

MEGIN

BLAÐ MS-FÉLAGS ÍSLANDS

2. tbl. 2007 24. árg.

STOÐ







Lyftu þér upp

Rafknúnir hægingastólar sem auðvelda þér að setjast og standa upp. Fjölbreytt úrval. Einfaldar stillingar.

Let's Go gönguborðið auðveldar þér að flytja smáhluti á bakkanum. Hægt að nota sem hliðarborð þegar setið er í hægingastól.

Verslunin er opin virka daga kl. 9-18.

Eirberg

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

FASTEIGNASALA
- heilshugar um þinn hag -
Sími 513 4300



vörður
tryggingar hf.

sena
okkar heimur // þín skemmtun

Efnisyfirlit

Frá formanni	4
Jólabort MS-félags Íslands 2007	5
Glitnishlaup og markaskor . .	5
Góð tónlist styrkir góð málefni	5
Af hjónanámskeiði	6
Musteri Salarinnar	6
Námskeið og sjálfshjálparhópar á vegum MS-félagsins	7
MS og óhefðbundnar lækningar	8
Reynsla af óhefðbundnum aðferðum	9
Sesamolíunudd	11
Hvers vegna þurfum við að drekka allt þetta vatn?	12
Stjórn og nefndir	
MS-félags Íslands	14
Svipmyndir úr félagslífinu . .	16
Tysabrið er mál málanna . . .	18
Lífsstíll til frambúðar	21
Grindarbotnsþjálfun	24
Þvagvandamál	26



Forsíðumyndina tók Páll Kjartansson á Austurvelli.

Frá formanni

Ágætu félagar

Lyfjamálin eru okkur hugleikin nú á haustdögum. Við MS-fólk höfum horft til nýja lyfsins Tysabri í að minnsta kosti tvö ár með mikilli eftirvæntingu. Það hefur komið mun betur út úr rannsóknum en önnur þau lyf sem nú eru í notkun við MS-sjúkdómnum fyrir þá sem það hentar. Vissulega kom bakslag í notkun þess á ákveðnu tímabili, sem átti sér sínar skýringar, en hafa nú verið yfirunnar. Nú hefur það verið í notkun í þeim löndum sem við berum okkur gjarnan saman við vel á annað ár.

Hér heima hefur dregist úr hömlu að taka það í notkun. Hvernig má það vera? Við erum mörg hver nú þegar á dýrum lyfjum, þörfnumst sjúkrahúsinnlagna til meðferða, getum ekki unnið eða verið virkir þátttakendur í samfélaginu. Auk þess þörfnumst við sífellt meiri félagslegrar þjónustu, sem bæjar- og sveitarfélög virðast því miður eiga erfitt með að veita. Í þessu felst umtalsverður kostnaður, svo ekki sé talað um allar þær mannlegu þjáningar sem ekki verða metnar til fjár. Í ljósi reynslunnar af lyfinu í nágrannalöndunum má álykta að notkun annarra lyfja félli niður, innlögnum fækkaði og það hægði mjög á framgangi



sjúkdómsins. Í þessu fælist að heildarkostnaður samfélagsins lækkaði umtalsvert.

Við sem berjumst við sjúkdóma hljótum að treysta heilbrigðisstéttum og heilbrigðisyfirvöldum til þess að leita bestu úrræðanna fyrir okkur á hverjum tíma enda er það fagleg, siðferðileg og lagaleg skylda þeirra.

Á hátíðarstundum státum við okkur af því að eiga eitt besta og réttlátasta heilbrigðiskerfið í víðri veröld, færasta starfsfólkið, frábæran tækjabúnað og í sumum tilfellum flest dýrustu tækin miðað við hina alþekktu höfðatölu. En hvers vegna ættum við MS-sjúklingar því að þurfa að berjast fyrir því að fá að nota bestu fáanlegu lyfin, þegar það sama virðist ekki eiga við um aðra sjúklingahópa? Við erum reiðubúin að spyrja yfirmenn heilbrigðismála hér á landi þessara áleitnu spurninga, en vonandi gerist þess ekki þörf.

Það er ávallt nauðsynlegt að við stöndum saman og knýjum á um að allir MS-sjúklingar fái bestu úrræði við hæfi hvers og eins, og þannig er málum einnig varið í dag.

Með bestu kveðjum um gleðileg jól og farsælt komandi ár

Sigurbjörg Ármannsdóttir

Jólaball MS-félagsins



Hið árlega jólaball MS-félagsins verður að þessu sinni haldið laugardaginn 8. desember í safnaðarheimili Áskirkju við Vesturbrún í Reykjavík, og hefst stundvíslega klukkan 13.00. Jólaballið er löngu orðinn fastur liður á aðventunni hjá MS-fólki og aðstandendum þeirra. Boðið verður 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!

