease. *Biomed J* [Internet]. 2014;37(5):259.
7. Bjarnason I, Zanelli G, Smith T, Prouse P, Williams P, Smethurst P, et al. Non-steroidal antiinflammatory drug-induced intestinal inflammation in humans. *Gastroenterology* 1987 Sep;93(3):480-9.
8. Bjarnason I, Peters TJ, Wise RJ. The leaky gut of alcoholism: possible route of entry for toxic compounds. *Lancet (London, England)* 1984 Jan 28;1(8370):179-82.
9. Cheung DS, Grayson MH. Role of viruses in the development of atopic disease in pediatric patients. *Curr Allergy Asthma Rep* [Internet]. 2012 Dec;12(6):613-20.
10. Fasano A. Zonulin and Its Regulation of Intestinal Barrier Function: The Biological Door to Inflammation, Autoimmunity, and Cancer. *Physiol Rev* [Internet]. 2011 Jan ;91(1):151-75.
11. Vojdani A. For the assessment of intestinal permeability, size matters. *Altern Ther Health Med*;19(1):12-24.
12. Brown K, DeCoffe D, Molcan E, Gibson DL. Diet-induced dysbiosis of the intestinal microbiota and the effects on immunity and disease. *Nutrients* [Internet]. 2012;4(8):1095-119.
13. Wu GD, Chen J, Hoffmann C, Bittinger K, Chen Y-Y, Keilbaugh SA, et al. Linking long-term dietary patterns with gut microbial enterotypes. *Science* [Internet]. 2011 Oct 7;334(6052):105-8.
14. Dethlefsen L, Huse S, Sogin ML, Relman DA. The Pervasive Effects of an Antibiotic on the Human Gut Microbiota, as Revealed by Deep 16S rRNA Sequencing. *Eisen JA, editor. PLoS Biol* [Internet]. 2008 Nov 18;6(11):e280.
15. Tyrie K, Wohl D, Curry W. Effects of antibiotic exposure and immune system challenge on the development of allergic asthma. *Bios* [Internet]. 2013 Mar 24;84(1):14-20.
16. Vangay P, Ward T, Gerber JS, Knights D. Antibiotics, Pediatric Dysbiosis, and Disease. *Cell Host Microbe* [Internet]. 2015 May 13;17(5):553-64.
17. Cho I, Yamaniishi S, Cox L, Methé BA, Zavadil J, Li K, et al. Antibiotics in early life alter the murine colonic microbiome and adiposity. *Nature* [Internet]. 2012 Aug 22;488(7413):621-6.
18. Ivanov II, Atarashi K, Manel N, Brodie EL, Shima T, Karaoz U, et al. Induction of intestinal Th17 cells by segmented filamentous bacteria. *Cell* [Internet]. 2009 Oct 30;139(3):485-98.
19. Wu H-J, Ivanov II, Darce J, Hattori K, Shima T, Umesaki Y, et al. Gut-Residing Segmented Filamentous Bacteria Drive Autoimmune Arthritis via T Helper 17 Cells. *Immunity* [Internet]. 2010 Jun 25;32(6):815-27.
20. Aujla SJ, Dubin PJ, Kolls JK. Th17 cells and mucosal host defense. *Semin Immunol* [Internet]. 2007 Dec;19(6):377-82.
21. Terawaki H, Yokoyama K, Yamada Y, Maruyama Y, Iida R, Hanaoka K, et al. Low-Grade Endotoxemia Contributes to Chronic Inflammation in Hemodialysis Patients: Examination With a Novel Lipopolysaccharide Detection Method. *Ther Apher Dial* [Internet]. 2010 Mar 24;14(5):477-82.
22. Boulangé CL, Neves AL, Chilloux J, Nicholson JK, Dumas M. Impact of the gut microbiota on inflammation, obesity, and metabolic disease. *Genome Med* [Internet]. 2016;1-12.
