

# MEGIN

BLAÐ MS-FÉLAGS ÍSLANDS

2. tbl. 2006 23. árg.

# STOÐ





Trönuhrauni 8  
220 Hafnarfjörður  
Sími 565 2885 • Fax 565 1423  
stod@stod.is • www.stod.is



**Fjarðargrjót ehf.**



KAUPHÖLL ÍSLANDS  
Iceland Stock Exchange



*Öruggur staður til að vera á*





## Efnisyfirlit

Frá formanni . . . . .	4
Jóla kort MS-félags Íslands 2006 . . . . .	5
Leiguíbúð MS-félagsins – nýr taxti . . . . .	5
Hlaupið fyrir MS . . . . .	6
Nýja viðbyggingin – Höfðinglegur styrkur . . . . .	6
Ný tækni: Fundum „streymt“ . . . . .	7
Hugleiðingar við Pollinn . . . . .	8
Næsta fyrirbyggjandi meðferðin . . . . .	10
Ástin og MS . . . . .	12
Námskeið og sjálfshjálparhópar . . . . .	13
Svipmyndir úr félagslífinu . . . . .	14
Að fyrirgefa sjálfum sér . . . . .	16
Heilbrigt líf með MS . . . . .	20
Til betri heilsu . . . . .	22
Allir jafnir í Evrópu . . . . .	25



Forsíðumyndina tók Páll Stefánsson.

## Frá formanni

### Kæru félagar

Í samskiptum mínum við félagsmenn hef ég orðið þess áskynja, að þeir nýta sér heimasíðuna okkar og eru jafnframt ánægðir með ötulstarf Lárusar K. Viðarssonar við uppfærslu hennar. Einn nýrra liða þar er atburðadagtal félagsins og eins og sjá má þar hefur starfsemin verið afar virk og fjölbreytileg. Í samtölum við félagsmenn úti á landi kom fram ósk og hugmynd um hvort senda mætti fundi eða atburði frá MS-félaginu um netið heim í stofu. Við vorum svo lánsöm að öflugt og áhugasamt starfsfólk Glitnis hafði samband og vildi styrkja félagið með þátttöku í áheita Marþóni Glitnis í ágúst síðastliðnum. Ákvörðun var tekin um að áheitaferið yrði varið til að standa straum af útsendingarkostnaði. Alls söfnuðust rúmar níu-hundruð þúsundir króna. Við kunnum þessa ágæta fólk hina bestu þakkir, bæði frumkvöðlum og þátttakendum. Hópur félagsmanna setti svip sinn með skemmtilegum hætti á hlaupið og tók þátt í þessum árlega viðburði með sínu lagi.

Þegar hafa verið sendir út þrjú fundir og við sjáum það á áhorfi og viðbrögðum, að þessi nýbreytni mælist afar vel fyrir. Við hljótum því að halda áfram á þessari braut og fylgjum að sjálfsgöðu hraðfara tæknibreytingum á þessu sviði. Við sjáum möguleika á að útfæra þetta form enn frekar og þá gjarnan yfir í námskeið af ýmsum toga í lokaðri dagskrá. Það hefur verið áhugamál mitt lengi að jafna sem mest aðstöðu félagsmanna hvar sem er á landinu og þjónustu við þá, og er þetta einn liðurinn í þeirri viðleitni.

Eftir að Pétur Hauksson læknir hélt nú í haust afar fróðlegt erindi í beinni útsendingu um huglæga atferlismeðferð, hefur hann staðið fyrir námskeiði fyrir MS-fólk í samvinnu við félagið. Í undirbúningi er að bjóða upp á þessa meðferð fyrir



félagsmenn í lokaðri dagskrá á netinu, þannig að þeir sem vilja taka þátt fái aðgangsorð. Við erum einnig með á þjónunum námskeið á netinu fyrir þau okkar sem hafa haft MS í lengur en tíu ár, þar sem læknir, félagsráðgjafi, hjúkrunarfræðingur, sjúkra- og iðjuþjálfar leggja okkur lið, hver á sínu sviði.

Framkvæmdir vegna stækkunar húsnæðis dagvistarinnar hefjast strax á nýju ári og áætlað að þeim verði lokið fyrir 1. nóvember 2007. Við stækkunina breytist öll aðstaða til mikilla muna fyrir þau okkar sem nota hana sem og starfsfólkið. Grunnhugmyndin á bakvið stækkunina er ekki að fjölga dagvistarfólki heldur að gera góða þjónustu enn betri.

Það hefur verið gæfa félagsins í gegnum árin að eiga að frábært stuðningsfólk. Fólk sem hefur haft skilning og trú á mikilvægi starfsemi félagsins, og gert okkur það mögulegt að skapa þá aðstöðu og þjónustu sem nú er veitt. Minningarsjóður Margrétar Björgólfsdóttur hefur af stórhug og rausnarskap ákveðið að veita okkur 20 milljónir króna styrk til framkvæmdarinnar. Hafi þau heiður og þökk okkar allra.

Nú þegar vetur konungur hefur hvatt sér hljóðs með fjölbreytilegu og hressilegu veðri, er notalegt að hugsa til bættrar aðstöðu MS-fólks með ýmsum hætti.

Félagi okkar Kjartan Árnason rit höfundur er látinn langt um aldur fram. Kjartan var ritstjóri Megin Stoðar um árabil og breytti litlu fréttablaði í metnaðarfullt tímarit. Við þökkum honum og kveðjum með söknuði.

Nú nálgast jólin, ég vona að við njótum þeirra öll í faðmi fjölskyldu og ástvina og að nýtt ár færi okkur gleði og vellíðan.

Bestu jóla veðjur,  
Sigurbjörg Ármannsdóttir

MeginStoð, 2. tbl. 2006, 23. árg. ISSN 1670-2700  
Útgefandi: MS-félag Íslands, Sléttuvegi 5, sími 568 8620, fax: 568 8621  
Netfang: msfelag@msfelag.is, heimasíða: msfelag.is

Ábyrgðarmaður: Sigurbjörg Ármannsdóttir • Ritstjóri: Páll Kristinn Pálsson  
Auglýsingar: Öflun ehf. • Umbrot og prentun: Prentmet ehf.





# Jóla kort MS-félags Íslands 2006

Jóla kort ársins prýðir olfumálverk eftir einn virtasta myndlistarmann þjóðarinnar, Helga Þorgils Friðjónsson, og ber myndin nafnið „Dúfa og lamb.“

Jóla kortasalan er ein helsta tekjulind MS-félagsins og hafa margir komið sér upp þeirri árlegu hefð að senda ástvinum sínum fallega jóla kveðju og styðja um leið gott málefni með því að kaupa þessi kort. Sama verð er á kortunum og undanfarin ár, eða 1000 krónur fyrir hvern pakka með tíu kortum og umslögum.

Afgreiðsla kortanna er í höndum Ingdísar Lindal skrifstofustjóra MS-félagsins og þau má ýmist nálgast á skrifstofunni að Sléttuvegi 5 í Reykjavík (opin mánud. – föstud. milli kl. 10.00 og 15.00), eða panta í síma 568 8620 eða með tölvupósti á slóðinni [msfelag@msfelag.is](mailto:msfelag@msfelag.is).



## Jólaball MS-félagsins

Hið árlega jólaball MS-félagsins er löngu orðinn fastur liður á aðventunni hjá MS-fólki og aðstandendum þeirra. Að þessu sinni verður það haldið sunnudaginn 10. desember á Grand Hótel við Sigtún 38 í Reykjavík, og hefst stundvíslega klukkan 14.00.

Á jólaballinu verður að vanda boðið upp á skemmtiatriði, dansað í kringum jólatréð og ekki má gleyma happdrættinu vinsæla með mörgum góðum vinningum.

Mætum með börnin og barnið í okkur sjálfum!



## Leiguíbúð MS-félagsins – nýr taxti

Leiguíbúð MS-félagsins að Sléttuvegi 9 í Reykjavík hefur verið í góðri nýtingu undanfarin misseri. Hún er sérhönnuð fyrir fatlaða, björt og rúmgóð, og gert er ráð fyrir að nánasti aðstandandi og jafnvel börn geti dvalið þar líka. Íbúðin er leigð út frá einum sólarhring upp í viku í senn, og gert er ráð fyrir að hún sé losuð á hádegi brottfarardaginn.

Þann 1. nóvember síðastliðinn hækkaði leigan örlítið og eru tvö verð í gangi: 3000 krónur á nóttina þar sem innifalið er rúmfatnaður og handklæði fyrir fjóra, og 2000 krónur á nóttina þegar fólk kemur sjálft með rúmfatnað og handklæði.

Áhugasamir um afnot af íbúðinni geta haft samband við Ingdísi Lindal á skrifstofu MS-félagsins milli 10.00 – 15.00 alla virka daga.



Leiguíbúðin er steinsnar frá MS-heimilinu.

# Hlaupið fyrir MS

Í Reykjavíkumaraþoni Glitnis á síðustu menningarnótt höfuðborgarinnar hlupu margir starfsmenn bankans í þágu ýmissa góðra málefna. MS-félag Íslands naut heldur betur góðs af því.

„Mágkona mín greindist nýlega með MS og þegar til tals kom að hlaupa til ágóða fyrir líknarfélög þótti mér alveg upplagt að gera það fyrir MS-félagið,“ segir Guðbjörg Anna Guðmundsdóttir sem starfar við áhættu-  
stýringu hjá Glitni, en ásamt Sigrúnu Kjartansdóttur úr

markaðsdeildinni, hljóp Guðbjörg alla 42 kílómetrana.

Tíu aðrir starfsmenn Glitnis hlupu skemmri vegalengdir í þágu MS-félagsins og alls skilaði fram-  
takið 910.350 krónum. Ákveðið var að nota þá upphæð alfarið til að taka upp nýja tækni við miðlun fræðslufunda til félagsmanna og sagt er frá hér á næstu síðu.



Sigurbjörg formaður tekur við ávísuninni af Bjarna Ármannssyni frá Glitni.



MS-félagið átti einnig sína fulltrúa í hlaupinu.

## Nýja viðbyggingin – Höfðinglegur styrkur

Í byrjun næsta árs hefjast framkvæmdir við nýja viðbyggingu MS-heimilisins að Sléttuvegi 5 í Reykjavík. „Það var samþykkt á stjórnarfundum árið 2005 að ráðast í þessa stækkun,“ segir Þuríður Sigurðardóttir framkvæmdastjóri d&e MS. „Þótt húsnæðið hafi rúmað starfseminna mjög vel þegar það var byggt hafa ýmsar breytingar orðið á síðustu árum sem kalla á meira rými. Úrval hjálpartækja hefur til dæmis aukist verulega, ekki síst á rafskutlum sem eru mjög fyrirferðarmiklar. Þá er komið til starfa hjá okkur fleira sérhæft starfsfólk sem þarf sitt pláss. Okkur hefur einnig alveg skort geymslurými og ræstiaðstöðu. Svo þegar farið var að ræða þessa stækkun þótti upplagt að bæta í leiðinni ýmsa aðstöðu fyrir fólkið okkar, ekki síst

salernis- og baðherbergi. Við erum þannig ekki að stækka húsnæðið til að fjölga skjólstaðingum, heldur til að bæta þjónustuna – gera gott betra.“

Áætlað er að ljúka framkvæmdinni fyrir 1. nóvember á næsta ári. Kostnaður við hana hljóðar upp á 45 milljónir króna. „Það er dágóð upphæð fyrir lítið félag eins og okkar,“ segir Sigurbjörg Ármannsdóttir, formaður MS-félagsins. „Þess vegna gladdi það okkur óumræðilega mikið þegar okkur barst í haust höfðinglegur styrkur frá Minningarsjóði Margrétar Björúlfssdóttur upp á 20 milljónir króna. Hann er til marks um þá miklu velvild sem starf okkar nýtur í samfélaginu og það er fyrst og fremst velunnurum okkar að þakka að við getum boðið upp á þjónustu á



heimsmælikvarða fyrir þá Íslendinga sem glíma við þennan alvarlega sjúkdóm.“

# Ný tækni: Fundum „streymt“

MS-félagið hefur tekið upp nýja tækni við að miðla fræðslufundum sínum til félagsmanna. Aðferðin gengur út á „að streyma“ fundum úr MS-heimilinu á Sléttuvegi gegnum internetið beint inn í heimatölvur fólks. Tölvufyrirtækið Nýherji annast þessar útsendingar fyrir félagið, en þær eru ekki síst hugsaðar til að efla þjónustu við MS-fólk á landsbyggðinni.

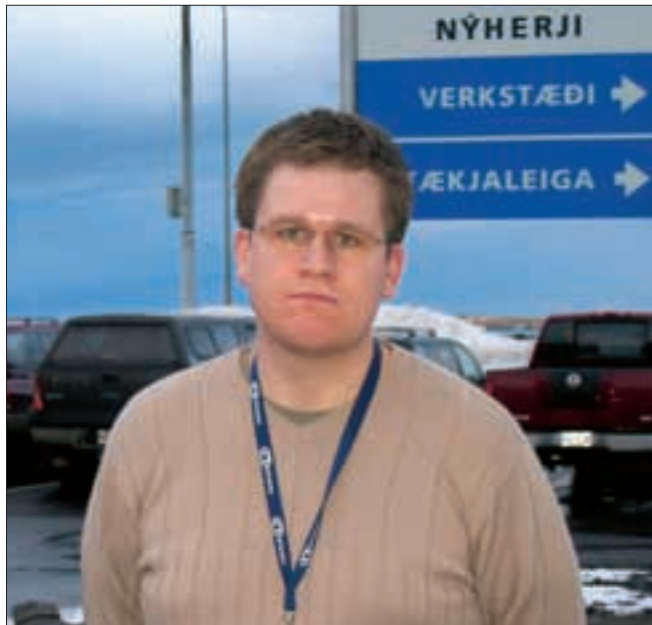
„Þessi þjónusta gengur út á að hægt sé að horfa á útsendinguna hvar sem er og hvenær sem er,“ segir Gunnar Möller hjá Nýherja, en hann hefur stjórnað fyrstu „streymdu“ fundunum. „Það er aðalatriðið og það eina sem fólk þarf er einkatölva með nettengingu. Svo þarf einungis að opna slóð, eins og í þessu tilfelli á heimasíðu MS-félagsins (msfelag.is) og smella á dálkinn bein útsending. Við það opnast ákveðið vefmiðmót sem er staðsett hér hjá okkur í Nýherja og viðskiptavinurinn er þá staddur á fundinum og sér og heyrir hvað um er að vera.“

## Ekki gagnvirkt

Getur hann einnig tekið þátt í fundinum?

„Nei, þetta er ekki gagnvirkt, þá yrði tæknin miklu flóknari og dýrari og ekki á færi almennings. En við gerum þetta þannig að við tökum upp allt sem gerist á fundarstaðnum og sendum það í rauninni eins og sjónvarpsútsendingu á netinu. Gæðin eru ekki þau sömu, sem ræðst af bandbreidd notenda. Þeir eru með misgóða bandbreidd heima hjá sér, en þetta er þó atriði sem fer sífellt batnandi, fólk er sífellt að fá betri nettengingu heim til sín. Við verðum hins vegar að líta á heildina og passa okkur á því að streyma ekki fundum í of miklum gæðum þannig að notandinn geti ekki tekið á móti þeim, af því myndin er of stór og gagnamagnið of mikið sem við værum að senda frá okkur.“

Vissulega væri kostur að hafa þetta gagnvirkt, svo að fólk heima í stofu gæti lagt sitt til málanna. En við höfum leyst þetta þannig að hægt sé að senda fyrirspurnir til fundarstjóra með tölvupósti eða á msn-formi og hann komi þeim á framfæri uppi í pontu. Það hefur gefist ágætlega. Í meginatriðum er þetta líka þannig, eins og hjá MS-félaginu, að það er verið að senda út fræðsluefni og flestir fundir ganga að langmestu leyti út á að það er verið að segja frá einhverju og fyrirspurnir eru ekki svo margar. Og komi spurningar úr sal er fyrirlesurum bent á að endurtaka þær og þannig komast þær áfram til þeirra sem heima sitja.“



Gunnar Möller hjá Nýherja. „Þessi aðferð er komin til að vera.“

## Hentar mörgum

Hvað hefur þessi tækni verið lengi í notkun?

„Tæknin sem slík hefur verið nokkuð lengi til staðar. En sú tækni sem við bjóðum upp á núna var fyrst sett á markað í ársbyrjun 2005. Við höfum stöðugt verið að efla okkur og á þessu ári höfum við farið langt fram úr væntingum hvað varðar fjölda streymdra funda. Og við munum halda áfram á þessari braut, enda er þetta greinilega tækni sem virkar og hentar mörgum.“

Er dýrt að streyma fundum?

„Það má kannski segja það ef miðað er við stakan fund. Búnaðurinn sem slíkur er nokkuð dýr og viðhald hans, og svo þarf að geyma öll gögn í tilteknum gagnaböndum. En ef haft er í huga félag sem er með starfsemi um allt landið og fjöldi þeirra sem notar tæknina er kannski í kringum tvö hundruð manns, þá þarf ekki mörg flugfargjöld, hótélkostnað og svo framvegis til að gera það hagkvæmt að fólk geti tekið við þessu heima hjá sér.“

Eru fundirnir síðan aðgengilegir lengi?