MeginStoð, 2. tbl. 2007, 24. 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 2007

Jóla kort ársins prýðir mezzótinta eftir listakonuna Sigrúnu Eldjárn og ber myndin nafnið „Líf“.

Jóla kortasalan er ein helsta tekjulind MS-félagsins og hafa margir komið sér upp þeirri árlegu hefð að senda ástvinum sínum fallega jóla kort 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 ingdis@msfelag.is.



Glitnishlaup og markaskor



Íþróttaiðkendur hafa löngum hugsað hlýlega til MS-fólks. Í Reykjavíkummarþóni síðasta sumars hlupu 109 manns til styrktar félaginu okkar og uppskáru hvorki meira né minna en 1.248.100 krónur! Og í áttakinu „Skorað fyrir gott málefni“ – þar sem Landsbankinn lofar 30 þúsund krónum fyrir hvert skorað mark hjá liði í tveimur umferðum í meistaraflokki Landsbankadeildarinnar skorðu Fjölnisstúlkur þrjú mörk fyrir MS-félagið sem skilaði 90 þúsund króna ávísun. Kærar þakkir!

Sigurbjörg formaður tekur við styrknum á Fjölnisvelli og við sama tækifæri fékk Félag krabbameinsveikra barna styrk frá Breiðabliksstúlkum.

Góð tónlist styrkir góð málefni

Nýlega opnaði vefverslunin Tónsprotinn, sem selur hljómdiska með vandaðri tónlist og eru sumir hverjir ekki fáanlegir á almennum markaði. Fyrir utan að leggja áherslu á góða tónlist er eitt af helstu markmiðum verslunarinnar að styrkja félagasamtök í góðgerðarstarfsemi sem sinna tilteknu málefni með ákveðinni upphæð af andvirði hvers hljómdisks, sem til að byrja með eru 500 krónur. Tónlistarmennirnir sjálfir velja þau félagasamtök sem þeir vilja styrkja með hverjum útgefnum titli.

Og til að byrja með er það splunkunýr diskur, Allar stelpurnar, með hinna stórgóðu og skemmtilegu hjómsveit South River Band, þar sem styrkurinn rennur til MS-félagsins. („Ekki bara fyrir okkur tvö,“ sagði konan við mann sinn þegar hún las þessa frétt. „Þetta er líka alveg frábær jólagjöf handa svo mörgum í fjölskyldunni!“)

Allar nánari upplýsingar er að finna á vefslóðinni: www.tonsprotinn.is



Drengirnir frá Syðri-Á.

Af hjónanámskeiði

Þar sem búið er að vera mikið að gera hjá okkur hjónunum undanfarið ár þótti okkur það kjörið tækifæri að skrá okkur á hjónanámskeið MS-félagsins og komast þannig í notalegt frí. Við litum einfaldlega á hjónanámskeiðið sem tækifæri til þess að komast í burtu frá börnum og búi. Það kom því skemmtilega á óvart hve mikið við fengum út úr þessu námskeiði og að kynnast fleira fólki í svipaðri stöðu var mjög gott.

Pörin sem hittust á námskeiðinu á Hótel Glymi voru samtals sex, sem var passlega stór hópur. Allar konurnar í hópnum eru með MS-sjúkdóminn og er það okkar tilfinning að makarnir hafi fengið mjög mikið út úr því að koma saman og rabba, enda eru konur kannski duglegri við að tala. Fyrirlestrarnir voru hæfilega langir og enginn skyldugur til þess að taka þátt í umræðunum. Það var nægur tími fyrir pörin að slappa af og tengjast, bregða sér í göngutúr og í heita pottinn. Við mælum því eindregið með þessu námskeiði, takk fyrir okkur. ■

*Margrét Ýr Einarsdóttir
og Guðmundur Ásgeirsson*



Ánægð hjón: Margrét Ýr og Guðmundur.



Musteri Sálarinnar

sr. Lena Rós Matthíasdóttir

„Vitið þér ekki, að líkami yðar er musteri heilags anda, sem í yður er og þér hafið frá Guði? ...Vegsamið því Guð með líkama yðar.“

Í vetur er boðið upp á samverustundir í Grafarvogskirkju alla mánudaga frá klukkan 11.00 – 13.00. Markmiðið er að fræðast og fræða aðra um rétta og góða næringu fyrir fólk með MS-sjúkdóminn, sameinast yfir kærleiksmáltíð og eiga stund við borð Drottins. Uppbygging dagskrárinnar er eitthvað á þessa leið:

Við undirbúum máltíð dagsins, allir hjálpast að; við njótum saman helgistundar og samfélags við Guðs borð; við færum okkur yfir í safnaðarsalinn og njótum þar matarins, tölum saman um mat og næringu og allt milli himins og jarðar.