23. Krajmalnik-Brown R, Ilhan Z-E, Kang D-W, Dibaise JK. Effects of Gut Microbes on Nutrient Absorption and Energy Regulation.
24. Schedlowski M, Engler H, Grigoleit J-S. Endotoxin-induced experimental systemic inflammation in humans: A model to disentangle immune-to-brain communication. *Brain Behav Immun* [Internet]. 2014 Jan;35:1-8.
25. Noworyta-Sokolowska K, Górska A, Golembiowska K. LPS-induced oxidative stress and inflammatory reaction in the rat striatum. *Pharmacol Rep* [Internet]. 2013;65(4):863-9.
26. Goraca A, Piechota A, Huk-Kolega H. Effect of alpha-lipoic acid on LPS-induced oxidative stress in the heart. *J Physiol Pharmacol* [Internet]. 2009 Mar;60(1):61-8.
27. Reuter S, Gupta SC, Chaturvedi MM, Aggarwal BB. Oxidative stress, inflammation, and cancer: How are they linked? *Free Radic Biol Med* [Internet]. 2010 Dec;49(11):1603-16.
28. Kim SH, Johnson VJ, Shin T-Y, Sharma RP. Selenium Attenuates Lipopolysaccharide-Induced Oxidative Stress Responses Through Modulation of p38 MAPK and NF- $\kappa$ B Signaling Pathways. *Exp Biol Med* [Internet]. 2004 Feb 6;229(2):203-13.
29. Zhang M, Pan H, Xu Y, Wang X, Qiu Z, Jiang L. Alicin Decreases Lipopolysaccharide-Induced Oxidative Stress and Inflammation in Human Umbilical Vein Endothelial Cells through Suppression of Mitochondrial Dysfunction and Activation of Nrf2. *Cell Physiol Biochem* [Internet]. 2017;41(6):2255-67.
30. Linden SK, Sutton P, Karlsson NG, Korolik V, McGuckin MA. Mucins in the mucosal barrier to infection. *Mucosal Immunol* [Internet]. 2008 May 5;1(3):183-97.
31. Peterson LW, Artis D. Intestinal epithelial cells: regulators of barrier function and immune homeostasis. *Nat Rev Immunol* [Internet]. 2014 Feb 25;14(3):141-53.
32. Fasano A. Zonulin, regulation of tight junctions, and autoimmune diseases. *Ann N Y Acad Sci*. 2012;
33. Drago S, Asmar RE, Fasano A, et al. Gliadin, zonulin and gut permeability: Effects on celiac and non-celiac intestinal mucosa and intestinal cell lines. *Scand Journ Gastroenterol* [Internet]. 2009;
34. El Asmar R, Panigrahi P, Bamford P, Berti I, Not T, Coppa GV, et al. Host-dependent zonulin secretion causes the impairment of the small intestine barrier function after bacterial exposure. *Gastroenterology* [Internet]. 2002 Nov;123(5):1607-15.
35. Fond G, Boukouaci W, Chevalier G, Regnault A, Eberl G, Hamdani N, et al. The "psychomicrobiotic": Targeting microbiota in major psychiatric disorders: A systematic review. *Pathol Biol* [Internet]. 2015 Feb;63(1):35-42.
36. Jackson JR, Eaton WW, Cascella NG, Fasano A, Kelly DL. Neurologic and psychiatric manifestations of celiac disease and gluten sensitivity. *Psychiatr Q* [Internet]. 2012 Mar;83(1):91-102.
37. de Magistris L, Familiari V, Pascotto A, Sapone A, Frolli A, Iardino P, et al. Alterations of the Intestinal Barrier in Patients With Autism Spectrum Disorders and in Their First-degree Relatives. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* [Internet]. 2010 Oct;51(4):418-24.