„Við höfum geymt þá hjá okkur í tvær til þrjár vikur og fólk getur í þann tíma nálgast þá beint í gegnum vefsíðu félagsins. Hins vegar eru fundirnir ávallt snyrtir aðeins til, hléin tekin út og annað í þeim dúr, og brenndir síðan á geisladisk eða sendir með tölvupósti til fundaraðila, þannig að viðkomandi getur varðveitt hann hjá sér eftir það og haft hann til dæmis á heimasíðunni sinni. En flestir nýta sér þessa þjónustu beint meðan á útsendingu stendur og finnst þeir vera þátttakendur á staðnum.“ ■



# Hugleiðingar við Pollinn

Þegar þetta er sett á blað er farið að snjóa í Eyjafirði og orðin alhvít jörð og fallett um að lítast. Hópurinn okkar farinn að hittast og eftir annríki sumarsins er veröldin farin að snúast eftir okkar höfði, eða það höldum við.

Snemma sumars fórum við Tómas í heimsókn til Óskars bónda í Grænuhlíð. Hann var stórhuga að vanda og fær reyndar okkur hin til að skammast okkar fyrir letina, því maðurinn er búinn að bæta við jörðina sína eyðijörðum og byggja flotta vélaskemmu. Mér varð það á að keyra fram hjá jörð bóndans því ég kannaðist ekki við heimreiðina að bænum, svo mikil er breytingin. Hvaðan í ósköpunum fær Óskar þessa orku? Við skulum ekki gleyma því að hann er MS-sjúklingur og búinn að vera það í mörg ár.

Við skoðuðum skemmu bónda og fjós. Síðan var boðið í hús og drukkið kaffi og með því finasta



Óskar bóndi í fjósinu.

bakkelsi. Eftir spjall í eldhúsi fór bóndi með okkur og sýndi kornakra sem hann og bændur úr sveitinni eiga og þótti okkur Tómasi mikið um. Kornframleiðsla þeirra bænda er samyrkja þar sem tæki við framleiðsluna eru bæði stór og dýr og þeir hafa vit á að samnýta krafta sína. Ég hins vegar bíð eftir því að

þeir fari að nota kornið í eitthvað merkilegra en beljurnar, en þá hef ég brugg í huga.



Nóg um bændur og hverfum aftur til Akureyrar.

Sem betur fer hefur MS-hópurinn okkar, sem ég kalla svo, ekki stækkað. Enginn hefur hrokkið upp af, en reyndar einn mætur maður fluttur af landi og til Vestmannaeyja. Við komum eftir sem áður saman fyrsta miðvikudag í hverjum mánuði kl. 20 á Greifanum og eigum saman notalega kvöldstund. Hugsanlega er fólk hér á svæðinu sem veigrar sér við að hafa samband, en við hann eða hana vil ég segja, við tökum vel á móti öllum hvort sem um er að ræða aðstandanda sem vill fræðast um MS sjúkdóminn og afleiðingum hans eða MS-sjúkling sem vill bætast í hópinn. Við erum öll af vilja gerð til að aðstoða ef við höfum getu til, því þetta er langtífrá lokaður klúbbur. Nýtt fólk mun verða fljótt að aðlagast þessum hópi. Það er



Skemma bóndans í Grænuhlíð



mín tilfinning að við öll er að þessu stöndum höfum bæði gagn og gaman af samverunni, því innan hópsins ríkir vinátta, traust og trúnaður og hægt að tala um afleiðingar sjúkdómsins eða helstu dægurmál.



Mikið var ég ánægður að sjá stjórn MS-félagsins taka stórt skref í þágu okkar á landsbyggðinni með fyrirlesturum í beinni útsendingu frá MS-heimilinu. Þessi gjörningur færir okkur úti á landi nær félagsstarfinu og það sem meira er, fyrirlestrarnir eru til á netinu og við þessir treggáfuðu getum spilað þá aftur og aftur til að ná betur því sem þar er sagt og horft á glærur sem fyrirlesarinn notar. Þessi aðferð að senda út atburði getur haft þær afleiðingar að færri mæti í hús og kjósi að sitja heima og horfa á fyrirlesturinn í tölvunni sinni. Þetta má ekki verða til þess að útsendingum verði hætt því við njótum þeirra miklu fleirri, og eðli málsins samkvæmt eru sumir það mikið fatlaðir að erfitt getur verið að komast að heiman. Þeir geta núna notið þess að sitja í þægilegum stól heima hjá sér og látið tölvuna vinna verkið. Þökk sé þeim sem að þessu stóðu.



Lyfjamál eru okkur hugleikin og þá nýja lyfið Antegren, sem reyndar gengur undir fleiri nöfnum. Væntingar eru miklar, ég óttast of miklar hjá einhverjum og ég er, allavega í seinni tíð, orðinn ákaflega varkár maður gagnvart öllu sem heitir lyf



#### Á Greifanum.

við MS-sjúkdóminum. Ástæðan er einföld, á meðan orsökina fyrir MS-sjúkdóminum er ekki þekkt, þá virðist þetta oft vera hálfgerð klór út í loftið.

Hverjir koma til með að fá þetta lyf hér á Íslandi? Eru það þeir sjúklingar sem fá köst og einhvern bata á milli, eða þeir sem eru með síversnandi einkenni? Ég reyndi að lesa þetta úr grein Sverris Bergmann í síðasta MS-blaði, mjög góðri grein þar sem hann segir frá lyfinu og árangri þess á mannamáli. Þar kom þó ekki fram hvenær verður farið að gefa lyfið hér og hverjir koma til með að njóta. Gaman væri að heyra í Sverri Bergmann eða öðrum taugalækni ræða þessi mál í MS-heimilinu og þá á netinu.



Í Morgunblaðinu 21. janúar 2006 var grein eftir ungan íslenskan vísindamann, Ragnhildi Káradótt-

ur. Fyrirsögnin var „Íslenskur vísindamaður kollvarpar vísindakenningu“. Í þessari grein kemur fram að Ragnhildur og starfsfólk hennar gerðu óvænta uppgötvun um stoðfrumur, eitthvað sem kemur MS-sjúkdóminum við, en á hvern hátt og hvað þetta þýðir fyrir okkur er ofvaxið mínum skilningi. Starfs hópurinn gerði þessa rannsókn byggða á MS-sjúkdóminum og gaman væri að þessi vísindi yrðu betur skýrð fyrir okkur sauðsvörtum almúganum.



Bóndinn í Grænuhlíð á síðasta orðið:

Á morgun er mánudagur  
á morgun hefst vikan ný.  
Á morgun þá eflist minn hagur  
á morgun þá fagna ég því.

Kveðja,  
Jón Ragnarsson.



Hjúkkurnar í hópnunum.



Jónas og Tómas.

# Næsta fyrirbyggjandi meðferðin

Eftir Sverri Bergmann, taugalækni.

Til er margvísleg einkennatengd meðferð með ágætum árangri, þótt stundum fylgi einhverjar aukaverkanir. Hægt er að beita bráðameðferð í MS-köstum og milda þau og stytta. En raunveruleg lækningandi meðferð á MS er enn ekki til. Enn vitum við ekki orsök MS og getum því ekki ráðist að rótum sjúkdómsins.

En margvísleg fyrirbyggjandi meðferð er til, því við vitum hvað gerist í MS, ýmist stöðugt eða í köstum eða hvorutveggja, þótt enn vitum við ekki hvað veldur. Fyrirbyggjandi meðferð beinist að því að hindra bólguna í MS og þar með það tjón sem af henni gæti leitt. Fyrirbyggjandi meðferð í MS er ekki ný af nálinni. Best þekkjum við fyrirbyggjandi MS-meðferð með Beta interferon og með Glatiramer acetate – copaxone – og fyrirbyggjandi árangur þessara meðferða er þekktur. Áður en lengra er haldið skal þess getið að fjölmargar aðrar fyrirbyggjandi MS-meðferðir eru nú til reynslu og rannsóknna, en frekari umræða um þær skal látin liggja milli hluta í bili.

## Tysabri

Hér á eftir verður fjallað um fyrirbyggjandi MS-lyfið Natalizumab eða Tysabri – þetta síðara nafn mun ég nota um lyfið í þessari grein – og ég vísa til greinar minnar um þetta lyf í síðasta MS-blaði. Margir einstaklingar með MS hafa beðið þess að eiga kost á því að geta notað þetta fyrirbyggjandi lyf þar sem árangur er verulegur og umfram þann sem fengist hefur af öðrum fyrirbyggjandi lyfjum í MS.



Sverrir Bergmann, taugalækni.

Vegna alvarlegra atvika sem upp komu við notkun Tysabri og þá aðallega ef notað var með öðru fyrirbyggjandi lyfi – beta interferon – hefur orðið verulegur dráttur á því að Tysabri kæmi til notkunar. En nú hefur lyfið verið leyft og notkun þess er hafin en framboð á lyfinu er enn takmarkað og framleiðandi setur strangar leiðbeinandi reglur fyrir notkun þess og gæta þarf ítrustu varkárni í meðhöndlun þess.

Gert er ráð fyrir því að Tysabri verði á boðstólum hér hjá okkur á fyrsta eða öðrum ársfjórðungi næsta árs (2007). Sá sem þetta ritar hefur átt fundi erlendis á MS-þingi með fulltrúum framleiðanda og leitað eftir því að notkun lyfsins geti hafist hér fyrr með undanþágum. Þær hafa verið veittar í nokkrum löndum öðrum og engar hömlur eru hérlendis fyrir notkun lyfsins, eða að ætla má varðandi greiðslu þess eftir reglum um notkun fyrirbyggjandi meðferðar í MS.

Ég hef komið á framfæri öllum nauðsynlegum upplýsingum og

fyrir liggur að við uppfylfum öll þau skilyrði sem sett eru fyrir notkun lyfsins. Málið er til athugunar og reglulega hefur verið haft samband við mig og ég vænti þess að fá jákvæða afgreiðslu fyrr en síðar úr þessu, þótt ég geti raunar ekki alveg fullyrt það með öruggri vissu.

## Notkunin

Tysabri er gefið inn í æð á 4ra vikna fresti og tekur eina klukkustund að láta lyfið renna inn í líkamann. Fylgjast þarf vel með meðan á innrennsli lyfsins í líkamann stendur og svo fyrsta klukkutímann eftir að inngjöf lýkur. Þar sem meðferðin fer fram þarf að vera aðstaða til þess að grípa inn í og meðhöndla aukaverkanir sem upp kynnu að koma, og þá sérstaklega bráðaofnæmi eða alvarlega bráðasýkingu. Af þessu leiðir að lyfið verður aðeins gefið á dagdeildum þeirra sjúkrahúsanna okkar sem ráða yfir fullkominni aðstöðu til bráðainngripa vegna alvarlegra aukaverkana. Þá er gerð krafa um að fylgst sé með árangri og þá meðal annars með segulómrannsókn af taugakerfi. Þessi rannsókn hefur einnig þann tilgang að fá um það tímanlega vitneskju, ef Tysabri hugsanlega ryddi tækifærisveirum braut inn í taugakerfið og þær færur að valda þar alvarlegum bólgu og bólgusjúkleika öðrum en MS – en þetta gerðist í hinum alvarlegu tilvikum sem þegar er vísað til.

Mænuvökvaskoðun gæti verið nauðsynleg og aðstaða til hennar þarf því að vera fyrir hendi. Þá þarf með blóðrannsóknnum að fylgjast vel með því meðan á meðferð stendur hvort bólgusjúkdómar geri vart við sig og hvort brestir komi í ónæmiskerfið og trúfli varnir þess. Þessar rannsóknir þurfa að vera auðfrankvæmdar á meðferðarstað.

Ekki skal gefa börnum eða unglíngum Tysabri né heldur einstaklingum sem orðnir eru 65 ára að aldri. Áhrif lyfsins á þessa aldurshópa eru ókönnuð. Lyfið skal fyrst og fremst gefið þeim sem enn hafa MS einvörðungu í þekktri kastamynd, enda tilgangur fyrirbyggjandi meðferðar að fækka köstum, milda þau og seinka síversnun skyldi til hennar ætla að koma. Önnur fyrirbyggjandi lyf skulu ekki gefin samtímis Tysabri. Hinsvegar má hefja notkun Tysabri strax eftir að hætt er við notkun beta interferons eða copaxones skyldi slíkri meðferð hafa verið til að dreifa. Hið sama gildir hafi MS-einstaklingur verið á ónæmisbælandi lyfjameðferð, einsog til dæmis mitox en hér verður þó að sýna gát og kanna stöðu ónæmissvörunar vel fyrir byrjun Tysabri-meðferðar.

Hið sama myndi eiga við ef ónæmisbælandi meðferð væri í gangi vegna annars sjúkleika eða ef ónæmisveikjandi sjúkdómur væri til staðar. Ekki hefur verið sýnt fram á að Tysabri leiði til ófrjósemi en ekki er ráðlagt að það sé gefið á meðgöngu. Lyfið truflar ekki starfsemi lifrar eða nýrna og hefur ekki stuðlað að myndun illkynja æxla í líkamanum.

## Hvenær?

Tysabri er ekki hugsað sem fyrsta fyrirbyggjandi MS-meðferð að öllu jöfnu, þótt metið skuli þegar MS hefur hraða alvarlega kastaásýnd – heldur þegar önnur fyrirbyggjandi meðferð skilar ekki árangri eða þolist illa eða ekki vegna aukaverkana.

Ég vísa aftur til fyrri greinar minnar í síðasta MS-blaði um Tysabri, en nær 8 af hverjum 10



sem lyfið fá sýna merki um góðan fyrirbyggjandi árangur. Ekki er þó vitað um endingu árangurs umfram tveggja ára meðferð og enn ekki vitað hversu lengi eigi að halda henni áfram eða endurtaka hana. Þeir sem ekki fá árangur af Tysabri, ýmist hafna lyfinu og mynda gegn því mótefni og þarf að fylgjast með því þegar ekki fæst væntingaárangur eða þá, þótt merkilegt kunní að virðast, að MS-sjúkdómurinn versni í Tysabri-meðferð sem sennilegast er þó vegna höfnunar þótt ekki greinist mótefni. Þá fá nokkrir alvarlegt ofnæmi af Tysabri eða sýkingar – aðrar en af völdum tækifærisveira – og hefur í för með sér að lyfjanotkuninni verður ekki haldið áfram.

Vissulega eru fleiri aukaverkanir mögulegar en ekki algengar eða alvarlegar og langdregnar. Sé meðferð með Tysabri hætt þykir rétt að bíða með aðra fyrirbyggjandi meðferð í 12 vikur frá lokum Tysabri-meðferðarinnar.

## Fyrirbyggjandi meðferðir

Skoðanir eru skiptar um fyrirbyggjandi meðferðir. Sú skoðun er þó rík meðal taugalækna að viðvarandi fyrirbyggjandi meðferð skuli vera hin almenna regla og skuli hefjast sem allra fyrst eftir að MS greinist. MS sé alltaf til staðar þótt ekki skynjist sjúkdómurinn sem köst eða síversnun.

En svo er til þess að líta að aukaverkanir geta fylgt fyrirbyggjandi meðferð og reynslan sýnir að mikill fjöldi fólks með MS hættir fyrirbyggjandi meðferð. Hún hefur og verið hugsuð sem tímabundin meðferð þótt lenging meðferðar skili sér í árangri þar sem hann sýnir sig. Þótt ekki eigi við að tala um góðkynja MS nema með fyrirvara er þó reynslan sú að 4-5 af hverjum 10 einstaklingum með MS fara ekki í síversnun og hafa jafnvel ekki alvarlegar eftirstöðvar einkenna eftir köst sín. Gagnsemi fyrirbyggjandi meðferðar hjá þessum einstaklingum vekur spurningar og einnig hvort sjúkdómurinn sé ávallt virkur þótt ekki greinist köst eða síversnun.

En svo er hinn hluti MS-fólksins þar sem köstin skilja eftir fatlanir og/eða kemur til síversnunar frá upphafi. Þar virðist sjúkdómurinn sívirkur og þörf stöðugrar fyrirbyggjandi meðferðar. En við þekkjum ekki við greiningu MS hver þróunin verður hjá hverjum og einum. Höfum engar myndir og blóðprufur til hjálpar. Ekki enn. Og svo þekkjum við ekki enn langtímaþol og langtímaárangur af fyrirbyggjandi meðferð af hverju tagi sem er.

Ákvörðun um fyrirbyggjandi MS-meðferð verður því að byggja á upplýsingagrunni þar sem læknirinn metur stöðuna hjá hverjum og einum en virðir um leið óskir hvers einstaklings með MS. Ég tel að ein ófrávíkjanleg regla um fyrirbyggjandi MS-meðferð byggji ekki enn á svo nægum þekkingargrunni að beitt skuli. Einstaklingsóskir og svo þekkingarreynsla skipta máli jafnframt við ákvarðanatöku um fyrirbyggjandi MS-meðferð og ráða ekki síður meðferðarheldninni. ■





# Ástin og MS

eftir Jóhannes Geir Númasson.

Ég var fenginn til að skrifa nokkrar línur um ákveðið námskeið sem við hjónin fórum á í byrjun maí síðastliðins. Það var á vegum MS-félagsins og mig minnir að yfirskriftin hafi verið: Ástin og MS.

Konan mín greindist með MS fyrir um fimm árum og við giftum okkur 20. ágúst í fyrra. Ég kynntist henni áður en hún greindist en við byrjuðum ekki að vera saman fyrir en fyrir þremur árum.