Nánari upplýsingar hjá sr. Lenu Rós Matthíasdóttir í síma 897-6789. ■



Námskeið og sjálfshjálparhópar á vegum MS-félagsins

Nýjung! Námskeið í hugrænni atferlismeðferð (HAM)

Veturinn 2006-2007 stóð MS-félagið fyrir námskeiði í hugrænni atferlismeðferð. Nú er að byrja nýtt námskeið og eru 2-3 pláss laus á námskeið sem hefst 5. des. kl. 17.00 í húsi MS-félagsins að Sléttuvegi 5. Tvö skipti verða fyrir jól, 5.12 og 12.12. Síðan verður hist aftur eftir jólafrí. Leiðbeinandi Pétur Hauksson geðlæknir.

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 eru 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. Leiðbeinandi sem er sjálfur með MS verður með hópnum í 2-4 skipti.

MS og óhefðbundnar lækningar

Eftir Berglindi Guðmundsdóttur og Ingibjörgu Sigfúsdóttur

Hvers vegna notar fólk með MS óhefðbundnar lækningar? Hvað getum við lært af reynslu þeirra?

Samnorrænn fundur MS-félaga var haldinn í Osló 9. og 10. nóvember síðastliðinn. Annar dagurinn var helgaður umfjöllun um óhefðbundnar lækningar (alternative treatments) og MS. Fjögur erindi voru flutt og þar á meðal flutti einn Íslendingur Ingibjörg Sigfúsdóttir erindi, þar sem hún sagði frá reynslu sinni af óhefðbundnum aðferðum. Erindi hennar birtist hér í blaðinu.



Sigurbjörg formaður, Ingibjörg og Berglind í Osló.

Reynsla og rannsóknir

Sofi Forsgren Böhmer frá Svíþjóð sagði frá eigin reynslu og nefndi erindið *Að losa sig við MS*. Hún greindist með MS árið 1990 og var orðin slæm, átti erfitt með gang og var komin í hjólastól. Hún lærði reiki og yoga og sagði það hjálpa sér bæði til að bæta líkamlega færni og eins til að takast á við andlegt álag og erfiðar tilfinningar. Einnig breytti hún matarræði sínu. Laila Launsø félagsfræðingur við háskólann í Tromsø í Noregi sagði frá rannsóknum á því hver notkun MS-fólks á óhefðbundnum lækningar meðferðum væri.

Jürg Kesselring taugasérfræðingur við endurhæfingarmiðstöð í Valens í Sviss flutti erindi um endurhæfingu MS-fólks. Þar er litið á manneskjuna sem heild og allir þættir skoðaðir. Hann talaði um mikilvægi þess að setja sér markmið með endurhæfingu.

Síðasta erindið flutti Brita Løvernadal frá Danmörku. Hún talaði um að byggja þyrfti brú á milli hefðbundinna og óhefðbundinna læknaaðferða til að auðvelda fólki not beggja.

Réttur til að velja

Að loknum fyrirlestrunum var þátttakendum skipt upp í umræðuhópa. Þátttakendur voru sammála um að góð tengsl þyrftu að vera milli MS-fólks og lækna. MS-fólk þyrfti að getað talað við sinn lækni um aðrar meðferðir. Eins þyrfti lækni að vera opinn fyrir því að upplýsa MS-fólk um aðrar aðferðir. Líta þyrfti á einstaklinginn sem eina heild og vinna endurhæfingaráætlun út frá því. Mikilvægt væri að upplýsa einstaklinga um þær meðferðir sem eru í boði. Þátttakendur voru sammála um rétt allra til að velja meðferð sem hentar hverjum og einum. ■



KAUPPING



LÝÐHEILSUSTÖÐ

www.lydheilsustod.is

Reynsla af óhefðbundnum aðferðum

Eftir Ingibjörgu Sigfúsdóttur

Fyrir 44 árum síðan, þegar ég var 21 árs gömul, veiktist ég af einkennilegum sjúkdómi, sem mér var 13 árum seinna sagt að væri MS. Lengi hélt ég að heilbrigði mitt væri í höndum lækna, en því miður varð mér svo ljóst að þeir gátu ekki hjálpað mér. Þá hófst leit mín að lækningu með óhefðbundnum leiðum.