38. Knip M. Diet, gut, and type 1 diabetes: role of wheat-derived peptides? *Diabetes* [Internet]. 2009 Aug;58(8):1723-4.
39. Fasano A. Leaky Gut and Autoimmune Diseases. *Clin Rev Allergy Immunol* [Internet]. 2012 Feb 23;42(1):71-8.
40. Kucera P, Novakova D, Behanova M, Novak J, Tlaskalova-Hogenova H, Ande M. Gliadin, endomysial and thyroid antibodies in patients with latent autoimmune diabetes of adults (LADA). *Clin Exp Immunol* [Internet]. 2003 Jul 1;133(1):139-43.
41. Fasano A, Shea-Donohue T. Mechanisms of Disease: the role of intestinal barrier function in the pathogenesis of gastrointestinal autoimmune diseases. *Nat Clin Pract Gastroenterol Hepatol* [Internet]. 2005 Sep 1;2(9):416-22.
42. Wapenaar MC, Monsuur AJ, van Bodegraven AA, Weersma RK, Beuova MR, Linskens RK, et al. Associations with tight junction genes PARD3 and MAGI2 in Dutch patients point to a common barrier defect for coeliac disease and ulcerative colitis: An unusual case of ascites. *Gut* [Internet]. 2007 Dec 13;57(4):463-7.
43. Farhadi A, Banan A, Fields J, Keshavarzian A. Intestinal barrier: An interface between health and disease. *J Gastroenterol Hepatol* [Internet]. 2003 May 1;18(5):479-97.
44. Turnbaugh PJ, Ridaura VK, Faith JJ, Rey FE, Knight R, Gordon JL. The Effect of Diet on the Human Gut Microbiome: A Metagenomic Analysis in Humanized Gnotobiotic Mice. *Sci Transl Med* [Internet]. 2009 Nov 11;1(6):6ra14-6ra14.
45. Tlaskalová-Hogenová H, Tucková L, Lodinová-Zádníková R, Štěpánková R, Cukrowska B, Funda DP, et al. Mucosal immunity: its role in defense and allergy. *Int Arch Allergy Immunol* [Internet]. 2002 Jun;128(2):77-89.
46. Troy EB, Kasper DL. Beneficial effects of Bacteroides fragilis polysaccharides on the immune system. *Front Biosci (Landmark Ed)* [Internet]. 2010 Jan 1;15:25-34.
47. Foligné B, Dewulf J, Breton J, Claisse O, Lonvaud-Funel A, Pot B. Probiotic properties of non-conventional lactic acid bacteria: Immunomodulation by Oenococcus oeni. *Int J Food Microbiol* [Internet]. 2010 Jun 15;140(2-3):136-45.
48. Goossens D, Jonkers D, Russel M, Stobberingh E, Van Den Bogaard A, StockbrUgger R. The effect of Lactobacillus plantarum 299v on the bacterial composition and metabolic activity in faeces of healthy volunteers: a placebo-controlled study on the onset and duration of effects. *Aliment Pharmacol Ther* [Internet]. 2003 Sep 1;18(5):495-505.
49. Klarin B, Johansson M-L, Molin G, Larsson A, Jeppsson B. Adhesion of the probiotic bacterium Lactobacillus plantarum 299v onto the gut mucosa in critically ill patients: a randomised open trial. *Crit Care* [Internet]. 2005 Mar 6;9(3):R285.
50. Klarin B, Wullt M, Palmquist I, Molin G, Larsson A, Jeppsson B. Lactobacillus plantarum 299v reduces colonisation of Clostridium difficile in critically ill patients treated with antibiotics. *Acta Anaesthesiol Scand* [Internet]. 2008 Aug 19;52(8):1096-102.

# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

## Akureyri

Endurhæfingarstöðin ehf  
Ferro Zink hf  
Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf,  
www.rettarholl.is  
Grófargil ehf  
Halldór Ólafsson, úr og skart-  
gripir  
Hársnyrtistofan Samson  
HSH verktakar ehf  
Húsprýði sf  
Höldur ehf, bílaleiga  
Kranabílar Norðurlands  
Malbikun KM ehf  
Meðferðarheimilið Laugalandi  
Menntaskólinn á Akureyri  
Norðurorka hf  
Pedromyndir ehf  
Pípulagningaþjónusta Bjarna F  
Jónssonar ehf  
Raftákn ehf - Verkfræðistofa  
Rofi ehf  
Samherji ehf  
Samvirkni ehf  
Sjúkrahúsið á Akureyri  
Steyrustöð Akureyrar ehf  
Urtasmiðjan ehf-www.  
urtasmiðjan.is, s: 462 4769  
Veislubakstur - Betra brauð  
Verkval ehf  
Vélaleiga HB ehf

## Grenivík

Grytubakkahreppur

## Dalvík

Ektafiskur ehf  
Híbýlamálun,málningarþjónusta  
ehf  
Katla ehf, byggingafélag  
Vélvirki ehf, verkstæði

## Ólafsfjörður

Sjómannafélag Ólafsfjarðar

## Húsavík

E G Jónasson rafmagnsverkstæði  
Farfuglaheimilið Árbót - Berg  
Fjallasýn Rúnars Óskarssonar  
ehf, www.fjallasyn.is  
Framsýn, stéttarfélag  
Gistiheimilið Árból  
Kvenfélag Húsavíkur  
Steinsteypir ehf  
Stóruvellir ehf  
Vermir sf  
Víkurráð ehf

## Laugar

Kvenfélag Reykdæla

## Mývatn

Dimmuborgir guesthouse  
Vogar, ferðaþjónusta

## Kópasker

Keldunes ferðaþjónusta www.  
keldunes.is  
Vökváþjónusta Kópaskers ehf

## Þórshöfn

Svalbarðshreppur

## Vopnafjörður

Ljósaland ehf, verktakafyrirtæki  
Pétur Valdimar Jónsson

## Egilsstaðir

Bókráð,bókhald og ráðgjöf ehf  
Bólholt ehf  
Fjótssdalshérað  
Hár.is  
Kaffi Egilsstaðir ehf  
Skrifstofuþjónusta  
Austurlands ehf  
Sænaútsel ehf  
Tréiðjan Einir ehf

## Seyðisfjörður

Seyðisfjarðarkaupstaður  
Seyðisfjarðarkirkja

## Reyðarfjörður

Heilsuhreysti, sjúkrahjálfun  
Tól og Tæki sf  
Tærgesen, veitinga- og gistihús

## Eskifjörður

Egersund Ísland ehf  
Fjarðapríf ehf

## Neskaupstaður

G.Skúlason vélaverkstæði ehf  
Hildibrand Hótel - kaupfélags-  
barinn s: 477 1950  
Síldarvinnslan hf  
Tannlæknastofan  
Verkmenntaskóli Austurlands

## Fáskrúðsfjörður

Loðnuvinnslan hf  
Vöggur ehf

## Stöðvarfjörður

Brekkan - Verslun og veitinga-  
stofa

## Höfn í Hornafirði

Birkifell ehf

Ferðaþjónustan Árnanes

Ferðaþjónustan Gerði  
Funi ehf, sorphreinsun  
Gistiheimilið Hafnarnesi - www.  
hafnarnesi.is s: 844 6175  
Málningarþjónusta Hornafjarðar  
sf  
Skinney-Pinganes hf  
Sveitafélagið Hornafjörður  
Uggi SF-47  
Þingvað ehf, byggingaverktakar  
Öryggi og gæsla ehf