Af gömlum hroka hugsaði ég með mér þegar ég heyrði að það ætti að kenna mér að elska konuna mína, að það væri nú alger óþarfi. Ég vissi líka allt um málið og elskaði hana alveg út af lífinu. En þar sem ég hef verið þökkalega fróðleiksfús um allt sem viðkemur sjúkdóminum, er stöðugt að reyna að skilja hann betur, þá taldi ég rétt að fara á þetta námskeið. Ég hef enda reynt að mæta á flest sem MS-félagið hefur boðið upp á síðastliðin þjú ár.

Uppbygging námskeiðsins fannst mér líka vera alveg frábær. Að fara á eitthvert sveitahótel sem við námskeiðsgestir hefðum algerlega út af fyrir okkur. En það var haldið á Hótel Skógum, sem er lítið og virkilega fallett hotel með öllu til alls.

Meira vissum við ekki, það átti bara að kenna okkur að elska hvort annað, sem, eins og ég segi, ég hélt að ég vissi allt um.

Á leiðinni austur velti ég fyrir mér hvernig námskeiðið myndi verða. Kannski þvingandi andrúmsloft og fullt af fólki sem maður þekkti ekki neitt og átti að fara að segja því hvernig manni líður. Ég spurði konuna mína hvort að hún hlakkaði til en henni finnst oft erfitt að vera



**Brúðkaupsmyndin af Guðrúnu Erlu Sigurðardóttur og Jóhannesi Geir Númassyni. „Hvernig ætla ég að elska maka minn næstu 50 árin eða svo?“**

mikið í kringum fólk sem hún þekkir ekki neitt, og ekki gat ég ímyndað mér að hún mundi skella sér upp í ræðu þútt og tjá tilfinningar sínar. En það er ekki öllum gefið að tala fyrir framan aðra, sérstaklega um persónuleg mál.

-----

Við mættum seinnipartinn á föstudegi og það var tekið vel á móti okkur af Margræti Sigurðardóttur og Sigríði Önnu Einarsdóttur. Þær eru félagsráðgjafar og sérgrein þeirra er einmitt hjóna- og fjölskylduráðgjöf. Það var eitthvað svo góð stemmning í loftinu að ég varð strax mjög ánægður með að við skyldum hafa ákveðið að mæta á þetta námskeið.

Þær fjölluðu vítt og breytt um ástina og tilfinningar, einnig var lítilliga farið í sjúkdóminn, ekki mikið, bara hæfilega að mínu mati. Allt var svo persónulegt. Það var ekki eins og maður væri staddur í skólastofu þar sem maður náði ekki nema broti af því sem kennarinn var að segja. Þarna hlustaði maður á hvert einasta orð af athygli og

drakk í sig fróðleikinn. Þær fengu okkur til að tjá okkur, en það fór hægt af stað á meðan fólk var enn feimið. En eins og venjulega þá er alltaf einhver (yfirleitt kona) sem ríður á vaðið og talar fyrir hópinn. Smátt og smátt urðu umræðurnar fjörugar og á tímabili var umræðan orðin það mikið að það komust ekki allir að.

-----

Það var mjög gaman að ræða saman, því að þarna voru þör öll úr sitt hvorri áttinni, en áttu það sameiginlegt að glíma við þennan sjúkdóm, sem hefur að sjálfsögðu mikil áhrif á hjónalífið í heild sinni.

Margrét og Sigríður Anna eru frábærar og gefa svo mikið af sér. Þær eru mannbætandi manneskjur og það var auðséð að það sem þær voru að fjalla um er þeim mikið hjartans mál, og fannst mér það skila sér alla leið.

Hópurinn okkar var svo ánægður með námskeiðið að hann fór fram á að haldið yrði framhaldsnámskeið eftir ár til að athuga hvort að við hefðum náð öllum markmiðunum

sem við einsettum okkur. Þær ætla að taka það til skoðunar og vona ég innilega að þær láti verða af því. Í lokin voru líka allir farnir að kynnast betur og var hópurinn bara mjög góður.

-----

Ánægð og með háleit markið héldum við glöð heim á leið á sunnudeginum og ákveðin í að standa við þau. Það má alls ekki gleyma þeim í erli dagsins, þetta er full vinna en skemmtileg vinna.

Það sem að stendur upp úr hjá mér eftir þetta námskeið er að

maður eigi ekki að hugsa: Ég get ekki ákveðið núna hvort ég eigi eftir að elska maka minn næstu 50 árin eða svo – heldur: Hvernig ætla ég að elska maka minn næstu 50 árin eða svo?

Takk fyrir mig og okkur. ■



## Námskeið og sjálfshjálparhópar á vegum MS-félagsins

### Nýtt námskeið um MS!

Boðið verður upp á nýtt námskeið um MS eftir áramót sem sent verður út með fjarfundarbúnaði. Þannig getur fólk fylgst með á tölvunni sinni og tekið þátt hvar sem er á landinu. Fræðsla verður um MS-sjúkdóminn og munu eftirtaldir fagaðilar verða með fræðsluerindi: Taugasérfræðingur, félagsráðgjafi, hjúkrunarfræðingur og iðjuþjálfari.

### Helgarnámskeið vorið 2007 fyrir fólk af landsbyggðinni

Í vor verður haldið helgarnámskeið fyrir nýgreint (frá 6 mán. – 3 ár) fólk með MS í húsi MS-félagsins við Sléttuveg 5.

Markmiðið með námskeiðinu er að fólk fræðist um MS, kynnist öðrum með sjúkdóminn og fái stuðning. Á dagskrá verða umræður um tilfinningaleg viðbrögð við sjúkdómsgreiningunni og áhrif MS á daglegt líf. Kynntar eru leiðir til að aðlagast betur og efla styrk þátttakenda. Læknir, félagsráðgjafi, hjúkrunarfræðingur, iðjuþjálfari og sjúkraþjálfari veita fræðslu. Námskeiðið er haldið um helgi eða frá föstudegi til laugardags (10.00 - 16.30 báða dagana). Fjöldi þátttakenda er 8. Athugið að nauðsynlegt er að bóka þátttöku með góðum fyrirvara.

### Námskeið fyrir nýgreinda með MS eftir áramót

Námskeiðið er fyrir fólk sem býr á höfuðborgarsvæðinu og í næsta nágrenni. Svipuð dagskrá og hér að ofan nema að námskeiðið nær yfir lengra tímabil, þ.e. í 6 skipti (2 klst. í senn) og því gefst meiri tími fyrir umræður. Námskeiðið hefst í lok febrúar.

Hægt er að stofna sjálfshjálparhóp í lok námskeiða.

Athugið að bóka þarf tímanlega á námskeiðin til að tryggja þátttöku hjá Margréti Sigurðardóttur, félags- og fjölskylduráðgjafa, eða Ingdísi Lindal á skrifstofu MS-félagsins. Margrét er með viðtalstíma fyrir einstaklinga sem og hjóna- og fjölskylduráðgjöf á þriðjudögum og föstudögum í húsi MS-félagsins að Sléttuvegi 5 í Reykjavík, sími: 568 8620 og 897 0923.

### Makanámskeið

Námskeiðið er fyrir maka fólks með MS og byggist á fræðslu og umræðum. Tilgangurinn með námskeiðinu er að fólk í sömu stöðu hittist og deili reynslu sinni. Ákveðnir efnisþættir er teknir fyrir eins og áhrif MS á fjölskylduna.

Þátttakendur eru 6 - 8, en námskeiðið er í 6 skipti og stendur í 4 - 6 vikur.

### Unaðsstund með ástinni

- helgarnámskeið fyrir hjón og sambúðarfólk

Markmiðið með námskeiðinu er að styrkja sambandið og efla það sem gott er. Fjallað verður um samskipti, streitu, aðlögun, hlutverkabreytingar, ástina, kynlíf, tilfinningar og fleira. Bent er á leiðir fyrir fjölskylduna til að takast á við breytingar. Dagskrá námskeiðsins verður í formi fræðsluerinda og verkefna.

Námskeiðin hafa verið haldin yfir helgi á hótélum úti á landsbyggðinni. Endilega hafið samband ef áhugi er fyrir hendi, til dæmis á að halda námskeið í ykkar heimabyggð! Fjöldi þátttakenda þarf að vera 5-6 pör. Leiðbeinendur eru félagsráðgjafarnir Margrét Sigurðardóttir og Sigríður Anna Einarsdóttir, báðar með sérmenntun í hjóna- og fjölskylduráðgjöf.

### Sjálfshjálparhópar um allt landið

Markmið hópstarfssins er hjálp til sjálfshjálpar. Í hópnum deilir fólk reynslu sinni og erfiðleikum með öðrum í svipuðum aðstæðum. Fólk fær stuðning hvert frá öðru og oft myndast vináttutengsl.

Hópurinn samanstendur af 6 - 8 manns og algengt er að fólk hittist 1 - 2svar í mánuði.



# Svipmyndir úr félagslífinu



Sumarfagnaður d&e MS. Grillvagninn sá um hádegisverð. Fyrir miðri mynd Elísabet, Ásta, Halldóra og Laufey.



Sumarferðin lá austur að Flúðum, á leiðinni var Sigga á Grund heimsótt og sýning hennar af fallegu handverki skoðuð. Sigga og Eiríkur.



Spilað utandyra. Konur á móti körlum. Laufey og Ragnhildur / Sveinn Kjartans og Valur. Sveinn og Vilhjálmur fylgjast með.



Dagvistarfólk lagði sitt af mörkum í Reykjavíkumaraþoni til styrktar MS-félagi Íslands. F.v. Brynjar, Jóna og Helga.



Á Listasafni Íslands. F.v. Ingibjörg, Auður, Lárus, Margrét, Addý og Brynjar.



Vilhjálmur, Jóna og Edda fylgjast með eggjaleiknum.



Fjölskyldu- og húsdýragarðurinn. Brugðið á leik með eggjö, Brynjar, Ingdís, Soffía og Sigurbjörg.





Valur sjötugur og bauð til veislu.



Ingibergur Gunnar við kortagerð.



Auður bingóstjóri aðstoðar Ritu.



Áfram Ísland !!!! Kristján og Lárus á handboltaleik Fram og Gummersbach.



Sungjö af innlifun. F.v. Þóra og Ingibjörg.



Í haustsól. F.v. Elisabet, Laufey, Addý og Brynjar.



Helga við sultugerð.



Avon snyrtivörukynning. F.v. Erla, Addý, Anna María og Rita.



„Víst kann ég að þrjóna.“ Ásta að þrjóna rýju, Sveini finnst fátt um.

# Að fyrirgefa sjálfum sér

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson

Margrét Ýr Einarsdóttir stendur á þrítugu. Hún er gift Guðmundi Ásgeirssyni og þau eiga tvær dætur, Brynju átta ára og Karen fjögurra ára. Margrét Ýr hefur verið með MS í að minnsta kosti átta ár, það hefur gengið á ýmsu en á þessu ári hafa orðið straumhvörf í lífi hennar og horfir flest til betri vegar en áður.

„Ég fékk formlega greiningu í mars 1999, þá var eldri stelpa mín fimm mánaða gömul,“ segir Margrét Ýr þegar ég hitti hana á hlýlegu heimili fjölskyldunnar í Áslandshverfinu í Hafnarfirði. „Ég fékk doða í hægri höndina og fínhyfingarnar rugluðust. Annars leið mér vel. Ég hafði þó fengið ýmis einkenni áður, til dæmis tvísýni þegar ég var tólf eða þrettán ára. Þá var talið að ég væri jafnvel með mígreni, en ég hafði þó aldrei fengið þessi hefðbundnu mígrenisköst. Svo hafði ég fengið nokkrum sinnum doða, ýmist í vinstri eða hægri fót, mest þann vinstri, en þó var þetta bara á litlum bletti, aðallega á sköflungnum. Ég var líklega um tvítugt þá og fór til heimilislæknisins, sem vísaði mér áfram til taugalæknis. Hann pantaði tíma fyrir mig í segulómun, það var sex vikna bið í hana og þegar kom að mér var doðinn farinn þannig að ég hætti við að fara og hugsaði ekki um þetta meira. Þetta var svo lítið og ekki oftast en fjórum eða fimm sinnum að þetta hafði gerst sem ég man eftir.“

## Heimurinn hrundi ekki

En svo fimm mánuðum eftir fæðinguna...

„Já, þá fæ ég mitt fyrsta alvöru kast og hringdi í taugalækninn. Hann heitir Einar Valdimarsson og er skyldur mér, svo það voru hæg heimatökin ef svo má segja. Og þá fór allt ferlið í gang: segulómun, hrifrit og mænustunga. Það var þó aldrei sagt beint við mig að ég væri með MS, heldur að flest benti til þess. Mér fannst dáldið óþægilegt að það væri ekki bara nelgt niður að ég væri með MS, en svo leið tíminn og ég fékk fleiri köst svo það leyndi sér ekkert hvað væri í gangi.“

Hvernig brástu við þessu?

„Ég tók þessu í rauninni bara vel. Ég var ákveðin í að láta þetta ekki hafa áhrif á líf mitt og fannst þetta ekkert mál. Það var ekki þannig að heimurinn hryndi til grunna eins og sumir lýsa þessu, en fólkið í kringum mig tók þessu hins vegar mjög illa. Auðvitað var ég í einhverri afneitun, en ég var líka á vissan hátt fegin. Ég hafði haldið svo lengi að ég væri eitthvað klikkuð, að fá þessi einkenni og vita ekkert hvað væri að mér. Það var reyndar þannig að nokkrum mánuðum fyrir þetta fyrsta alvöru kast sá ég þátt á Stöð 2, sem hét Lífsins þraut eða eitthvað svoleiðis. Þar var fjallað um MS-sjúkdóminn og talað við MS-fólk. Mér þótti þátturinn mjög áhugaverður og velti þessu mikið fyrir mér. Svo sá ég kvikmyndina um Jacqueline Dupre sellóleikara og las líka grein um hana, þar sem meðal annars var fjallað um MS-sjúkdóm hennar. Mér fannst ég geta samsamað mig svo við hvoru tveggja að ég hélt að ég væri orðin klikkuð. Og þegar ég fór að fá doða í hægri höndina byrjaði ég að velta fyrir mér hvort ég hefði hreinlega framkallað einkennin sjálf með því að hugsa svona mikið um þetta. Ég var því fegin að fá þá niðurstöðu að ég væri ekki klikkuð heldur með MS í

raun og veru. Svo það var eins og einhver þarna uppi væri að undirbúa mig fyrir þetta.“

## Díla við þetta seinna

Og hvað tók svo við hjá þér?

„Ég hélt bara áfram að lifa mínu lífi, með mínu litla barni og eiginmanninum, og allt gekk sinn vana-gang. Ég hafði tekið stúdentspróf tveimur árum áður og unnið síðan hjá Júmbó samlokum, sem er ekki auðveld vinna, maður þarf að fara á fætur um miðjar nætur til að smyrja samlokur fyrir daginn. Svo í árbyrjun 2000 fór ég í Tækniháskólann og ég sagði engum neitt. Ég hugsaði með mér að þetta væri vandamál sem ég ætlaði að díla við seinna, þegar ég yrði eldri, fertug eða eitthvað svoleiðis.“

Ég kláraði tvö ár af náminu og útskrifaðist sem iðnrekstrarfræðingur í ársbyrjun 2002. Þá var ég orðin ófrísk af yngri dóttur minni og þetta var orðið mjög erfitt. Ég fann mikið fyrir þreytueinkennum á þessum tíma og eftir á að hyggja tel ég það hafa verið rangt af mér að leynd fólki að ég væri með MS. Það var ekkert af því ég skammaðist mín fyrir að vera með þennan sjúkdóm, heldur vildi ég ekki láta vorkenna mér. Ég hafði lent í því að þegar ég sagði einhverjum frá þessu var viðbragðið oftast: Aumingja þú! Og þú sem ert svona ung! Mér leiddist það alveg óheyrilega og geri enn. Eins og maður sé eitt-hvert fórnarlamb. Mér finnst miklu réttara að líta á þetta sem tækifæri og spurningin er þá hvernig maður ætli að nýta það.“

Hvernig tækifæri?

„Tækifæri til að breyta lífi sínu og sjá það á allt annan hátt. Læra að meta smáatriðin í hvunndeginum og lifa í núinu. En auðvitað tók það sinn tíma að tileinka sér þannig hugsunarhátt. Það gerðist ekki á





Margrét Ýr Einarsdóttir. „Réttara að líta á MS sem tækifæri en vandamál.“

einhverju einu augnabliki heldur smátt og smátt. Eftir að ég greindist var ég líka einkennalítill í langan tíma og gerði sjálfsagt þá skyssu að keyra mig áfram um of. Það hefði verið skynsamlegra að fara varlegar í hlutina, en ég var bara ekki tilbúin til þess þá. Ég leit sem sagt ekki á þetta sem tækifæri, heldur vandamál sem ég ætlaði að takast á við seinna í lífinu. Svo varð ég aftur ófrísk um mitt árið 2001 og þá fór þetta að renna upp fyrir mér.“

### Langvarandi kast

Nú er talað um að meðganga sé yfirleitt mjög góður tími fyrir MS konur, var það ekki þannig hjá þér?