Árið 1977 fór ég á námskeið í svæðameðferð, sem ég kalla undirstöðu meðferð vegna fótanuddsins. Síðan hef ég prófað margar aðferðir, meðal annars: vöðvaprófun, kírópraktík, osteopathy, nálarstungur, shiatsu-nudd, háþrýsti súrefnis-meðferð, ozone-meðferð, býflugna-stungur, höfuðbeina- og spjaldhryggjarjöfnun, rolfing, bowen-tækni, hómopátíu, quantum biofeedback system, eyrnakertameðferð, ilmolíumeðferð, lífsleikni (qi gong).

Allar þessar meðferðir hafa hjálpað mér á einhvern hátt. Ég hef alltaf fundið rétta meðferð þegar ég hef þarfnast hennar. Kírópraktík hjálpaði mér að takast á við hálsmeiðsli sem voru afleiðingar bílslyss, rolfing minnkaði kvalir í spjaldhrygg, bowen-tækni læknaði frosna öxl. Ég nota hómopátíu til að vernda mig gegn flensum og hálsbólgu.

QXCI quantum biofeedback system er ný tölvutækni, sem er tengd við líkamann með ólum sem settar eru um höfuð, úlnliði og ökkla. Tölvan sýnir svo hvað er að og kemur með tillögur um úrbætur á vandanum. Skilaboðin til mín voru að mig vantaði NADH boðefnið, sem er nauðsyn fyrir starfsemi

frumanna. Út frá þessu fann ég út að B-3 vítamín eykur vinnslu heilans á NADH og að B-3 vítamín og kóensím Q-10 hvetur heilann til framleiðslu á noradrenalin tauga-boðefni. En skortur á noradrenalíni getur valdið viðvarandi þreytu.

Næringin er besta meðalið

Það getur komið sér vel að kunna skil á áður nefndum meðferðum en rétt mataræði er það sem mestu máli skiptir. Lengi vel datt mér ekki í hug að næring gæti haft áhrif á ástand mitt, en svo las ég lítinn bækling árið 1981 eftir Roger McDougall, sem hafði læknað sig af MS með mataræði. Hann var kallaður Glútenmaðurinn af því að hann ráðlagði MS-sjúklingum að borða ekki kornvöru sem innihéldi glúten og varast dýrafitu og sykur, en hvatti til inntöku á vítamínum og steinefnum, einkum B-vítamíni. Ég fór að ráðum McDougall og breytti mataræðinu. Þegar ég hætti að borða brauð, sykur og dýrafitu, hurfu húð- og magasýruvandamál ásamt vöðvabólgu í öxlum.

Þegar ég áttaði mig á því hve næringin skipti miklu máli fór ég að skoða ýmsar kenningar um heilsufæði og skipti yfir í makróbíótískt fæði. Makróbíótík er byggð á ævaformri kínverskri speki, mataræðið samanstendur að mestu af korni, baunum, grænmeti og þara. Ég lærði margt athyglisvert eins og að nota „hirsí“ sem er ákaflega næringarrík korntegund, án glútens en með jafnvægi í sýru og basa. Áhersla var lögð á að tryggja matinn vel eða minnst 40 sinnum hvern bita. Því miður varð ég að hætta við þetta fæði því að ég grenntist of mikið. Næsta mataræðistilraun var Ayurveda-fæði sem stóð ekki lengi og síðan skipti ég yfir í Rétt mataræði fyrir minn blóðflokk. Þær kenningar eru mjög áhugaverðar og gagnlegar. Síðast fór ég á námskeið í hráfæði, þar kom fram að kalkskortur framkallar óeðlilega mikla sætindalöngun.

Eftir þessa reynslu hef ég komist að því að næring hefur mismunandi áhrif eftir því hver neytir hennar. Það er einstaklingsbundið hvaða matur hentar til dæmis eftir því hvaða blóðflokki viðkomandi er í. Eða eins og Ayurveta skilgreinir



Ingibjörg (t.h.) segir frá í Osló.

það hvort um er að ræða Vata, Pitta eða Kaffa einstaklinga. Sem dæmi má taka að ef ég borða sykur eða sætindi kemur það fram daginn eftir í hálsverk, andlegri vanlíðan eða jafnvel spasma í fótum.

Fullyrðingar McDougall um B-vítamínþörf kom vel fram hjá mér fyrir nokkrum árum er blóðfita mín var orðin allt of há, eða 8.5, en hún á að vera fyrir neðan 6. Eftir að hafa kynnt mér vel hvaða aðferð væri best og skaðlausust til að lækka blóðfitu brá ég á það ráð að taka inn eftirfarandi vítamínkúr: Sterkt B-fjöl vítamín, auk þess B-3 og B-6 vítamín, kóensím Q-10, C-vítamín, E-vítamín, kalk, magnesíum og zink. Blóðfitan lækkaði á þremur mánuðum niður í 5.9 án þess að ég breytti öðru í mataræðinu.