## Selfoss

Alvörubúðin  
Baldvin og Þorvaldur ehf  
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf  
Bisk-verk ehf  
Bókaútgáfan Björk  
Byggingafélagið Laski ehf  
Eðalbyggingar ehf  
Gesthús Selfossi, gistihús og  
tjaldsvæði  
Heiðmerkur grænmeti  
Hjá Maddý ehf  
Hótel Gullfoss  
JÁ pípulagnir ehf  
Jeppasmiðjan ehf  
K.P Verktakar ehf  
Kvenfélag Gaulverjabæjarhrepps  
Kvenfélag Grímsneshrepps  
Kökugerð H P ehf  
Leigubílar Suðurlands ehf  
Mjöllnir, vörubílstjórufélag  
Nesey ehf  
Pylsvagninn Selfossi við brúar-  
endann  
Reykjóll ehf  
Reykúsið Útey  
Smíðsholt ehf  
Tannlæknastofa Þorsteins og  
Jóns Steindórs  
Vélaverkstæði Þóris ehf  
Þingborg ullarvinnsla og verslun  
Österby-hár

## Hveragerði

Ficus ehf  
Flóra garðyrkjustöð  
Hamrar ehf, plastiðnaður  
Heilsustofnun NLFÍ  
- heilsustofnun.is  
Hótel Örk  
Hveragerðiskirkja  
Kjörís ehf

Raftaug ehf

## Þorlákshöfn

Bergverk ehf  
Járnkarlinn ehf  
Þorlákshafnarhöfn

## Ölfus

Eldhestar ehf

## Stokkseyri

Fjöruborðið

## Laugarvatn

Ásvélar ehf  
Menntaskólinn að Laugarvatni

## Hella

Bílaverkstæðið Rauðalæk ehf  
Heflun ehf  
Hestvit ehf  
Kanslarinn veitingahús  
Ketó ehf  
Kvenfélagið Sigurvon  
Trésmiðjan Ingólfs ehf

## Hvolsvöllur

Ferðaþjónusta bænda Stóru-  
Mörk  
Ferðaþjónustan Hellishólum ehf  
Gamla fjósið ehf

## Vík

Háaskjól - Guesthouse  
Hrafnatindur ehf  
Mýrdalshreppur

## Kirkjubæjarklaustur

Geirland ehf, hótel og veitinga-  
rekstur  
Ungmennafélagið Ármann

## Vestmannaeyjar

Bifreiðaverkstæði Muggs  
Bíla- og vélaverkstæðið  
Nethamar ehf  
Bílaverkstæði Sigurjóns  
Bragginn sf, bílaverkstæði  
Eyjaprent hf  
Ísfélag Vestmannaeyja hf  
Miðstöðin ehf  
Ós ehf  
Skýlið  
Teiknistofa Páls Zóphónias-  
sonar ehf  
Tvisturinn ehf  
Vélaverkstæðið Þór ehf



Alþýðusamband Íslands



www.icewear.is



SAGA MEDICA

# Endurhæfing í fallegu umhverfi

Starfsmenn MS Setursins

Í lok maí síðastliðinn fór starfsfólk MS Setursins og MS-félags Íslands í heimsókn til Valjeviken í Svíþjóð. Starfsemi Valjeviken er þrískipt. Þar er endurhæfingastöð fyrir einstaklinga með ýmsa taugasjúkdóma, lýðháskóli sem getur tekið á móti 170 nemendum og þar er ein af þremur heilsugæslustöðvum Sölvesborgar.

Valjeviken stendur við fallega vík sem er umleikin beykiskógi. Endurhæfingarstöðin hefur verið starfrækt frá árinu 1988 og vaxið mikið síðan þá. Í dag er fjöldi rýma 70 með sér salerni og sturtu og möguleika á sólarhringsþjónustu.

Gestir eru aðallega frá Suður-Svíþjóð en staðurinn er annars opinn öllum landsmönnum og er gestum frjálst að hafa sitt aðstoðarfólk með ef þeir óska.

Í Valjeviken starfar hópur fagaðila sem vinnur saman í teymi. Hver gestur kemur í 2ja-3ja vikna endurhæfingu í senn. Við komuna heldur fagteymið fund með gesti og sett eru markmið með dvölinni. Áhersla er lögð á fræðslu, jákvæðni og gleði þannig að endurhæfingin nýtist sem best þegar heim er komið.

Reglulega eru haldin sérsniðin námskeið fyrir ákveðna sjúklingahópa.