„Nei, ég var í rauninni byrjuð í kasti þegar ég varð ólétt. Það voru ýmis einkenni að hrjá mig, mest dof í vinstri fæti, og ég jafnaði mig ekki almennilega á því kasti fyrr en eftir sterameðferð í árs-

byrjun 2003. Ég var enn í afneitun og ætlaði ekkert að vera lasin, neitaði að fara í sterameðferð og fannst það frekar ógeðfellt tilhugsun. Fyrir utan þetta langa kast hafa köstin yfirleitt staðið yfir í hinar dæmigerðu sex til átta vikur, en ég er með sjúkdómsgerðina versnendurbati (relapsing-remitting). Eftir þessa fyrstu sterameðferð hef ég verið að fá eitt til tvö köst á ári, en hef alltaf þó fundið öðru hvoru fyrir vægum einkennum. Ég tek líka hamlandi lyfið copazone. En ég hef ekki fengið kast síðan í mars á þessu ári og síðan þá hefur þetta verið allt á uppleið.“

Þú stundar rope yoga og það hefur breytt öllu fyrir þér, ekki satt?

„Jú, ég byrjaði á því í apríl á síðasta ári. Ég hafði þá fengið tvö köst með stuttu millibili, í janúar og mars. Systir mín hafði farið í prufutíma hjá Elínu Sigurðardóttur í Sporthúsinu, og Elín sagði henni

frá stelpu með MS sem hafði verið hjá henni og náð góðum árangri hvað varðaði jafnvægissskynið. Ég hafði enga trú á þessu, enda búin að prófa margt – vítamínin, grasa-lækningarnar, læknameiðla og fleira og fleira – og ekkert hafði gagnast mér. En systir mín hvatti mig til að prófa rope yogað og í stuttu máli sagt þá fann ég strax að núna hafði ég loksins fundið eitthvað sem gerði mér verulega gott.“

Og hvað er þetta mikið prógram?

Ég byrjaði fjórum sinnum í viku, en er núna komin upp í fimm til sjö sinnum í viku. Ég er líka komin með bekk heim til mín og farin að kenna þetta. Ég fór á kennarnámskeið í vor og byrjaði í haust að aðstoða Elínu við kennsluna. Þetta hefur algjörlega breytt lífi mínu. Fyrir það fyrsta er mér orðið ljóst hvað andlegi þátturinn skiptir miklu í þessu öllu saman. Ég hef áttað mig á því að áður fyrr kjaftaði



ég mig hreinlega upp í kast. Ef hlutirnir höfðu gengið vel í einhvern tíma, þá varð ég alveg sannfærð um að nýtt kast hlyti að vera á næsta leiti. Og það gekk auðvitað eftir. Rope yogað hefur þannig kannski fyrst og fremst gagnast mér til að breyta hugarfarinu. Það hefur kennt mér að treysta á sjálfa mig og líta þannig á að ég eigi góðu tímabilin skilið. Ég er núna hætt að líta á mig fyrst og fremst sem sjúkling, heldur manneskju sem svo vill til að er með MS. Samfara þessu geri ég líka ýmislegt annað, ég breytti til dæmis alveg mataræðinu síðastliðið vor, jók grænmetisneysluna og hætti í mjólkurvörum. Það hefur vissulega einnig sitt að segja.“

### Sjö andleg skref

En út á hvað gengur rope yogað?  
„Hvað líkamann varðar snýst það um að styrkja kviðinn og

aftanáliggjandi lærvöðva. Þetta eru þeir vöðvar sem við notum hvað minnst allajafna. Við notum mikið bakvöðvana – enda allir alltaf að drepast í bakinu! – og svo framanáliggjandi lærvöðvana. Æfingarnar ganga því út á að slaka á þessum vöðvum og skapa jafnvægi.

Svo eru kenningarnar sem snúa að andlegu hliðinni mjög mikilvægar. Það eru fyrst og fremst þær sem hafa skipt sköpum fyrir mig. Þær byggjast á sjö skrefum. Það fyrsta er að vakna til vitundar um sjálfan sig. Vita hvernig manni líður og hvað er í gangi í umhverfinu. Við erum nefnilega svo gjörn á að ganga í gegnum lífið með sofandahætti. Annað skrefið felst í því að taka ábyrgð á lífi sínu. Átta sig á hvar maður er staddur og hvert maður vilji fara. Stór þáttur í því er fyrirgefningin. Að fyrirgefa sjálfum sér, og ekki leita fyrirgefningar annarra. Við erum oft að burðast með alls konar hluti sem

fóðra sektarkenndina og þurfum að losa okkur við þá. Það skiptir svo miklu máli að gera sér grein fyrir hvernig við hugsum í eigin garð.

Svo kemur ásetningurinn, að finna sér tilgang í lífinu og setja sér markmið. Þá er það trúfestan, að standa við þau loforð sem maður gefur sjálfum sér og öðrum. Síðan er það framgangin, að leyfa hlutunum að gerast. Að lokum eru það innsæið og þakklætið. Bara það að stíga fyrstu tvö skrefin gefa manni alveg ótrúlega mikið. Mér fannst til dæmis alveg fátíðlegt fyrst þetta atriði með fyrirgefninguna. Að það væri ég sem þyrfti að fyrirgefa sjálfri mér og losa mig þannig við allt sem hefði verið að böggja mig í gegnum árin.“

### Laus við stól, staf og lyf

Hvernig lýsir árangurinn sér?

„Þetta hefur einfaldlega fært mér mikinn bata. Ég notaði áður hjóla-



Margrét Ýr á æfingabekknun. „Ég hafði loksins fundið eitthvað sem gerði mér verulega gott.“



Fjölskyldan í Áslandinu. Margrét Ýr, Brynja, Karen og Guðmundur.

stól reglulega, einkum í köstum, og staf alltaf ef ég þurfti að ganga eitthvað lengra en út í bíl. Hvorugt hef ég notað lengi. Ég hef einnig losað mig við verkjalyfin. Ég hafði byrjað árið 2004 að taka Neurontin vegna taugaverkja og var komin upp í 3x600 mg. á dag og stundum alveg upp í 3x900 mg. Eftir að ég byrjaði í rope yoga tók ég fljótt eftir því að taugaverkirnir minnk-uðu. Ég minnkaði þá við mig lyfja-skammtinn og tæpu ári seinna var ég komin niður í 3x300 mg. Og fyrir um það bil tveimur mánuðum síðan hætti ég svo alveg á verkja-lyfjunum.

Áður en ég byrjaði í rope yoganu var ég búin að fá uppáskrifað lyfið módíódal við þreytu. En þegar ég fékk loksins leyfi fyrir því var ég byrjuð í rope yoga og orkan hjá mér jókst svo mikið við það að ég hef ekki þurft á módíódali að halda. Ég var líka mun fljótari að jafna mig af kastinu í vor. Ég fór í þriggja daga sterameðferð og var síðan byrjuð að æfa aftur viku seinna. Þetta er alveg magnað, en spurningin er auðvitað alltaf hvort maður sé tilbúinn að taka ábyrgð á sjálfum sér og skilja að sá sem hefur mest áhrif á líðan manns er maður sjálfur.“

Eru fleiri MS-einstaklingar í rope yoga?

„Já, við erum nokkrar stelpurnar sem stundum þetta. Elín var með námskeið í vor sérstaklega fyrir MS-fólk og það tókst mjög vel. Ég hef ekki tekið saman hvað við erum margar, en enn sem komið er hafa karlarnir því miður ekki látið sjá sig.“

Dú ert þá bjartsýn á framtíðina?

„Já, ég sé ekki ástæðu til annars en að vera bjartsýn og halda áfram á þessari braut. Ég er alveg sannfærð um að ég verði gömul kona í góðu lagi.“ ■

**Áhugasamir um rope yoga geta kynnt sér það betur á vefslóðinni: [elin.is](http://elin.is)**

# Heilbriggt líf með MS

Eftir Sigbrúði Ólafsdóttur, hjúkrunarfræðing d&e MS.

Enn sem komið er ekki til nein lækning við MS. Margt er þó hægt að gera til að hjálpa einstaklingum til að lifa góðu lífi með MS. Mörgum finnst þeir hafa litla stjórn á sjúkdóminum, en tímabilið eftir greiningu er tími breytinga. Með jákvæðu viðhorfi, fræðslu og trú á að hægt sé að ná einhverri stjórn á ástandinu verður einstaklingurinn miklu hæfari en ella til þess að takast á við lífið og tilveruna.

Talið er að hægt sé að hægja á sjúkdómsferlinu með heilsueflingu. Þess vegna skiptir miklu máli að velja heilbrigðan lífsstíl og viðhalda heilbrigðum venjum, svo sem í sambandi við matarræði, æfingar, streitustjórnun og ferðalög. Þetta er algjörlega undir hverjum og einum komið, mikilvægt er að finna sín takmörk og ætla sér ekki um of.

## Mataræði

Fæðan er orkugjafi líkamans og það hefur mikið að segja að borða hollan mat. Vel samsett, næringarrík fæða með litlu fituinnihaldi og miklum trefjum hefur áhrif á þyngdarstjórnun og bætir starfsemi þarmanna. Fiskur og omega fitusýrur er talið vera mjög gott fyrir MS-fólk.

Á Haslev, MS-sjúkrahúsi í Danmörku, hefur síðastliðin fimm ár verið í þróun sérstakt MS-fæði. Þar kemur fram að dýrafita inniheldur sýru, arachidonic acid, sem eykur bólgur í líkamanum. Aftur á móti eru tvenns konar sýrur í fiskiolíu, eicosapentaenoic acid og docosa-



Sigbrúður Ólafsdóttir

hexaenoic acid (EPA+DHA), sem draga úr bólgumyndun í líkamanum. Einnig er talið að jurtaolíur veiti mótstöðu gegn bólgumyndun í líkamanum.

## Ráðleggingar um daglegt fæði frá Haslev:

- Fiskur 2-3 sinnum í viku sem aðalmáltíð.
- Hámark 15 grömm af mettaðri fitu á dag (3 teskeiðar).
- 600 grömm af ávöxtum og grænmeti daglega.
- Kjöt af kjúklingi eða kalkúni, skinnið tekið af, eða kálfa- eða svínakjöt tvisvar í viku. Ekki lamba- eða nautakjöt.
- Baunir eða soja sem viðbótarprótein.
- Hámark tvær eggjarauður á viku.
- Takmarka neyslu á sykri.
- Takmarka kaffidrykkju.
- Takmarka neyslu á áfengi.
- Takmarka reykingar.
- Til þess að halda jafnri orku yfir daginn er ágætt að fá sér brauð eða ávexti með jöfnu millibili á milli aðalmáltíða.

Á Haslev gefst fólki kostur á að velja á milli sérstaks MS-fæðis og venjulegs fæðis. Boðið er upp á að víxla matseðlinum einu sinni í viku. Komið hefur í ljós að þeir sem velja MS-fæðið finna ekki eins mikið fyrir þreytu og áður. Hægt er

að nálgast frekari upplýsingar um þetta fæði á heimasíðu MS-félagsins í Danmörku: [www.scleroseforeningen.dk](http://www.scleroseforeningen.dk) Kost og Sclerose.

## Bætiefni

Það er enginn töfrakúr til hvað varðar heilsuvörur og vítamín. Varist því öfgar í því sambandi. Bætiefni eiga ekki að koma í staðinn fyrir hollt matarræði en geta verið gagnleg viðbót.

Ráðleggingar frá Haslev:

- Omega-3: 5 ml af þorskalýsi eða belgi = 1,5 gr af EPA/DHA.
- Omega-6: Jurtaolíur eins og sunflower, þistls og fleiri. 2-4 teskeiðar fyrir þá sem eru yfir kjörþyngd en 3 matskeiðar fyrir þá sem eru undir kjörþyngd. Eða kvöld-vorrósarolíu 200-300mg.
- B-vítamín 1-2 stk.
- C-vítamín 200 mg.
- Selenium 100 míkrogr (hámark 60 míkrogr á dag fyrir þungaðar konur).
- Ef þörf er á: Bio antioxidant og kalk með D-vítamíni. Ath. lýsi inniheldur bæði A og D vítamín.

## Æfingar

Mikilvægt er að stunda reglulega líkamsæfingar og eru nokkrar ástæður fyrir því. Æfingar hafa góð áhrif á hjarta og æðakerfi líkamans, þol og styrkur eykst og þær stuðla að bættu andlegu jafnvægi. Þær geta minnkað MS-tengda þreytu og hjálpað til í sambandi við spasma og blöðru- og hægðavandamál.

Vatnsleikfimi hentar mörgum vel vegna þess að vatnið heldur líkamshitanum niðri meðan á æfingunum stendur. Sambland af teygjum, erobic-æfingum og styrktarþjálfun með léttum lóðum eru allt mjög góðar alhliða æfingar.

Göngutúrar í fallegu umhverfi eru styrkjandi bæði fyrir líkama og



sál. Gott er að ráðfæra sig við lækni og/eða hjúkrunarfræðing áður en farið er af stað og þörf gæti verið á ráðleggingum og meðferð hjá sjúkrahjálfa til að byrja með.

## Streitustjórnun

Flestum líður illa þegar þeir eru undir miklu álagi.

Hjá MS fólki versna einkennin oft við stress. Líkamshitinn hækkar, aukin þreyta kemur fram og þar af leiðandi tímabundin versnun. Að draga nokkrum sinnum djúpt inn andann, hugsa um eitthvað notalegt, fallegan stað eða stund, eða bara einfaldlega brosa eru góðar og gildar aðferðir til þess að minnka streitu. Enn áhrifaríkara er að stunda slökun, yoga, hugleiðslu eða biðja bænir, allt eftir því hvað hentar hverjum og einum.

Það getur verið mikil hvíld í því að gleyma sér við það sem vekur áhuga manns, til dæmis í vinnu eða við tómsundur. Sumt fólk nýtur þess að slaka á úti í náttúrunni eða finnur slökun í list, til dæmis tónlist. Það sem skiptir mestu máli er að laða til sín allt sem skapar friðsælt og notalegt andrúmsloft í hinu daglega lífi.

## Ferðalög

Könnun sem gerð var á heimasíðu Multiple Sclerosis International Federation ([www.msif.org](http://www.msif.org)), þar sem 232 manns með MS svöruðu,

kom í ljós að 58% af þeim sem svöruðu ferðuðust minna en fyrir greiningu og 9% voru hættir að ferðast.

Ferðalög eru oftast skemmtileg en þau geta orsakað streitu hjá þeim sem eru með MS. Góð skipulagning dregur úr óöryggi kvíða og er nauðsynleg til þess að njóta ferðarinnar sem best. Gott er að vera búinn að kynna sér hvaða heilbrigðisþjónusta er á staðnum og hvernig hægt er að nálgast hana. Tryggingastofnun ríkisins gefur út fyrir einstaklinga evrópskt sjúkra-tryggingakort. Með þessu korti átt þú rétt á að fá þá aðstoð sem nauðsynleg er í slysa- og veikindatilvikum, meðan dvalist er í EES-landi, á sömu kjörum og íbúar viðkomandi lands.

Það sem vert er að hafa í huga þegar áfangastaður er ákveðinn er til dæmis hitastig og loftslag. Mikill hiti og raki saman er oftast ekki það heppilegasta fyrir MS-fólk. Fyrir þá sem eru með skerta hreyfigetu og nota hjálpartæki er nauðsynlegt að athuga aðgengið, svo sem fyrir hjólastóla.

Margir hverjir sem nota aldrei hjólastól hér heima hafa hann með sér þegar þeir ferðast erlendis. Það eru þeir sem hafa lítið úthald til þess að ganga lengri vegalengdir og vilja spara orkuna í eitthvað annað. Þvagvandamál geta orsakað streitu og kvíða en til eru ýmsar lausnir hvað það varðar. Ef farið er lengur en í viku þá verður ísskápur

að vera til staðar fyrir þá sem nota stungulyf, sem geyma þarf í ísskáp.

## Heilsugæsla

Margir sem eru með MS gæta vel að MS-sjúkdóminum en gleyma að huga að öðru sem tengist líkamnum og þarfnast athygli. Æskilegt er að halda góðum tengslum við heimilislækninn og fara til hans með almenn heilsufarsvandamál. Einnig ef ástæða er til að fara í reglulegt heilsufarseftirlit. Í því gæti falist hjartalínurit, blóðsykurs-, blóðþrýstings- og/eða kólesterólmæling. Konur ættu að fara reglulega í krabbameinsskoðun og beinþéttnimælingu. Beinþéttnimæling er sérstaklega mikilvæg fyrir þá sem hafa farið oft í sterameðferð eða þá eru með skerta hreyfigetu.

Að vera bjartsýn og vongóð er mjög mikilvægt og getur stuðlað að bættri líðan og betri heilsu. Það eru til lyf sem geta hægt á sjúkdóminum og einnig eru til lyf sem geta minnkað einkenni eins og þreytu og verki ef þörf er á. Aðgengi að góðri þjónustu er oft mikið áhyggjuefni þeirra sem hafa MS. Mikilvægt er að geta leitað til heilbrigðisstarfsfólks sem hefur þekkingu á sjúkdóminum, bæði til þess að ráðfæra sig við og einnig þegar upp koma vandamál sem tengjast honum. ■

Hugmyndin að þessari grein er fengin úr blaðinu *MS in focus* tölublað 5, 2005. Hægt er að nálgast það á heimasíðunni [www.msif.org](http://www.msif.org)



# Til betri heilsu

Eftir Svavar Sigurð Guðfinnsson

Dagana 7. - 16. september 2006 fór fram námskeið í Svíþjóð fyrir fólk með MS. Samhliða námskeiðinu fór fram meðferð byggð á kenningum Birgittu Brunnes taugalæknis en hún greindist með MS fyrir rúmum 20 árum síðan. Svavar Sigurður Guðfinnsson sótti þetta námskeið og segir hér frá því helsta sem þar kom fram.