Ég hef tekið inn bætiefnið Calcium EAP í 11 ár, það hefur gjörbreytt lífi mínu, læknaði blöðruvanda og viðvarandi þreytu. Calcium EAP var fundið upp af þýska læknum Hans A. Nieper og er flutt hingað frá Ameríku af Heilsuhorninu á Akureyri.

Andlegt jafnvægi

Síðast en ekki síst ætla ég segja ykkur frá hvað ég hef gert til að auka andlegan styrk. Ég byrjaði í slökun árið 1968, seinna tók við yoga, hugrækt og reiki. Allt eru það aðferðir sem við getum sjálf iðkað til að auka vellíðan og vinna gegn streitu. Einnig hef ég kynnt mér aðferðir sem geta hjálpað til að vinna bug á tilfinningavandamálum, þar má nefna: geðleik (psychodrama), fjölskylduuppstillingu (families constellation), orkusviðsmeðferð (energy field therapy) og Bach blómadropa.

Uppáhalds sjálfshjálparbókin mín er Hjálpaðu sjálfum þér eftir Louise L. Hay. Louise segist líta svo á að við sköpum sjálf allt sem kallast „sjúkleiki“. Líkaminn sé spegill af innri hugsun og trú. Sem dæmi tekur hún að afleiðingar reiði séu verkir einhvers staðar í líkamanum. Eina leiðin til að losna við slíka verki sé að uppræta reiðina, til dæmis með því að berja púða þangað til að reiði og verkur hverfi. Mín reynsla er sú að árangursríkast sé

að fyrirgefa bæði sjálfri mér og þeim sem á hlut minn gerði.

Fyrir fjórum árum skrifaði ég bókina Dans á rósum sem lýsir reynslu minni af óhefðbundnum aðferðum og hvernig þær hafa auðveldað líf mitt og bægt frá mér vanlíðan bæði á líkama og sál. Ég er þeirrar skoðunar að heilbrigði sé mestmegnis í okkar eigin höndum og byggist á því hvernig við tökum á vandamálum, hvernig við hugs-um og hvað við borðum. Að fylgja eigin innsæi og heilbrigðri skynsemi er mikilsvert þegar tekist er á við veikindi. Við þurfum að leita leiða sem byggja okkur upp í stað þess að brjóta niður eins og sum lyf gera. Líkaminn hefur hæfileika til að lækna sig sjálfur, hæfileika sem tekur fram öllum læknavísindum án allra aukaverkana. Ég er sannfærð um að flest allir geta notið góðs af óhefðbundnum lækningum.

Erindi flutt á Norrænni ráðstefnu MS-félaganna um óhefðbundnar lækningar í Osló 9. nóvember 2007. Netfang: ims@internet.is. ■

Við höfum stutt fólk

í  ár


1982-2007

www.stod.is

STOD - Stoðtækjasmíði | Trönuhrauni 8 | 220 Hafnarfjörður | Sími 565 2885 | Fax 565 1423 | stod@stod.is

Sesamolíunudd

Eftir Berglindi Guðmundsdóttur

Sesamolíunuddið er komið úr aldagömlum indverskum ayurveda-fræðum. Ayurveda-fræðin hafa verið þýdd sem lífsvísindi eða vísindi æviskeiðsins á íslensku. Sesamolíunudd er aðeins hluti af þessum fræðum sem fjalla meðal annars um mataræði, hreyfingu og lífstíl.

Ég kynntist þessum fræðum árið 1995, en bókinn Fullkomið heilbrigði eftir Deepak Chopra kom út hér á landi í lok árs 1994. Ég fór á námskeið í byrjun árs 1995 þar sem læknir með sérmenntun í ayurveda, Don Brennan, var með fyrirlestra og tók fólk í einkaráðgjöf. Ég sótti bæði fyrirlestrana og fór í einkaráðgjöf. Í ayurveda-fræðunum er manneskjan greind í þrjá líkamsgerðir: vata, pitta og kaffa. Hverri líkamsgerð hentar til dæmis ákveðin fæða betur en önnur og eins er með líkamsrækt og fleira. Þeir sem hafa áhuga á að vita meira um þessi fræði er bent á bókina Fullkomið heilbrigði.