## Prógrammið

Dagurinn byrjar með hóppjálfun og því næst einstaklingspjálfun hjá sjúkraþjálfara, iðupjálfa eða tíma með þeim sem stýrir afþreyingunni. Útivera er stór hluti endurhæfingarinnar sem getur verið prammasigling á voginum eða ganga í beykiskóginum sem kallast Heilsustígurinn. Í gönguferðum er lögð áhersla á að skynja ilminn af tjánum, hlusta á þytinn í laufum, fuglasönginn og njóta þess að vera í fallegu umhverfi. Staðurinn á



nokkrar tegundir af hjólum sem notuð eru til að þjálfa jafnvægi og auðvelda útiveru. Margir af gestum Valjeviken hafa ekki mörg tækifæri heima til útiveru svo áhersla er lögð á að hjálpa gestum til þess.

## Aðstaðan

Sérstaka athygli vakti tónlistarherbergi sem er í umsjón iðupjálfa og tónlistarkennara. Frábært var að sjá hugvitið og þau hjálpartæki sem nýtt eru til að *allir* geti spilað á gítar eða trommur. Þannig er samhæfing og starfræn geta þjálfuð og samskiptafærni eflað.

Í Valjeviken er 25 metra innisundlaug auk minni meðferðarlaugar, þar sem hægt er að hækka og lækka botninn, og lítil heit laug með loftlyftu.

Stór íþróttasalur gefur möguleika á þjálfun í notkun hjólastóla og fengu starfsmenn MS Setursins að spreyta sig í hjólastólaboltaeik, við mikla lukku.

## Gefandi heimsókn

Þessi ferð okkar starfsmanna var í alla staði vel heppnuð og móttökurnar í Valjeviken frábærar. Heimsóknin var gefandi fyrir okkur sem starfshóp, að sjá mismunandi leiðir við þjálfun og umönnun skjólstaðinga.

Þeim sem hafa áhuga á að kynna sér starfsemina nánar má benda á vefsíðuna: [www.valjeviken.se](http://www.valjeviken.se) ■



# Dagsins annir og yndi



Glerlistarverk í vinnslu, einbeittir listamenn.



Viðhaldsvinna Helga smíðs og félaga.



Hjálparhendur frá Fjármál & rekstur Íslandsbanka við beðahreinsun og gluggaþvott. Kærar þakkir fyrir gott framlag.



Í Grasagarði Reykjavíkur.



Café Flora.



Öskudagur. Starfsfólk leggur sitt af mörkum til að gera daginn gleðilegan.



Sumarið 2017. Margrét Sigríður og Kristbjörg.



Sumarferð MS Setursins var að Fríðheimum. Ljúffeng tómatsúpa og heimabakað brauð... Namm! Frekar blautur dagur... en enginn er verri þótt hann vökn!



Á yfirlitssýningu Ragnars Kjartanssonar í Hafnarhúsinu.



Þegar hundurinn Sprækur heimsækir MS Setrið er Hildur fyrsta val.

# VIÐ LÉTTUM ÞÉR LÍFIÐ

Heilbrigðissvið Fastus býður upp á heildarlausnir í endurhæfingar-, hjúkrunar- og hjálpartækjum. Á annarri hæðinni í verslun okkar í Síðumúla 16 er að finna gott úrval af heilbrigðisvörum og þar leggur sérhæft fagfólk metnað sinn í að finna lausnir og aðstoða þig við val á vörum.



## HÆGINDASTÓLAR

HJÁLPA ÞÉR AÐ STANDA UPP



## GÖNGUGRINDUR

LÉTTAR OG MEÐFÆRILEGAR



## SNÚNINGSLÖK

FYRIR BETRI NÆTURSVEFN



## RAFSKUTLUR

KOMA ÞÉR Á LEIÐARENDA

VIÐ TÖKUM VEL Á MÓTI ÞÉR OG FINNUM RÉTTU LAUSNINA FYRIR ÞIG