Karin, Astrid, Birgitta, Roger og Christian.

Fyrir tveimur árum las ég bók Birgittu, „Frán MS-diagnos till bättre hälsa, ett nytt synsätt på Multiple skleros“ (Frá greiningu mænisiggs til betri heilsu, ný sjónarmið við meðferð mænisiggs). Mjög margt sem þar kom fram höfðaði til mín svo ég fór á stúfana og sá á internetinu að hún ætlaði að halda námskeið á ensku. Ég sótti um og fékk aðgang á síðustu stundu.

Námskeiðið var haldið á ráðstefnu í að Granhedsgården í Sørmland í Suður-Svíþjóð. Þátttakendur voru fimmtán Þjóðverjar og eitt stykki Íslendingur. Námskeiðshaldarar voru taugalæknarnir Birgitta Brunnes og Karin Edberg, félagsfræðingurinn og sjúkraþjálfarinn Christian Brunnes og sjúkraþjálfarinn Roger Kansas. Þýðandinn Astrid Fies sá um að koma enskunni yfir á þýsku og öfugt.

## Inntak kenninga Birgittu

Taugaboð eru að hluta til flutt sem rafboð gegnum taugaþræði og að hluta til með efnaboðum um taugamót. Taugaboðefnin sjá um efnaboðflutninginn. Hjá MS-einstaklingum er mýelínið umhverfis taugaþræðina skaddað á sumum stöðum

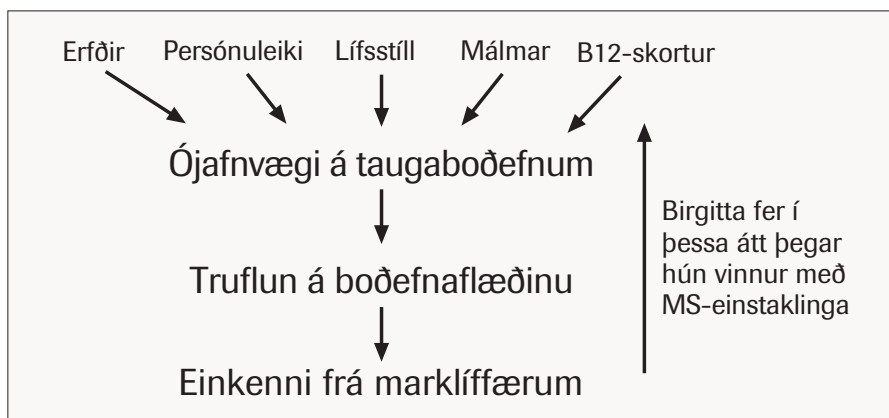


Karin, Christian, Birgitta og Svavar.

þó taugaþráðurinn sjálfur sé oftast óskaddaður. Örfefir í mýelíninu gera það að verkum að taugaboð „leka út“ með þeim afleiðingum að of lítið af upphaflegum boðum komast á leiðarenda (að marklíffærum). Kenning Birgittu felst í að ef það er mögulegt að magna boðin þá komast sterkari boð á leiðarenda þrátt fyrir lekann um mýelínið. Hægt er að styrkja boðin meðal annars með því að nota lyf sem hafa áhrif á taugaboðefnin. Í

meðferð Birgittu styðst hún við notkun algengra lyfja, aminosýra, andoxunarefna, vítamína og steinefna.

Þau taugaboðefni sem um ræðir eru noradrenalín, acetylcolín, dópamín og serotonin. Þau þurfa að vera til í ákveðnum hlutföllum innbyrðis sín á milli til að taugaboðin fari rétt um líkamann. Breytist þessi hlutföll, sé til dæmis af mikið af einu taugaboðefni eða af lítið af öðru, þá kemur það fram í



### Þættir sem hafa áhrif á orsök MS og áhrif þeirra á marklíffæri.

taugaeinkennum svo sem skyntruflunum, sjóntruflunum, þreytu, máttleysi og truflun á stjórn þvagfæra.

Í upphafi meðferðarinnar var reynt að meta styrk taugaboðefnanna og í framhaldi af því að jafna hlutföllin þeirra á milli. Við matið studdust þær Birgitta og Karin við hefðbundna taugalæknisskoðun, fóru yfir sjúkrasöguna sem ég hafði hripað niður auk þess sem Guðrún Rósa taugalæknir hafði tekið saman punkta. Einnig lét ég þær hafa línurit yfir heilsuna 1996-2006, yfirlit yfir lyfjatöku og línurit yfir heilsufarið þegar amalgamið var tekið.

Hornsteinarnir í meðferðarmódeli Birgittu eru þrír (sjá nánar á [www.brunes.se](http://www.brunes.se)):

- ✓ Afeitrun líkamans
- ✓ Sállækningar
- ✓ Lyfjameðferð

### Afeitrun líkamans

Hún felst einkum í að fjarlægja amalgamfyllingar úr tönnum. Um helmingur af amalgam er kvikasilfur en það getur hindrað myndun taugaboðefna. Ég var með sex slíkar fyllingar en lét fjarlægja þær fyrir sjö árum síðan þannig að athygli mín á námskeiðinu beindist einungis að litlu leyti að þessum þætti.

### Sállækningar

Módel Birgittu byggir á þeirri trú að líkami og sál séu ekki aðskildir

hlutar heldur mynda eina heild. Tilfinningar gegna mikilvægu hlutverki sem tengiliður líkama og sálar. Mikilvægt er að finna tilfinningarnar, tjá þær og gefa þeim pláss í stað þess að flýja þær. Séu tilfinningar bældar niður þá hættir viðkomandi að finna þær og þá flæða taugaboðefni út. Hins vegar myndast taugaboðefni við það eitt að tjá tilfinningar. Öll taugaboðefnin sem hér um ræðir eru tengd tilfinningum.

Birgitta flokkar tilfinningarnar í frumtilfinningar og áunnar tilfinningar. Dæmi um frumtilfinningar eru reiði, verkir, ótti, gleði, von og ást en þær gefa orku. Dæmi um áunnar tilfinningar eru áhyggjur, streita, orkuleysi, vonleysi, hjálparleysi, sektarkennd og slæm samvíska. Slíkar tilfinningar krefjast orku og minnka taugaboðefnaframleiðslu líkamans. Því er mikilvægt að komast að því af hverju þær eru til staðar og hvernig hægt sé forðast þær.

Dans hefur verið notaður sem tjáningarform í 25 þúsund ár og við

dönsuðum nokkrum sinnum í Granhedsgården. Við gerðum einnig æfingar til að styrkja okkur í að segja nei og til að byggja upp „varnarhlíf“ umhverfis okkur. Að mati Birgittu eiga margir MS-einstaklingar erfitt með að segja nei, þeir brosa frekar og segja já en eru í raun ósáttir við þá ákvörðun. Ein æfingin var unnin í fjögurra manna hópum þar sem sagt var í upphafi: Þegar ég hugsa um... þá líður mér... Við teiknuðum einnig myndir frá æskunni og útskýrðum svo í litlum hópum hvað við vorum að teikna. Þessar myndir hefðu ekki selst vel á uppboði en eftir að hafa heyrt sögurnar á bakvið þær þá margfaldaðist gildi þeirra. Fleiri æfingar voru gerðar, meðal annars hugleiðsluæfingar, ýmis afbrigði af öndunaræfingum og svokallaðar HÖR æfingar (hreyfing, rödd og öndun).

### Lyfjameðferð

Fyrir meðferðina skorti MS-einstaklinga mismunandi taugaboðefni og því er meðferðaráætlun með lyf mótuð sérstaklega fyrir hvern og einn. Í mínu tilfelli vildi ég leggja mestu áhersluna á að ná stjórn á þvagblöðrunni. Þar sem ég er bæði með tíð þvaglát og á erfitt með að tæma blöðruna var mest áhersla lögð á að auka noradrenalín og acetylcolín. Skammtastærðirnar voru ákvarðaðar eftir lýsingu minni á ástandinu.

Öll tókum við daglega helstu aminosýrurnar sem við þurfum á að halda. Einnig fengu allir B12



Roger Kansas

### Hvað er HÖR meðferð?

Roger Kansas: „HÖR á rætur sínar að rekja til líkamssállækninga (body psychotherapy). Við byrjuðum með þessar æfingar fyrir tíu árum síðan en þá þóttu þær of erfiðar. Nú eru æfingarnar vægari og mildari.

Hreyfingarnar, öndunin og röddin geta vakið upp tilfinningar sem koma af stað ferli í heilanum tengdu taugaboðefnunum. Mín reynsla er sú að HÖR kemur af stað framleiðslu á taugaboðefnum í heilanum.“





Svavar með þýskum þátttakendum.

sprautur í vöðva en það hjálpar til við myndun taugaboðefna. Fleiri vítamín og lyf voru gefin í sama tilgangi. Flestir þátttakendurnir völdu að fá hálfis árs eftirfylgni-meðferð þar sem lyfjatöku er haldið áfram.

## MS og mataræði

Ég kemst ekki hjá því að minnst á rannsókn Haralds Nyland, prófessors við MS-kompetansesenter í Bergen í Noregi. Við fengum blað yfir það mataræði sem 16 einstaklingar með MS voru á í rannsókn hans. Þeir höfðu verið með að meðaltali tvö köst á ári en með breyttu mataræði fengu aðeins tveir þeirra eitt kast þau tvö ár sem rannsóknin stóð yfir.

Matseðillinn samanstóð af omega-3 ríku fiski 3-4 sinnum á viku, ljósu kjöti þar sem öll sýnileg fita var skorin burt, miklu hráu eða gufsoðnu grænmeti, sem og miklu af ávöxtum. Ólífúolía var notuð á salat og repjuolía við steikingu. Einnig var borðað heilkornabrauð og ostar og mjólk sem innhéldu lágt fituhlutfall. Þess má geta að Birgitta forðast allar mjólkurvörur.

Harald ráðleggur að hætta að borða eða minnka verulega eftirfarandi: smjör, smjörlíki, majones, fituríkar pylsur, kartöfluflogur, mat sem inniheldur sykurl, kökur, gos og sælgæti. Einnig að minnka kaffidrykkju í 1-2 bolla á dag, draga úr áfengisneyslu og sleppa öllu



Allir þátttakendurnir ásamt námskeiðshöldurum.

tóbaki og mat sem veldur ónæmisviðbrögðum. Á meðan rannsóknin stóð yfir tóku allir ómega-3, 200 mg af C-vítamíni og B-fjölvítamín.

## Leið Birgittu

Birgitta hefur ekki tekið nein lyf síðustu 15 ár. Hún hlustar á líkamann og býr sjálf til þessi fjögur taugaboðefni með hjálp bætiefna og vítamína. Hún hefur gerbreytt sínum lífstíl og hugarfari; hún á til að mynda mjög auðvelt með að tjá tilfinningar sínar og stundar reglulega hugleiðslu. Hugleiðslan hjálpar henni til að vera í núinu og varðveita taugaboðefnin. Hún segir mikilvægt að stunda hreyfingu og teygjur en er ekki hrifin af erfiðum líkamsæfingum, sérstaklega þegar einstaklingur er í kasti. Hún segir fylgni álags og MS meiri en í öðrum sjúkdómum. Því til stuðnings segir hún að samkvæmt rann-

sókn voru 65-70% einstaklinga með MS með þunglyndiseinkenni áður en þeir greindust.

## Mín upplifun

Námskeiðið opnaði nýja sýn fyrir mér og gaf mér nýja valmöguleika. Ég hef aldrei verið eins meðvitaður um að ég geti gert ýmislegt sjálfur til að fækka köstum, sem hafa verið tíð hjá mér eða að jafnaði á þriggja mánaða fresti. Ég valdi þá leið að njóta leiðsagnar Karin næsta hálfariði; við heyrumst vikulega og hún

fylgist náði með ástandi mínu, meðal annars gegnum skrá frá mér yfir einkennin. Ég tek ýmis lyf, bætiefni, aminosýrur og vítamín eftir ráðleggingum Birgittu og Karin, en því miður fást þau ekki öll hér á landi. Ég er heppinn að hafa Guðrúnu Rósu sem minn taugalækni hér heima, en hún starfaði áður í Svíþjóð og hefur hjálpað okkur í þessu verkefni. Ég vinn í því að nema tilfinningar mínar og tjá þær, sem getur verið þrautinni þyngra. Ég geri oft HÖR-æfingarnar og stunda hugleiðslu daglega.

Því miður hefur ekki tekist að ná góðri stjórn á þvagblöðrunni þó ég hafi tekið framförum á þeim vettvangi. Þessi leið er ekki lækning en hún sannfærir mig meðal annars um áhrif sálar á líkama og öfugt. Ég geri mér grein fyrir mikilvægi þess að gera breytingar til að sporna við óhagstæðri þróun MS. ■

Fundur Samtaka evrópskra MS-félaga (EMSP) var haldinn í Brussel í Belgíu dagana 20. og 21. nóvember síðastliðinn. Fulltrúar MS-félags Íslands voru Sigurbjörg Ármannsdóttir formaður og Ingdís Lindal skrifstofustjóri.

„Þetta var afar gagnlegur og fróðlegur fundur,“ segir Sigurbjörg og Ingdís tekur undir það, en þetta var í fyrsta sinn sem hún tók þátt í alþjóðlegu starfi MS-félaga. „Fyrri dagurinn var helgaður fjáröflunarleiðum, en þann seinni hittum við þingmenn Evrópusambandsins og ræddum jöfnun aðstoðu og tækifæra alls MS-fólks í álfunni.“

## Konur 65 ára og eldri

„Já, fyrri daginn var eingöngu rætt um hinar ýmsu leiðir sem félög í Evrópu fara í fjáröflun,“ segir Sigurbjörg. „Það voru yfirleitt tveir fyrirlestrar í gangi samtímis, og við Ingdís skiptum þeim á milli okkar, svo við næðum allri dagsskránni sem stóð frá hálf tíu um morguninn til hálfsex um kvöldið.“

Ingdís: „Þarna voru meðal annars kynntar niðurstöður könnunar um hverjir styddu helst MS-félögin með kaupum á ýmsum varningi sem þau selja í fjáröflunarskygni. Það reyndust vera konur 65 ára og eldri, og það hefur verið fundið út að það sem mest höfðar til þeirra sé tónlist á geisladiskum eða falleg listaverk. Einn listamaður er því fenginn á hverju ári til að búa til verk í þessu skygni. Við Sáum dæmi



Fv. Dorothea Pitschnau-Michel, forseti EMSP, og Uma Aaltonen, finnska þingkonan sem er með MS.

um slík verk, sem eru eðlilega ekki stór í sniðum en mjög falleg og táknræn fyrir málstaðinn.“

Sigurbjörg: „Það var lögð mikil áhersla á að standa ávallt að fjáröflun með vönduðum hætti, svo orðstír félaganna sé aldrei í hættu. Þetta höfum við alltaf haft að leiðarljósi. Við eigum okkar tryggu velunnara og það skiptir máli að þeir viti að félagið sé rekið af heiðarleika. Við fáum heldur engin föst framlög frá ríkinu, en Norðmenn fá til dæmis allt sitt frá ríkinu og þurfa ekkert að róa á þessi mið.“

Ingdís: „Sem dæmi um fleiri fjáröflunarleiðir má nefna að Belgar selja súkkulaði í sérstökum pakkingum, merktum félaginu. Það hefur skilað góðum árangri, en þetta súkkulaði er hið eina í heiminum sem er algjörlega án aukaefna. Bretar selja klósettpappír á yfirverði til fyrirtækja og stofnana og hafa af því miklar tekjur. Og þarna fengum við ýmsar góðar hugmyndir sem gætu nýst okkur hér á Íslandi. Við höfum til dæmis alltaf verið svo dugleg í jólakortasölu, hjá Bretum Sáum við pakka með allskyns tækifæriskortum sem gæti vel verið sniðugt fyrir okkur að vera með.“

## Evrópuþingmenn upplýstir

Sigurbjörg: „Seinni daginn heim sóttum við svo sjálf Evrópuþingið, þar sem haldinn var í annað sinn sérstakur kynningarfundur fyrir þingmenn um MS og áhrif sjúkdómsins á alla þá sem tengjast einstaklingnum sem fær hann. Fjölskylduna, vinina, vinnufélaga og raunar þjóðfélagið í heild. Finnsk þingkona, Uma Aaltonen, sem er sjálf með MS, hélt fyrirlestur og talaði um hvernig það hefði hjálpað henni að taka hamlandi lyf til að geta haldið áfram sínu starfi. Í framhaldi af því var lögð mikil áhersla á



Sigurbjörg og Ingdís í Brussel.

að evrópuþingið beitti sér fyrir því að til væru reglur í öllum Evrópulöndum um jafnan aðgang MS-fólks að lyfjum, meðferð, upplýsingum og samfélagslegri aðstoð. Við bentum á að ekki ætti að setja MS undir sama hatt og aðra sjúkdóma sem leiða til fötlunar. MS væri það sérstakur sjúkdómur að hann þyrfti að fjalla um með sértækum hætti. MS er til dæmis algengasti sjúkdómurinn sem veldur því – reyndar næst á eftir umferðarslysum – að ungt fólk dettur út af vinnumarkaðnum. Þingmenn voru einnig upplýstir um að börn fá MS. Þetta er lítið þekkt hér á Íslandi, en í New York er til dæmis leikskóli einungis fyrir börn með MS. Í Sviss eru tíu börn yngri en tólf ára í hjólastól vegna sjúkdómsins. Áherslan er því á að greina sjúkdóminn snemma, hefja meðferð snemma og tryggja að allir hafi jafnan og greiðan aðgang að þeim meðferðarúræðum sem koma að gagni. Í því sambandi var undirstrikuð þjóðhagsleg hagkvæmni þess að gera fólki kleift að vera sem lengst á vinnumarkaðnum. Sá ávinningur er svo miklu meiri í krónum talið, en kostnaðurinn við að veita fólki viðeigandi meðferð.“