Ayurveda-fræði

Það sem ég ætla að segja frá er það sem ég nota enn af því sem ég lærði á námskeiðinu fyrir 13 árum. Ég var greind sem vata-líkamsgerð. Vata-einstaklingar fá oft ýmsa kvilla eins og verki og þjást af svefnleysi. Þeir kvarta oft um höfuðverk, bakverk og þjást af kvíða. Það sem ég lærði á námskeiðinu var að takast á við þessi einkenni. Ég segi frá því sem hefur gagnast mér best þegar ég finn að ég er í ójafnvægi. Ég hef kannski yfirkeyrt mig með vinnu, sofði of lítið eða látið vandamál og streitu í umhverfinu hafa áhrif á mig.

Góð ráð sem ég nota úr ayurveda:

- *Reglufesta*. Koma reglu á hlutina, til dæmis á matartímum og líkamsrækt.
- *Næg hvíld*. Koma reglu á svefn. Forðast andlegt erfiði og að ofgera sér. Taka fimm mínútna pásur, ástunda slökun.
- *Hljýja*. Ekki láta sér verða kalt. Borða heitan mat, eins og súpu, soðið grænmeti og drekka allan vökva volgan.
- *Sesamolíunudd*.

Allt þetta hef ég notað með góðum árangri í öll þessi ár. Ég vil benda sérstaklega á *sesamolíunuddið* því það hefur hentað mér ákaflega vel og ég finn mikinn mun þegar ég nota það.

Sesamolíunudd

Að nudda líkamann með þunnu lagi af sesamolíu áður en farið er í bað gerir húðina heita og mjúka. Húðin hefur að geyma þúsundir húðtauga sem tengjast hverjum einasta hluta líkamans. Nuddið róar taugakerfið og innkirtlakerfið.

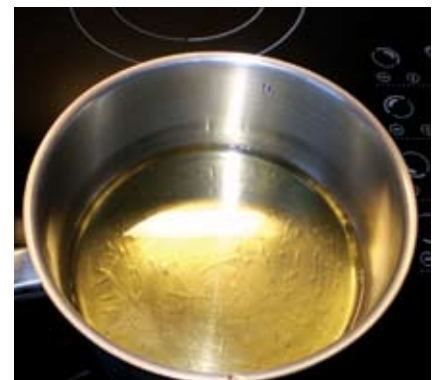
Þar sem þetta er létt nudd þarf aðeins lítið magn af olíu, um 1-2



Berglinda Guðmundsdóttir.

msk. í hvert skipti. Notuð er kaldpressuð sesamolía, sem fæst í heilsu-búðum (sjá mynd), en ekki kínversk sesamolía eins og notuð er í kínverskan mat. Eins má nota ólífuolíu í stað sesamolíu. Best er að verka olíuna fyrir notkun en þá er olían hituð einu sinni í 100°C. Ég nota minni flösku, sprautuflösku sem tekur um 1 dl. Þá byrja ég á að setja um 1 dl. af olíu í pott og hita í 100°C. Settur er vatnsdropi í olíuna og þegar vatnið sýður er olían 100°C. Þegar olían er orðin köld set ég hana í minni flöskuna, sprautuflöskuna, og þá á ég tilbúna olíu sem endist í nokkur skipti.

Ég set svo litlu flöskuna í heitt vatn fyrir nudd þannig að olían er volg.



Framkvæmd:

Setjið smá olíu í lófann og nuddið háls og herðar og í kringum eyrun (sjá mynd). Þeir sem vilja geta sett olíu í hársvörð, ég geri það ekki. Gott að nudda herðar vel með flötum lófa og fingrum. Handleggir nuddaðir með flötum lófa og strjúka í hringi á olnboga. Brjóstkassi, magi



og kviðarhol nuddað með hringhreyfingum. Bak og hryggur nuddað eins og næst til með góðu móti. Fótleggir nuddaðir eins og handleggir með hringhreyfingum við hné og ökla, og fram og aftur á stærrí svæðum. Fæturnir nuddaðir rækilega, vel í kringum tær (sjá mynd) Ég nudda oft auma staði sérstaklega.

Síðan er farið í sturtu. Ég nota bara sjampó í hárið og lactacydsápu undir hendur og á kynfæri. Ég þvæ mér annars ekki með sápu. Þá er eftir örþunnt lag af olíu á húðinni sem er mjög róandi og gefur hitatilfinningu. Nudd, sturta, blása hár, klæða sig og snyrta tekur um 20-30 mínútur. Ég hef vaknað stirð og með verki, en eftir nudd og sturtu líður mér mun betur. Þetta er þess virði að prófa og kostar ekki mikið.