Ingdís: „Þessi kynning tókst mjög vel í alla staði. Þingmennirnir töldu sig hafa öðlast meiri skilning á málefnum MS-fólks og kallað var eftir því að það eignaðist sína talsmenn innan þingsins. Fyrir mig sem var að upplifa svona umræður á erlendri grund í fyrsta skipti var mjög ánægjulegt að sjá og heyra hvað allt þetta fólk er almennilegt og hefur mikinn hug á að gera gott og bæta þjónustu við MS-fólk í hvívetna.“ ■

# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

## Reykjavík

16 ehf v. Monte Carlo veitingastaður  
A. Wendel ehf.  
A.R.E.V. ehf.  
AB Varahlutir ehf.  
Akron ehf.  
Allar lagnir ehf  
Allt í einu, söluturn  
Almerking ehf. - Öryggismerking  
Almitra ehf.  
Alþýðusamband Íslands  
Amadeus Ísland hf.  
Andrés fataverslun  
Antiksalan  
Apparat ehf.  
Argos ehf. - Arkitektastofa Grétars og Stefáns  
Arkitektastofan  
Arkitektastofan Úti og inni sf.  
Arkís ehf.  
Amarljós  
Aseta ehf.  
ASK Arkitektar ehf.  
Atlas - Ísgata hf.  
Atvinnuhús ehf. - Fasteignasala  
Augað - Gleraugnaverslun  
Augasteinn sf.  
Auglýsingastofan ENNEMM ehf.  
Auglýsingastofan Hvíta húsið ehf.  
Auglýsingastofan Korter  
Ax ehf.  
Á stofunni arkitektar  
Áfengis- og tóbaksverslun ríkisins  
ÁF-hús ehf.  
Ágóði ehf.  
Álnabær ehf.  
Áltak ehf.  
Árbæjarapótek ehf.  
Ársól í Grímsbæ  
Ártúnsskóli  
Ás, vinnustofa  
B.S.smíði ehf.  
Backmann & Björgvinsson lögmansstofa  
Bakarameistarinn hf.  
Barnatannlæknastofan ehf.  
Bátar og sport ehf  
Bensínorkan ehf.  
Bergíðjan Verndaður vinnustaður  
Bergplast ehf.  
Betri bílar ehf.  
Beyki ehf.  
BGH réttingar  
Bífreiddabyggingar sf.  
Bífreiddaverkstæði Grafarvogs ehf  
Bífreiddaverkstæði H.P.  
BílaGlerið ehf.  
Bílamálun Halldórs Þ. Nikulássonar sf  
Bílasmiðurinn hf.  
Bílfang ehf  
Björgun ehf.  
Björn Kristjánsson heildverslun  
Björn og Guðni hf.  
Björn Traustason ehf.  
Blindrafélagið  
Blómabúð Michelsen  
Blómabúðin Hlíðablóm  
Blómasmiðjan ehf.  
Blómatorgið  
Blómaverkstæði Binna ehf.  
Blómið  
Borgarholtsskóli v Bókasafns  
Borgarhöllin - Fossaleyni 1  
Bortækni ehf  
Bókaforlagið Dægradvöl ehf.  
Bókasafn Menntaskólans v/Sund  
Bókhaldsstofan Alex  
Bólstrunin Miðstræti 5  
Bólsturverk sf.  
Bón-Fús

Bónus  
Breiðholtskirkja  
Brimdal ehf.  
Bros-auglýsingavörur ehf.  
Brúðarkjólaleiga Dóru  
Brynja ehf. verslun  
Bræðurnir Ormsson ehf.  
BSRB  
BV - Ramma Studíó ehf.  
Byggingafélag Gylfa og Gunnars hf.  
Byggingafélagið X  
Carl Bergmann  
Cavern ehf  
Cyrus ehf.  
D.P. Lögmenn. Dögg Pálsdóttir hrl.  
Dalbær sf.  
Dansrækt J.S.B.  
Dansskóli Heiðars Ástvaldssonar  
Dún og Fiður ehf.  
Dvalar og hjúkrunarheimilið Grund  
Dýralæknafélag Íslands  
E.T. Einar og Tryggvi ehf.  
Efling stéttarfélag  
Efnalaugin Glitra  
Efnalaugin Katla  
Efnalaugin Úðafoss sf.  
EG Skrifstofuhúsgögn ehf.  
Eggert Kristjánsson hf.  
Eignamiðlunin ehf.  
Einar Farestveit & co. hf.  
Ekran ehf  
Endurskoðendapjónustan ehf.  
Endurskoðun Flókaötu 65 sf.  
Endurskoðun Hjartar Pjeturssonar ehf.  
Endurskoðun Péturs Jónssonar ehf.  
Endurskoðunarskrifstofa Eyjólfis Guðmundssonar  
Endurskoðunarskrifstofa Sigurðar Guðmundssonar  
Endurvinnslan hf.  
Engey ehf. heildverslun  
Epal hf.  
Esja Kjötvinnsla ehf.  
Extra Hársnyrtstofa  
Farmur ehf. Flutningaþjónusta  
Fasteignafélagið Stoðir hf.  
Fasteignamarkaðurinn ehf.  
Fasteignamiðlunin Múli ehf.  
Fasteignasalan Borgir ehf.  
Fasteignasalan Garður  
Faxaflóahafnir  
Ferð og saga  
Feró sf.  
Ferskar kjötvörur hf.  
Félag hársnyrtisveina  
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga  
Félag pípulagningameistara  
Félagsbústaðir hf.  
Félagsmálaráðuneytið  
Firmaskrá Íslands  
Fiskkaup hf.  
Fiskverslun Hafliða Baldvinssonar  
Fínka málingarverktakar ehf.  
Fjölbrautaskólinn Ármúla  
Flúgger-Litir  
Flugleiðahótel hf. (Icelandair Hotels)  
Flugterian  
Flæði ehf.  
Fold fasteignasala ehf.  
Forsætisráðuneytið  
Fótaaðgerða- og snyrtistofa Eddu  
Fótaaðgerða- og snyrtistofan Líf  
Fótaaðgerðarstofan Gæfuspor  
Fótaaðgerðastofa Óskar og Helgu  
Framsóknarflokkurinn  
Fulltingi ehf. lögræðiþjónusta  
Fönix ehf  
G. Hannesson ehf.  
G.B. Tjónaviðgerðir ehf.  
Gagnasmíðjan - Háskólaflóritun

Gallabuxnabúðin - Kringlunni  
Gallerí Fold  
Gasco ehf.  
Gáski ehf. - Sjúkraþjálfun  
Gerpír ehf.  
Gissur og Pálmi ehf.  
Gísli Þ. G. Magnússon  
Gítarskóli Ólafs Gauks  
Gjögur hf.  
GK kompaní ehf  
GLÁMA / KÍM Arkitektar ehf.  
Gleraugnasalan  
Glóbrystingur ehf.  
Glóey hf.  
Glófaxi ehf. blikksmíðja  
Gluggahreinsun Stefáns Sigurðssonar  
Gólfefni ehf.  
Grafarvogskirkja  
Grant Thornton endurskoðun  
Grensáskirkja  
Grillturninn ehf.  
Gróco hf.  
Grænn kostur ehf.  
Guðmundur Arason ehf. Smíðajárn  
Guðmundur Jónasson ehf.  
Gufubaðstofan L 176  
Gull & silfur hf.  
Gullkistan  
Gullkúst Helgu S: 561 6660  
Gullsmíðja Hansínu Jens ehf.  
Gullsmíðurinn í Mjódd  
Gullsmíðaverkstæði Hjálmars Torfasonar  
Gústaf Þór Tryggvason hrl.  
H og S byggingaverktakar ehf.  
Haflæði sf.  
Hafrós ehf.  
Hagbót ehf.  
Halldór Jónsson ehf.  
Happdrætti D.A.S.  
Harley Davidson Íslandi ehf.  
Haukur Þorsteinsson tannlæknir  
Háfell ehf.  
Hár- snyrti- og nuddstofan Mýron  
Hárfinnur ehf  
Hárgreiðslustofa Heiðu  
Hárgreiðslustofa Hrafnhildar  
Hárgreiðslustofa Höllu Magnúsdóttur  
Hárgreiðslustofan Greiðan  
Hárgreiðslustofan Gresika  
Hárgreiðslustofan hármíðstöðin  
Hárgreiðslustofan Jói og félagar  
Hárgreiðslustofan Papilla  
Hárgreiðslustofan Valhöll  
Hárhönnun  
Hársnyrtistofa Dóra  
Hársnyrtistofan  
Hársnyrtistofan Aida  
Hársnyrtistofan Grand  
Hársport  
Háskólinn í Reykjavík  
Háteigskirkja  
Hátækni ehf.  
Heilsubrunnurinn ehf.  
Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins  
Heimabíó  
Heimilisprýði ehf.  
Heimir og Þorgeir ehf.  
Heimsferðir hf.  
Heitar íslenskar samlokur ehf  
Helgason og co. ehf.  
Henson Sports Europe á Íslandi hf.  
Heyrnartækni ehf  
Himinn og haf ehf.  
Hjá Jóa Fel.  
Hjálparstarf kirkjunnar  
Hjálpræðisherinn á Íslandi  
Hljóðfæraverkstæði Guðmundar Stefánssonar  
Hljóðfæraverslun Pálmars Árna



# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Hof ehf	Kvika ehf.	Pétur Stefánsson ehf
Hókus Pókus	Kvikk þjónustan	Pizzahöllin hf. Dalbraut og Mjódd
Hótel Frón	Kvikmyndafélagið Plús film	Pípulagnaverktakar ehf.
Hótel Leifur Eiríksson ehf.	Kvikmyndagerðin Kvík	Þjakkus Preladus ehf.
Hótel Reykjavík hf.	Lagastoð ehf.	PK Arkitektar ehf.
Hraði ehf. fatahreinsun	Landar ehf.	Plúsmarkaðurinn Hátúni 10b ehf.
Hreyfill - Bæjarleiðir	Landssamband eldri borgara	Postulínsbúðin sf.
Hreysti ehf.	Landssamband slökkviliðs- og sjúkraflutningamanna	Poulsen ehf.
Hringrás hf.	Landssamtökin Þroskahjálp	Pólkristall ehf.
HU - Vegamót	Landsvirkjun	Prentmót ehf.
Hugmót ehf.	Langholtskjör	Prentsmiðjan Oddi hf.
Hugvit	Lánstraust hf.	Prikið
Hundahótelid að Leirum	Legis ehf. Lögfræðistofa	Prologus ehf.
Hús og ráðgjöf ehf.	Leiknótan ehf.	PS Ráðgjöf
Húsaklæðning ehf.	List og saga ehf.	Pökkun og flutningar sf.
Húsalagnir hf.	Listasafnið Hótel Holt ehf.	R.J. Verkfræðingar ehf.
Húsaskóli	Litagleði ehf, málningarþjónusta s.8931955	Rafagn ehf.
Húsasmiðurinn ehf.	Litir og fönður - Handlist ehf.	Raflögn ehf.
Húsið fasteignamiðl. ehf.	Lífstef ehf.	Rafsól ehf.
Húsun ehf.	Lífstykkjabúðin ehf.	Rafstilling ehf.
Húsvirki hf.	Límtré - Virnet ehf.	Rafteikning hf. Verkfræðistofa
Hvellur G. Tómasson ehf.	Línan ehf.	Raftúni ehf.
Höfðakaffi ehf.	Ljósbaer hf.	Raftækjaverslun Íslands hf.
Höll ehf	Ljósmyndastofa Gunnars Ingimarssonar	Raftækjapjónustan sf.
Hönnun hf.	Logoflex ehf.	Raftækniþjónusta Trausta ehf.
Hönnunar og Listamiðstöðin, Ártúnsbrekku	LPO - Lömannsstofa Páls Ólafssonar hdl	Rafvakin sf.
Iceland Seafood International	Lyf og heilsa hf.	Rafþjónustan
Iðnskólinn í Reykjavík	Lyfjaver apótek	Rannsóknarstofan í Domus Medica
Innheimtustofnun sveitarfélaga	Læknastríð sf.	Ráðhúskaffi
Internet á Íslandi hf. - ISNIC	Lögmansstofa Björgvins Þorsteinssonar hrl. ehf.	Regnboginn - Brío hf.
Intrum á Íslandi ehf.	Lögmenn Höfðabakka - Austursel ehf.	Reikniver ehf
ISS Ísland ehf.	Lögregluskóli ríkisins	Rekstrarfélagið Kringlan
Ímynd ehf.	Lögreglustjórnin í Reykjavík	Renniverkstæði Ægis
Ísleifur Jónsson ehf.	Lögsátt ehf. lögfræðiþjónusta og fjölskylduráðgjö	Rolf Johansen & co. ehf.
Íslensk endurskoðun ehf.	Lögþing ehf.	RST net ehf
Íslenska umboðssalan hf.	Löndun ehf.	Ræstivörur ehf.
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf.	Magnús og Steingrímur ehf.	S.B.S. innréttingar
Íslux ehf.	Mandat, lögmansstofa	S.Í.B.S.
Ísold ehf, hillukerfi	Margt smátt ehf.	Sagtækni ehf.
Ísól ehf.	Matsveinafélag Íslands og Sjómannafélag Rvk.	Samiðn
Íspólar	Málmsteypa Ámunda Sigurðssonar ehf.	Samson ehf.
Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík	Málningarvörur ehf.	Saumastofan Fákafeni 9 ehf.
J. Eiríksson ehf.	Menn og mys ehf.	Securitas hf
J.K. Bílasmiðja hf.	Menntaskólinn í Reykjavík	Selecta fyrirtækjapjónusta hf.
J.S. Gunnarsson hf.	Mentis hf.	Seljakirkja
Jafrnvægi - Aveda ehf	Merkismenn ehf.	SFR - Stéttarfélag í almannapjónustu
Jarðfræðistofan ehf.	Meyjarnar - Kvenfataverslun	Sigurnes hf
Jeppaplast.is	Miðaprentun ehf.	Sigurnes hf
Jeppapjónustan - Breytir ehf.	Miðgarður þjónustumiðstöð Grafarvogs og Kjalarness	Sigvaldi Snær Kaldalóns
Jón Ásbjörnsson hf. heildverslun	MS Reykjavík	Sínus ehf.
Jón Egilsson lögmansstofa	MSD	Sjálfsbjörg Landssamband Fatlaðra
Jón Trausti Harðarson	Múrarafélag Reykjavíkur	Sjómannafélag Reykjavíkur
JS Gull ehf.	Neyðarlínan hf.	Sjón Gleraugnaverslun ehf
K. Pétursson	Neytendasamtökin	Sjúkraliðafélag Íslands
Kaffi - Hljómalind	NorðNorðVestur kvikmyndagerð ehf.	Sjúkravörur ehf.
Kaffi Milanó	Nói Sírus hf.	Sjúkraþjálfun Héðins ehf
Kaffi strætó	NTC hf.	Sjúkraþjálfun Íslands ehf.
Kandís	Nuddstofan Paradís	Sjúkraþjálfun Reykjavíkur hf.
Kantur ehf.	Núðluhúsið í Austurvegi hf.	Sjúkraþjálfunarstöð Önnu K. Ottesen
Kar ehf	Nýdekk ehf	Sjúkraþjálfunin Heil og Sæl ehf.
Katla - Eðal hf.	Nýherji hf.	Skartgripaverslun og vinnustofa Eyjólf
KB banki hf.	Nýi ökusólinn ehf.	Skipasalan ehf.
Keiluhöllin ehf.	Nýja Teiknistofan hf.	Skóverslunin Bossanova hf.
Kemis ehf.	Nærmynd	Skúlason & Jónsson ehf.
Kjörgarður	Olíudreifing ehf.	Skyggna-Myndverk ehf.
Kjöttborg ehf.	Olíuverslun Íslands hf.	Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins
Klökk hf. vinnustofa Arkitektar-Verkfræðingar	Optimar Ísland ehf	Smáréttingar ehf. - Réttningapjónusta
Knattspyrnusamband Íslands	Ottó B. Arnar ehf.	Smith & Norland hf.
KOM ehf.	Ó. Johnsson & Kaaber ehf.	SMS Bílasprautun og réttingar
Kornax ehf.	ÓG Bygg ehf.	Smurstöðin Vogar ehf.
Kópsson bílaþrif ehf	Ólafur Gíslason & co hf. - Eldvarnamiðstöðin	Snerruútgáfan ehf.
Kórali sf.	P. Árnason ehf.	Sólarfilma
KPMG endurskoðun hf.	Parket og gólf	Sprinkler-pípulagnir ehf.
Kr. Þorvaldsson	Parlogis hf.	Stansverk ehf.
Kramhúsið	Páll Andrés Andrésson	Stálsmiðjan ehf.
Kristján G. Gíslason ehf.	Páll Skúlason hdl	Stálver ehf
Kvasir ehf.	Pelco ehf	Steingrímur Þormóðsson hrl. - Lögm. Árbæ
Kvennaheimilið Hallveigastaðir		Stekkjarlundur ehf

# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Stéttarfélag verkfræðinga  
Stjórnumspékistöðin  
Straumbær ehf.  
Straumur - Hraðberg ehf.  
Studio 4 - Nasa veitingar  
Studio Granda ehf.  
Styrktarfélag vangefinna  
Sumarhúsið og garðurinn ehf.  
Suzuki bílar hf.  
Svavar Símonarson v/Kristbjörg RE-95  
Svefn og heilsa ehf.  
Sveinbjörn Sigurðsson ehf.  
Sveinsbakari ehf.  
Svipmyndir  
Sýningakerfi ehf.  
Sælkerabúðin ehf.  
Sökkull ehf.  
Sölufélag garðyrkjumanna  
Söluturninn Allrabest Suðurveri  
Söluturninn Svarti svanurinn  
Söngskólinn Sigurðar D.  
Söngskólinn í Reykjavík  
Talnakönnun - Heimur  
Tandur hf.  
Tankurinn ehf.  
Tango ehf  
Tannlæknafélag Íslands  
Tannlæknar Mjódd  
Tannlæknastofa Birgis Jóh. Jóhannssonar  
Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsdóttur  
Tannlæknastofa Guðrúnar Haraldsdóttur  
Tannlæknastofa Guðrúnar Ólafsdóttur  
Tannlæknastofa Gunilla Skaptason  
Tannlæknastofa Jón Birgis Baldurssonar  
Tannlæknastofa Jónasar B. Birgissonar  
Tannlæknastofa Kjartans Arnar Þorgeirssonar  
Tannlæknastofa Sigríðar Rósu  
Tannlæknastofa Sigurjóns Arnlaugssonar  
Tannlæknastofurmar Grensásvegi 13  
Tannlækningastofa Barkar Thoroddsen  
Tannsmíðastofa Kristins Sigmarssonar  
Tannsmíðaverkstæðið hf.  
Tannsmíði Marteins  
Teiknistofa Guðrúnar Jónsdóttur arkitekts  
Teiknistofa Ingimundar Sveinssonar  
Teiknistofan ehf. Arkitektar  
Teiknivangur  
TGM Ráðgjöf  
Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræð  
Tískuverslunin Smart hf.  
Tíu dropar sf.  
Tjónamat og skoðun ehf.  
Tollvarðafélag Íslands  
Toppfiskur ehf.  
Tónastöðin ehf.  
Tónskóli Guðmundar  
Trésmíðafélag Reykjavíkur  
Trésmíðjan Jari hf.  
Tríóla - Blásturshljóðfæraviðgerðir  
TROBEKO ehf.  
Tryggingamiðlun Íslands ehf.  
Tækningarður hf.  
Tækniþjónustan sf.  
Tölvar ehf.  
Tölvu- og verkfræðiþjónustan  
Tösku- og hanskabúðin hf.  
Ullarhúsið  
Umslag ehf.  
Úra- og klukkuverslun Hermanns Jónssonar  
Útfararstofa kirkjugarðanna  
Útfararþjónustan ehf.  
Útflutningsráð Íslands Trade Council of Iceland  
Útgerðarfélagið Frigg ehf  
Útivist og sport ehf  
VA Arkitektar ehf.  
Vaka hf.  
Valhúsgögn ehf.  
Valhöll fasteignasala ehf.

Vals tómatsósa ehf.  
Váttryggingafélag Íslands hf.  
VBS fjárfestingabanki hf  
Veggsport ehf.  
Veidarfærásalan Dímon ehf.  
Veidikortið  
Veitingahúsið Jómfrúin ehf.  
Veitingastaðurinn Tjarnarbakkinn í lönó  
Veltubær - Vinabær  
Verðlistinn v/Laugalæk  
Verkfræðistofa Braga og Eyvindar ehf.  
Verkfræðistofan Afl ehf.  
Verkfræðistofan Afl og Orka hf.  
Verkfræðistofan Ferill hf.  
Verkfræðistofan LH-tækni ehf.  
Verkfræðistofan VIK ehf.  
Verkfærásalan ehf.  
Vernd  
Verslun Þorsteins Bergmann ehf.  
Verslunartækni ehf.  
Verslunin Friða frænka ehf.  
Verslunin Kiss  
Verslunin Storkurinn  
Verslunin Þingholt ehf.  
Verzlunarskóli Íslands v/bókasafns  
Vélaver hf.  
Vélsmiðja Einar Guðbrandssonar  
Vélvík ehf.  
VGK - Verkfræðistofa  
Viator ehf.  
Við og Við sf.  
Viðskiptanetið hf.  
Viðvík ehf.  
Vilhjálmsson sf.  
Vinnumálastofnun  
Vinnustofan Hólaberg  
Vífíll hf.  
Víkur-ós ehf.  
Vinbarinn  
Volti ehf.  
VR  
Vörður Íslandstrygging hf.  
World Class - Þrek ehf.  
www.Hljóðbók.is - Ármúla 7b 108 R.vík.  
Þ. Þórgímsson & co.  
Þarfapung hf. Verktaka og viðhaldsþjónusta  
Þingvallaleið hf.  
Þjóðgarðurinn Þingvöllum  
Þórdís Hauksdóttir  
Þrír frakkar - Hjá Úlfari  
Þúsund þjalir ehf. umboðsskrifstofa listamanna  
Þýðingþjónusta Boga Arnars  
Ögurvík hf.  
Ökukennsla Eyvindar í Hveragerði  
Ökukennsla Sverris Björnssonar  
Ökumælar ehf.  
Örninn Hjólf.  
Öryggismiðstöð Íslands hf.  
**Seltjarnarnes**  
Auglýsingastofa Þórhildar Jónsdóttur  
Bílanes - Viðgerðir, réttingar og málun  
Falleg Gólf ehf  
Hárgreiðslustofan Salon - Nes  
Lög og réttur ehf.  
Pax ehf  
Prentsmíðjan Nes ehf.  
Seltjarnarneskaupstaður  
Seltjarnarneskirkja  
Tónlistarskóli Seltjarnarnes  
Verkfræðistofan Önn ehf.  
Vökvatæki ehf.  
**Vogar**  
V.P. Vélaverkstæðið ehf.  
**Kópavogur**  
Al Teikning  
Alark arkitektar  
Amarverk ehf

Á. Guðmundsson ehf.  
Árveitingar ehf.  
Átak ehf.- bílaleiga  
Barki ehf.  
Bifreiðastillingin ehf.  
Bifreiðaverkstæði Björns Pálmasonar  
Bifreiðaverkstæði Friðriks Ólafssonar ehf.  
Bifreiðaverkstæðið Toppur  
Bítlakæðningar ehf.  
Bílamarkaðurinn  
Bílaverkstæði Bubba sf.  
Bílaverkstæðið Skúffan ehf  
Bílaþvottastöðin Löður ehf.  
Bílkó hjólbarðaverkstæði - bílaþjónusta  
Bílvogur ehf.  
Bláfugl  
Blikksmíðja Einar ehf.  
Blikksmíðjan Vík ehf  
Bókasafn Kópavogs  
Bókun sf. Endurskoðun  
Bunustokkur ehf.  
Byggðþjónustan, bókhald og ráðgjöf  
Byggingarfélagið Aspir ehf.  
Digraneskirkja  
DK Hugbúnaður  
Dúnhreinsunin ehf  
E.S. bifreiðasmíðja ehf.  
Egill Vilhjálmsson ehf.  
Einar Beinteins ehf. - Dúkalagnir- og Veggfóðrun  
Fasteignamiðstöðin-Hús og hýbýli ehf.  
Feim sf. - Lene Bjerre  
Ferðafélagar ehf.  
Ferli ehf.  
Fiskbúðin okkar  
Framrás - ástandsgreining ehf.  
GK heildverslun ehf.  
Glerskálinn ehf.  
Goddi ehf.  
Goldfinger  
Grasavinafélagið Gunnarshólma  
Hagblíkk ehf.  
Hit innréttingar ehf.  
Hjallaskóli  
Húsgagnaverslunin Habitat  
Innviðir - Valdberg ehf.  
Inter Medica ehf  
Ísa stál  
Ísfiskur ehf.  
Ísform sf.  
Íslandsspil sf.  
Íslenskt marfang ehf. - Sælundur ehf.  
Íssel ehf  
J.S.G. ehf.  
Jarðvélar ehf  
Járnsmíðja Óðins ehf.  
Jón og Salvar ehf  
Kaj Þind ehf  
KB ráðgjöf  
Kjarnagluggar sf.  
Klaki ehf.  
Kolsýrhuðslan sf.  
Kraftvélar ehf.  
Kríunes ehf.  
Landvélar ehf.  
Litlarent ehf.  
Ljósvakinn ehf.  
Lyfja hf.  
Lyra sf.  
Markholt ehf.  
Nesstál ehf.  
Oddur Pétursson ehf. - Verslunin Body Shop  
Optikal Stúdíó - Smáralind - Leifstöð Keflavík  
P. Jónsson ehf.  
Pottagaldrar Mannrækt í matargerð  
Þrjónastofan Anna sf.  
Rafkóp-Samvirki ehf.  
Rafmiðlun ehf.  
Rafvirkni ehf.

# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Reynir bakari ehf.  
Réttingaverkstæði Trausta  
Réttir bílar ehf.  
Ræsting BT ehf.  
Ræstingapjónustan sf.  
S. Guðjónsson ehf.  
Sendiblastöð Kópavogs hf.  
Sjúkranuddstofa Siliu  
Slitlag ehf.  
Slökkvitækjapjónustan  
Smurstöðin Stórahjalla ehf.  
Snyrtistofan Jóna  
Spónasalan  
Stigalagerinn ehf.  
Stíflubjónustan ehf.  
Stjörnumblíkk hf.  
Sumarbúðirnar - /Eivintýraland  
Tannlæknastofa Sifjar Matthíasdóttur hf.  
Tempo innrömmun  
Timbur og stál hf.  
Tinna ehf.  
TMD á Íslandi  
TM-Software hf.  
Trésmiðja Jóns Gíslasonar  
Tölvuvirkni ehf.  
Uppdæling ehf.  
Vatn og hiti ehf.  
Veitingapjónusta Lárusar Loftssonar sf.  
Verkfræðistofa Erlends Birgissonar  
Verkfræðistofa Snorra Ingimarssonar ehf.  
Verslunin Rúm Gott  
Vélaleiga Auberts  
Vidd ehf.  
Vörukaup ehf  
www.mannval.is  
Xit hárstofan  
Ömmubakstur  
Öreind sf.  
Örlygur Kristmundsson ehf.

## Garðabær

10-11/Hraðkaup  
Andromeda  
Arctic Trading Company  
Árvík hf.  
Ásgeir Einarsson ehf.  
Bílstart ehf  
Bílstart ehf.  
Blikiðjan sf.  
Bókasafn Garðabæjar  
Fagval  
Fjölbautaskólinn Garðabæ v/Bókasafns  
G.H. heildverslun ehf.  
Garðabær  
Gler & Brautir  
Gluggar og garðhús ehf.  
Gólfþjónusta Íslands - Parketlangir og slípun  
GP. Arkitektar ehf.  
Hafnasandur hf.  
Hannyrðabúðin  
Hárgreiðslustofan Cleo  
Héðinn Schindler lyftur hf.  
Hurðaborg - Crawford hurðir  
Ísafoldarprentsmiðja ehf.  
Járnsmiðja Árna H. Jónssonar ehf  
Kjarnavörur hf.  
Klínísk tannsmiðja Kolbrúnar  
Kökubankinn  
Loftorka ehf.  
Naust-Marine  
Rafal ehf.  
Rennsli ehf.  
Sportís  
Tannlæknastofa Engilberts Snorrasonar  
Teiknistofa Eddu Ríkhardsdóttur  
Uppfylling sf.  
Vefur ehf.  
Verkhönnun - Tæknisalan ehf.  
VGI ehf

Vistor hf.  
Würth á Íslandi hf.  
Yggdrasil ehf.  
Öryggisgirðingar ehf  
**Hafnarfjörður**  
Aðalskoðun hf.  
Augsýn hf.  
Á. Hallbertsson ehf.  
Ás - fasteignasala ehf.  
Ásgeir og Björn ehf. Byggingaverktakar  
Batterið ehf.  
Bátaraf  
Bifreiðasmiðjan Runó ehf  
Bifreiðaverkstæði Brands Sigurðssonar  
Bílaverkstæði Högna  
Blómabúðin Burkni ehf.  
Bókabúð Böðvars hf.  
Bónusvideo ehf  
Byggingafélagið Sandfell ehf  
Bæjarbakari ehf.  
Dalakofinn sf. - Firði  
Dverghamrar sf.  
Eiríkur og Einar Valur hf.  
Fagfólk ehf. - Hársnyrtistofa  
Fasteignasalan Hraunhamar ehf.  
Feðgar ehf. - Byggingaverktakar  
Ferskfiskur ehf.  
Fínpússning ehf.  
Fjarðarkaup ehf.  
Fjarðarstál ehf.  
Flensborgarskólinn í Hafnarfirði v. bókasafns  
Fókus - Vel að merkja ehf.  
G. Ingason hf.  
G.H. Guðmundssynir ehf.  
Garðyrkja ehf.  
GT verktakar ehf  
Hafnarfjarðarleikhúsið -Hermóður og Háðvör  
Hagtak hf.  
Hampiðjan hf.  
Hárgreiðslustofan Lína lokkafína sf.  
Hársnyrtistofan Pyrana  
Heiðar Jónsson, járnsmíði  
Hlaðbær Colas hf.  
Hólshús ehf.  
Hóp bílar hf.  
Hrafna-Flóki ehf.  
Hrafnistuheimilin  
Hvalur hf.  
JAK ehf. raf- og logsuðuvörur  
Jeppahlutir 4X4 ehf.  
Jón máleri ehf.  
Kambur ehf. - Byggingafélag  
Kerfi ehf.  
KM Byggingar  
Kvikmyndaverstöðin ehf.  
Ljósmyndarinn Binni  
Ljósmyndastofan Mynd  
Lögfræðimiðstöðin ehf.  
Málmsteypan Hella hf.  
Pappír hf.  
Pétur O. Nikulásson ehf.  
Prentsmiðjan Steinmark sf.  
Pústþjónusta B.J.B. ehf.  
Pylsubarinn ehf.  
Rafgeymasalan ehf.  
Rafhitun ehf.  
Rafrún ehf.  
Rótor ehf.  
Seyma hf.  
Sílo ehf. Steypusala  
Skörungur ehf.  
Sólvangur hjúkrunarheimili  
Spennubreytar  
Stígamaðurinn ehf  
Suðurverk hf.  
Tannlæknastofa Jóns M. Björgvinssonar  
Tannlækningastofa Harðar V. Sigmarssonar sf.  
Tímariði Lifandi Vísindi - EG miðlun ehf.

Umbúðamiðlun ehf.  
Valdís ehf.  
Veitingahúsið Austurvöllur  
Veitingastofan Kænan ehf.  
Verkalýðsfélagið Hlíf  
Verkþjónusta Kristjans  
Vélsmiðja Orms & Víglundar sf.  
Vélsmiðjan Kofri  
VSB verkfræðistofa

## Álftanesi

Íslensk Lífeyrisráðgjöf  
Sveitarfélagið Álftanes

## Keflavík

Alex bílahús við Leifsstöð  
Bílasprautun Suðurnesja hf.  
Bókasafn Reykjanesbæjar  
DMM Lausnir ehf  
Efnalaug Suðurnesja - BK hreinsun ehf.  
Fasteignasalan Ásberg.  
Fasteignasalan Eignamiðlun Suðurnesja  
Fasteignasalan Stuðlaberg ehf.  
Fjölbautaskóli Suðurnesja v/ Bókasafns  
Geimsteinn ehf.  
Grágás ehf.  
Hárgreiðslustofa Önnu Steinu  
Húsanes ehf.  
Hylling ehf. v/Tískuverslunin Brim  
Ice Bike  
Iðnsveinafélag Suðurnesja  
Íslandsmarkaður hf.  
Íslenska félagið ehf. / Ice group. ltd.  
J. og S. bílaleiga  
Kaffi Duus ehf  
Langbest  
Málverk sf.  
Moby Dick  
Nes Raf ehf.  
Norðurvör - FET ehf.  
Plastgerð Suðurnesja ehf.  
Pylsuvagninn Tjarnargötu  
Reykjanesbær  
RKÍ Suðurnesjadelid  
RV ráðgjöf  
Samhæfni - Tæknilausnir ehf  
Sálarrannsóknarfélag Suðurnesja  
Sjóvá-Almennar hf.  
Skipting ehf.  
Smíðafélagið ehf  
Snyrtistofan Dana  
Sólbaðs- og þrekmiðstöðin Perlan  
Sparisjóðurinn í Keflavík  
Tannlæknastofa Einars Magnússonar  
Úra- og skartgripaverzlun Georg V. Hannah sf.  
Varmamót ehf.  
Verkalýðs- og sjómannafél. Keflavíkur og nágrennis  
Verkfræðistofa Suðurnesja ehf.  
Verktakasambandið ehf  
Verslunarmannafélag Suðurnesja  
Viðar Jónsson ehf.  
Víkúras ehf.  
Vísir félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum  
**Keflavíkurflugvöllur**  
Suðurflug ehf.  
**Grindavík**  
Jens Valgeir ehf  
Northen light inn  
Selhálshús ehf.  
Stakkavík ehf.  
Vísir hf.  
Þorbjörn hf.  
**Sandgerði**  
Drifás  
Nesmúr sf  
**Garður**  
Fröken Reykjavík ehf.  
Íþróttamiðstöðin Garði



# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Leikskólinn Gefnarborg  
Raftýran sf.  
Sveitarfélagið Garður  
Von ehf.

## Njarðvík

Bílahúsið.is - I.H. söluumboð  
Bílar og hjól ehf  
Nýsprautun ehf  
R.H.innréttingar ehf.  
Ragnar Halldórsson / R. H. Innréttingar  
Samband sveitarfélaga á Suðurnesjum

## Mosfellsbær

Byggingarfélagið Baula ehf.  
Garðplöntustöðin Gróandi  
Gunnar og Kjartan ehf.  
Heilsugæslustöð Mosfellslæknisumdæmis  
Hestaleigan  
Hlégarður - Veislugarður  
Hlín blómahús  
Hvammsvík ehf.  
Ísfugl ehf.  
Kjósarhreppur  
Mosfellsbær  
Orri ehf.  
Ó. Steinbergs ehf.  
Pétur Jökull Hákonarson  
Pizzabær ehf.  
Reykjalundur, plastiðnaður  
Réttingaverkstæði Jóns B. ehf.  
Sætak ehf

## Akranes

B.Ó.B. sf.vinnuvélar  
Bifreiðastöð Þ.Þ.Þ. ehf.  
Bílaröst ehf.  
Blikksmiðja Guðmundar J. Hallgrímssonar ehf.  
Bókasafn Akraness  
Brautin ehf. - Bílaleiga  
Fasteignasalan Hákot  
Galíto  
Glugga og Glerhöllin  
GT tækni ehf  
Harðarbakarí  
Hárhús Kötlu  
Hárstíll ehf.  
Heimaginging Ólínu Jónsdóttur  
Hrói-Höttur  
Íslenska járnblendifélagið Grundartanga  
J.Á. sf.  
Markstofa ehf.  
MVM ehf.  
Norðanfiskur ehf  
Sjúkrahús og heilsugæslustöðin á Akranesi  
Smellinn hf.  
Smurstöðin Akranesi sf.  
Steðji ehf.  
Trésmiðja Akraness ehf  
Verslunin Bjarg ehf.  
Vélsmiðja Ólafs R. Guðjónssonar ehf.  
Viðskiptaþjónusta Akraness ehf.

## Borgarnes

Bjarg - Ferðaþjónusta bænda  
Borgarbyggð  
Dvalarheimili aldraðra  
Dýralæknaþjónusta Vesturlands ehf.  
Ensku húsin, gistiheimili við Langá  
Framköllunarþjónustan ehf.  
Garðaþjónustan Sigur-Garðar  
Gistiheimilið Langaholt  
Grunnskólinn í Borgarnesi  
Hársnyrtistofa Margrétar  
Háskólinn á Bifröst  
Loftorka Borgarnesi ehf.  
Ræktunarstöðin Lágafelli  
Safnahús Borgarfjarðar  
Skorradalshreppur  
Sparisjóður Myrasýslu  
Sprautu- og bifreiðaverkstæði Borgarness

Stéttarfélag Vesturlands  
Sæmundur Sigmundsson ehf.  
Vélaverkstæði Kristjáns ehf.  
Þ.G. Benjamínsson

## Stykkishólmur

Ásklíf ehf.  
Helgafellssveit  
Málflutningsstofa Snæfellsness ehf  
Saumastofa Íslands, Stykkishólmi  
Sólborg ehf.

## Grundarfjörður

Áningin Kverná  
Berg vélsmiðja ehf.  
Ragnar og Ásgeir ehf.  
Tangi

## Ólafsvík

Grímsi ehf.  
Þín Verslun Kassinn

## Hellissandur

Félags- og skólaþjón. Snæfellinga  
Hraðfrystihús Hellissands hf.  
Kolbrún Ívarsdóttir  
Sjávariðjan Rífi hf.  
Verslunin Virkið ehf.

## Búðardalur

Dalabyggð  
Dalakjör ehf.  
Reykholahreppur

## Ísafjörður

Cafe Langi Mangi  
Félag opinberra starfsmanna á Vestfjörðum  
Gamla bakaríið hf.  
Gámaþjónusta Vestfjarða ehf.  
Hamraborg ehf.  
Ísafjarðarbær  
Ísfang hf.  
Kjölur ehf.  
Lífeyrissjóður Vestfirðinga  
Lögryn ehf.  
Myndás ljósmyndastofa  
Orkubú Vestfjarða  
Ox ehf.  
Rörtækni hf.  
Skípsbækur ehf.  
Skóverslun Leós hf.  
Tækniþjónusta Vestfjarða ehf.  
Vinaminni

## Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður  
Sparisjóður Bolungarvíkur  
Sýslumaðurinn í Bolungarvík  
Útgerðarfélagið Ós ehf.  
Verkalýðs- og sjómannafélag Bolungarvíkur

## Súðavík

Súðavíkurhreppur  
Víkurbúðin ehf.

## Patreksfjörður

Fiskvon ehf.  
Heilbrigðisstofnunin Patreksfirði  
Oddi hf.

## Tálknafjörður

Bókhaldsstofan Tálknafirði  
Eik ehf. - trésmiðja  
Garra útgerðin  
Tálknafjarðarhreppur

## Brú

Bæjarhreppur  
Staðarskáli

## Hólmavík

Gistiheimilið  
Hólmadrangur ehf.

## Kjörvogur

Hótel Djúpvavík ehf.

## Hvammstangi

Bílagarði ehf.  
Ferðaþjónustan Dæli, Víðidal  
Heilbrigðisstofnun Hvammstanga  
Húnaþing vestra  
Sparisjóður Húnaþings og Stranda  
Veitingaskálinn Víðigerði ehf

## Blönduós

Gistiheimilið Blönduból  
Vilkó ehf.

## Skagaströnd

Marska ehf.  
Skagabyggð  
Sæborg, dvalarheimili aldraðra  
Vélaverkstæði Skagastrandar

## Sauðárkrúkur

Aldan stéttarfélag  
Árskóli  
Bifreiðaverkstæði Kaupfélags Skagfirðinga  
Bókhaldsþjónusta K.O.M. ehf.  
Fisk - Seafood hf.  
Hárgreiðslustofa Margrétar Pétursdóttur  
Kaupfélag Skagfirðinga  
Petersen Ljósmyndaþjónusta  
RKÍ Skagafjarðardeild  
Sjávarleður hf.  
Steinull hf.  
Stoð ehf verkfræðistofa  
Tengill ehf.  
Trésmiðjan Ýr  
Verslun Haraldar Júlíussonar  
Verslunarmannafélag Skagfirðinga  
Vörumiðlun ehf.

## Varmahlíð

Akrahreppur - Skagafirði  
Ferðaþjónustan Bakkaflið

## Fljót

Ferðaþjónustan Bjarnargili  
Heiðrún Alfreðsdóttir

## Siglufjörður

Byggingafélagið Berg ehf.  
Heilbrigðisstofnunin Siglufirði  
J.E. Vélaverkstæði  
Jóhannes Egilsson  
Jóhannes Egilsson  
Málaraverkstæðið  
RKÍ Siglufjarðardeild

## Akureyri

Amarfell ehf. verktakar  
Ásbyrgi - Flóra ehf.  
Bakaríið við Brúna  
Bautinn  
Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins hf.  
Bifreiðaverkstæðið Baugsbót ehf.  
Blikkrás ehf.  
Bókaútgáfan Tindur  
Bókend ehf  
Brim hf.  
Daglegt brauð ehf  
Eyjafjarðarsveit  
Félag hjartasjúklinga á Eyjafjarðarsvæði  
Félag málmíðnaðarmanna Akureyri  
G.V. grófur ehf.  
Gersemi Þróstur ehf. Bláa kannan  
Gistiheimilið Ás  
Gleraugnasalan Geisli hf./Kaupangur  
Glófi ehf.  
Gúmmivinnslan hf  
H.K. Ræstingar  
Hárgreiðslustofan Hártískan  
Heilsuhorníð á Akureyri  
Hlíð hf.  
Húsprýði sf.  
Járnsmiðjan Varmi ehf.  
Kjarnafæði hf.  
Ljósgefjafinn ehf.

# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Lögmannsstofan Lögmannshlíð  
Malbikun KM  
Miðstöð ehf.  
P.A. Byggingarverktaki  
Passion ehf.  
Rafeyri ehf.  
Rafmenn ehf.  
Raftákn ehf.  
S.S. byggir ehf.  
Samherji hf.  
Sandblástur og málmhúðun hf.  
Straumrás hf.  
Strætisvagnar Akureyrar  
Sundlaugin Þelamörk  
Tannlæknahúsið sf. Árni Páll,  
Tannlæknastofa Ragnheiðar Hansdóttur  
Tannlæknastofa Sigrúnar Marteinsdóttur  
Tiskuverslun Steinunnar  
Tréborg ehf.  
Trésmiðjan Fjölínir hf.  
Tölvís sf.  
Urtasmiðjan  
Vaxtaræktin ehf - Íþóttahöllinni  
Verkmenntaskólinn á Akureyri - bókasafn  
Vélfag ehf.  
Vélsmiðjan Ásverk ehf.  
Vín ehf.  
Vörubílstjórafélagið Valur

## Grenivík

Frosti ehf.  
Jónsabúð ehf  
Sparisjóður Höfðhverfinga

## Grimsey

Sigurbjörn ehf.

## Dalvík

Ektafiskur  
Sjúkraþjálfun Dalvíkur  
Vélvirki hf.

## Ólafsfjörður

Heilsugæslustöðin Hornbrekka  
Íþróttamiðstöð Ólafsfjarðar  
Sparisjóður Ólafsfjarðar  
Sveinbjörn Árnason - Kálfsá

## Húsavík

Bílaleiga Húsavíkur ehf.  
Bókasafn Aðaldæla Indriði Ketilsson  
Eðalbrauð Heimabakarí  
Fensalir ehf. v/Gistiheimilið Árból  
Ferðaþjónustan Haftralæk  
Ljósmyndastofa Péturs  
Norðurvík ehf.  
Samgöngumínjasafnið Ystafelli  
Skóbúð Húsavíkur  
Steingerfingasafnið Hallbjarnarstöðum á Tjörnesi  
Tjörneshreppur  
Trésmiðjan Rein ehf.  
Ökuskóli Húsavíkur ehf.  
Öryggi sf.

## Laugar

Norðurpóll ehf.  
Þingeyjarsveit v. Litlulaugaskóla

## Reykjahlið

Hótel Reykjahlið  
Skútustaðahreppur

## Kópasker

Árdalur ehf  
RKÍ Óxarfjarðardeild  
Röndin ehf.  
Vökvæpþjónusta Kópaskers ehf.

## Raufarhöfn

Önundur ehf.

## Þórshöfn

Ferðaþjónusta bænda Ytra-Álandi  
Svalbarðshreppur  
Verkalýðsfélag Þórshafnar

## Egilsstaðir

AFL-Starfsgræinafélag Austurlands  
Austurtak ehf, verktakar  
Betri flutningar ehf.  
Bílaverkstæði Borgþórs ehf.  
Björn Kristleifsson  
Dagsverk ehf.  
Dvalarheimili aldraðra  
Fljótsdalshérad  
Gistihúsið Egilsstöðum  
Hitaveita Egilsstaða og Fella  
Kaupfélag Héraðsbúa  
Malarvinnslan hf.  
Miðás hf.  
Skógrækt ríkisins  
Trésmiðja Guðna Þórarinssonar  
Verkfræðistofa Austurlands hf.  
Verslunarmannafélag Austurlands  
Verslunin Skógur ehf.  
Ökuskóli austurlands

## Seyðisfjörður

Ferðaþjónusta Austurlands ehf  
Seyðisfjarðarkaupstaður

## Eskifjörður

Bílaverkstæði Ásbjörns  
Eskja hf.  
Fiskimið hf.  
Heilbrigðisstofnun Austurlands  
Héraðssjóður Austfjarðaprófastsdæmis  
HS RAF verslun og þjónusta  
Viðhald fasteigna

## Neskaupstaður

G. Skúlason vélaverkstæði ehf.  
Rafgeisli Tómas R. Zoéga ehf.  
Síldarvinnslan hf.

## Djúpivogur

Djúp ehf  
Ferðaþjónustan Eyjólfsstöðum

## Höfn

Bókhaldsstofan ehf.  
Ferðaþjónusta bænda Brunnavöllum  
Ferðaþjónustan Stafafell í Lóni  
Heilbrigðisstofnun Suðausturlands  
Menningarmiðstöð Hornafjarðar  
Mikael ehf.  
Skinney - Þinganes hf.  
Vökull Stéttarfélag  
Öryggi og gæsla ehf.

## Selfoss

Árvirkinn ehf.  
Básinn - veitingastaður  
Bisk-verk ehf.  
Bílamálun Agnars  
Bjarnabúð  
Borgarhúsið hf.  
Do-Re-Mi  
Félag opinberra starfsmanna á Suðurlandi  
Fossvélar ehf.  
Grímsness- og Grafningshreppur  
Guðmundur Sigurðsson  
Heilbrigðiseftirlit Suðurlands  
Heilbrigðisstofnun Suðurlands  
Hestakráin  
Höfðabílar Guðmundar Tyrfingssonar  
Jeppasmiðjan ehf.  
Kökugerð H.P. hf.  
Litla kaffistofan ehf  
Lögmenn Suðurlandi ehf.  
Nesey ehf.  
Nesós ehf.  
Nýja tækniheimsunin ehf.  
Raföld ehf.  
Renniverkstæði Björns Jenssen  
Ræktunarsamband Flóa og Skeiða  
Selfossveitur  
Set ehf.

Sjúkraþjálfun Selfoss ehf.  
Svæðisskrifstofa Suðurlands um málefni fatlaðra  
Toyota Selfossi Bílasala Suðurlandi  
Verkfræðistofa Suðurlands ehf.  
Vélgrafan hf.  
Vinnuvélar - Svinavatni  
Vöruflutningar Magnúsar G. Öfjörð

## Hveragerði

Bíl - X  
Eldhestar ehf. - Vellir Ölfusi  
Fasteignasalan Gimli  
Garðyrkjustöð Ingibjargar ehf.  
Grunnskólinn  
Hamrar hf. - Plastiðnaður  
Heilsustofnun N.L.F.Á. - www.hnlf.is  
Kaffi Kidda Rót  
RKÍ Hveragerðisdeild  
Ræktunarmiðstöðin sf.  
Verkalýðsfélagið Boðinn

## Þorlákshöfn

Fagus ehf.  
Frostfiskur ehf.  
Sveitarfélagið Ölfus

## Laugarvatn

Ásvélar ehf.

## Flúðir

Ferðaþjónustan Syðra-Langholti  
Flúðasveppir ehf.  
Vélaverkstæðið Klakkur

## Hella

Ás - Hestaferðir  
Fannberg ehf  
Gilsá ehf.  
Gróðrastöð Birgiss  
Heflun ehf. Verktakaþjónusta  
Lundur hjúkrunar og dvalarheimili  
Rangá hf.  
Vörufell

## Hvolsvöllur

Bergur Pálsson og Agnes Antonsdóttir  
Bílvellir ehf.  
Ferðaþjónustan Hellishólum Fljótshlíð  
Ferðaþjónustan Stórumörk  
Héraðsbókasafn Rangæinga  
RKÍ Rangárvallasýsludeild  
Steinasteinn ehf

## Vík

Hjallatún, dvalarheimili  
Hrafnatindur ehf.  
Klakkur ehf.  
Mýrdalshreppur

## Kirkjubæjarklaustur

Icelandair Hotel Klaustur

## Vestmannaeyjar

Bílaverkstæðið Bragginn sf.  
Eyjasýn ehf.  
Eyjavík ehf.  
Frár ehf  
Gallerí Þrýði - Ramin ehf.  
Glitnir Vestmannaeyjum  
Ísfélag Vestmannaeyja hf.  
Kaffi María ehf. - Brandur ehf.  
Karl Kristmanns - umboðs- og heildverslun  
LiFRÓ ehf.  
Ós ehf.  
Rannsóknasetur Háskólans  
Reynistaður ehf.  
Skípalyftan hf.  
Skýlið ehf.  
Tannlæknastofa Heimis Hallgrímssonar  
Trélist ehf.  
Tölvun ehf  
Vélaverkstæðið Þór hf.

# Lyftu þér upp

- Lyftibúnaður sem auðveldar þér að standa upp
- Einfaldar stillingar
- Falleg hönnun
- Fjölbreytt úrval



## Við leggjum þér lið

Úrval af rafskutlum og hægindastólum með rafknúinni lyftu



- Snúningssæti
- Mismunandi hraðastillingar
- Nota má jafnt innan- sem utandyra
- Einfaldar og öruggar

Komdu og prófaðu – möguleikarnir munu koma þér skemmtilega á óvart.

Persónuleg þjónusta og fagleg ráðgjöf  
Opið 9-18 alla virka daga.

Eirberg 

Eirberg ehf. • Stórhöfða 25 • 110 Reykjavík • sími 569 3100 • eirberg@eirberg.is • www.eirberg.is



## Handgerðir skartgripir með ópöllum og basalti – demöntum Íslands

MS félagar athugið,  
ávallt góð tilboð  
í gangi.



Skólavörðustíg 10 101 Reykjavík

Stofnað 1974

Sími: 561-1300 laragull@internet.is