Gangi ykkur vel. ■



Hvers vegna þurfum við að drekka allt þetta vatn?

Eftir Berglindi Guðmundsdóttur

Vatn er frumskilyrði alls lífs á jörðinni. Það á sér hvorki upphaf né endi í náttúrunni, það er á eilífri hringrás. Vatn er uppspretta heilsu og vellíðunar.

Nægilegt hreint vatn til neyslu er auðfengið og ódýrt á Íslandi. Íslendingar njóta þeirra forréttinda að geta neytt ómengaðs vatns nær takmarkalaust. Neysluvatn hér á landi er mest allt ómeðhöndlað grunnvatn. Það fæst úr lindum, borholum og brunnum. Yfirborðsvatn er í flestum tilfellum geislað með útfjólubláu ljósi til að eyða örverumagni sem berst í vatnið frá dýrum og úr jarðvegi.

Vatnið og mannlíkaminn

Vatn gegnir margvíslegum hlutverkum og er lífsnauðsynlegt mannum og öðrum lífverum. Daglegt vatnstap líkamans er um 2–2.5 lítrar. Hlutverk vatns er að flytja úrgangsefni, sem verða til við efnaskipti, með þvagi úr líkamanum. Vatn tapast einnig með útöndun, svita og með hægðum. Vatnsinntaka verður að mæta þessu tapi sem verður.

Mannlíkaminn er 66% vatn og 75% heilans er vatn. Einstaklingur getur lífað án matar í allt að mánuð, en einungis 5 - 7 daga án vatns.

Vökvajafnvægi líkamans

Nýrun gegna lykilllutverki í því að viðhalda vökvajafnvægi líkamans og losa hann við úrgangsefni. Nýrun sía vatn og úrgangsefni úr blóðinu og skila mestum hluta vatnsins aftur út í blóðrásina. Sérstakar frumur, nýrnafrumur fjarlægja úrgangsefni (þvagefni og fleiri efni) úr blóðinu. Súðu efnin fara í gegn-

um örfin göng í nýrum. Úrgangsefnin fara til þvagblöðru og skilast þannig út úr líkamanum sem þvag, en vatn sem líkaminn endurnýtir fer aftur út í blóðrásina.

Á hverjum degi fara um 1.5 lítrar af þvagi til blöðrunnar. Nýrun sjá um að varðveita/stjórna vökvajafnvægi líkamans og halda vatnsjafnvægi blóðsins í eðlilegu horfi. Frumur kallaðar osmóviðtakar sjá um að salt- og vatnsmagn blóðsins sé í jafnvægi. Ef vatnsmagn líkamans minnkar, til dæmis þegar við svitnum eða það er heitt og blóðið verður of salt, senda osmóviðtakarnir sem staðsettir eru í undirstúku heilans merki til heilans um að auka framleiðslu á þvagdempanði hormón. Þá losar líkaminn minna vatn með þvagi og endurnýting vatns sem líkaminn notar aftur eykst. Við þurfum sjaldnar að pissa og þvagið verður dekkra. Þannig fer ekkert vatn til spillis.

Drekki maður aftur á móti mikið vatn og þynnir blóðið, senda osmóviðtakarnir boð um minni framleiðslu á þvadempandi hormón. Þar af leiðandi skila nýrun meira af vatni til þvagblöðru og minni þörf er á endurnýtingu. Við þurfum oftast að pissa og þvagið er ljósara. Liturinn á þvagini er góður mælikvarði á magn vatns í líkamanum. Þorsti er ekki besti mælikvarðinn á vatnsbúskap líkamans. Ef vatnsbúskapurinn er í lagi ætti þvagið að vera ljósgult eða nánast glært á litinn. Dökkgult eða brúnleitt þvag er aftur á móti merki um að líkamann skorti vatn. Vatn er mikilvægt fyrir starfsemi nýrna og losun á efnunum úr líkama. Margir taka lyf og eykur það álag á ýmis líffæri svo sem nýru og lifur. Lifrin gegnir mikilvægu hlutverki í afeitrun líkamans. Vatn skiptir þar miklu máli svo líffærin vinni vel.

Hve mikið daglega?

Munum að tveir þriðju líkamans er vatn og við tökum um 2-2.5 lítrum daglega. Við þurfum að bæta líkamnum upp þetta vökvatap. Mælt er með að drekka 6 - 8 glös af vatni á dag. Meiri þörf er fyrir vökva í heitu veðri og við líkamlega áreynslu. Við líkamlega áreynslu eins og líkamsrækt getur líkaminn misst þó nokkuð af vökva með svita. Væg einkenni ofþornunar geta komið fram, til dæmis svimi, slappleiki og þreyta. Þá er mikilvægt að bæta vökvatapið upp og drekka vatn og einnig drykki sem innihalda natríum og kalíum, til dæmis ávaxtasafa.

Almennt er best að uppfylla vatnsþörf með drykkjarvatni. Kaffi og drykkir með koffíni eru ekki góðir vatnsgjafar þar sem í þeim eru efni sem eru þvagdrífandi og ýta því undir vatnstap úr líkamnum. Sætir drykkir eru óheppilegir vegna þess að þeir eru orkuríkir og innihalda oft aukaefni. Ýmis matvæli innihalda einnig vatn. Grænmeti og ávextir eru mjög vatnsrík fæða. Ferskir safar eru vatnsríkir og hollir en þeir eru einnig orkuríkir. Eitthvað af vatni er í flestum matvælum.

Hvernig / hvenær?

Ýmis ráð og kenningar eru til um vatnsdrykkju. Dr Gillian McKeith (höfundur bókarinnar *You are what you eat*) ráðleggur að drekka ekki vatn með mat heldur hálf tíma fyrir mat og hálf tíma eftir mat. Vatn með mat þynnir út meltingarhvatana í maganum og upptaka næringar efna verður verri.



MS-fólk er einnig viðkvæmt fyrir köldum mat og köldum drykkjum. Mörgum verður betra af volgu vatni en köldu. Ráð er að sjóða vatn og láta það kólna og standa við herbergishita og drekka eftir þörfum. Einnig væri gott að mæla það vatn sem er drukkið yfir daginn, vera til dæmis með hálfsliters flösku og drekka þrjár til fjórar slíkar yfir daginn. Betra er að drekka fleiri minni skammta en að þamba mikið í einu. Við erum mjög lánsöm hér á landi að eiga nóg af ómenguðu góðu vatni.

Hollráð:

Drekka eitt til tvö glös af volgu vatni á morgnana áður en nokkurs annars er neytt. Gott að bæta sítrónusafa í vatnið. Súra bragðið er gott fyrir lifrina. Vatnið hreinsar þarmana og losar líkamann við óhreinindi. Vatn drukkið strax að morgni leggur einnig grunn að vatnsbúskap líkamans og eykur þar með velíðan yfir daginn. Einnig er gott að taka eina matskeið af hörfræolíu á morgnana með vatninu, en olían örvar ristilinn og úthreinsun.

Of lítil/mikil vatndrykkja

Ef líkaminn fær of lítinn vökva eða tapar miklum vökva við veikindi, er hætt við ofþornun. Helstu einkenni ofþornunar eru þurrkur í munn, þorsti, lítil þvaglát, svimi, höfuðverkur og slappleiki. Alvarleg einkenni ofþornunar eru meðal annars lágur blóðþrýstingur, hraður hjartsláttur, engin þvaglát, sokkin augu og svefnhöfgi.

Lítill hætta er á ofneyslu vatns, vatn umfram þörf er auðveldlega losað með þvagi. Ef drukkið er mjög mikið magn af hreinu vatni, 10 - 20 lítrar eða meira á dag, getur styrkur natríums í blóðinu lækkað. Lækkun natríums í blóði veldur einkennum eins og máttleysi, rugli og krampa.

Lokaorð

Margir með MS eiga við blöðruvandamál að stríða. Margir draga þess vegna úr vatnsdrykkju, en það er ekki rétta leiðin. Þá er meiri hætta á þvagfærasýkingu. Drekka þarf vatn yfir allan daginn. Ég drekk alltaf 2 glös á morgnana og tek 1 matskeið af hörfræolíu með. Reyni svo að drekka 1 glas fyrir hádegi, 3 - 4 glös fram að kvöldmat og 1 eftir kvöldmat. Ég drekk ekki vatn með mat. Allt vatn sem ég drekk er volgt, ekki kalt. Ég drekk vatn sem ég sýð og læt svo kólna. Ég drekk ekki vatn seint á kvöldin og helst ekki eftir níu á kvöldin.

Eins þarf að læra að hlusta á líkamann og prófa sig áfram. Hentar mér að drekka með mat? Líður mér betur ef ég drekk volgt vatn? Þarf ég að drekka meira vatn? Ég held að við drekkum almennt of lítið vatn og þá er ráðið að mæla vatnsdrykkju sína í nokkra daga til að átta sig á því. ■



Stjórn og nefndir Ms-félags Íslands 2007

Stjórn

Formaður

Sigurbjörg Ármannsdóttir
sigurbjorg@msfelag.is
Sími 567-6035, 892-2177
Þingás 5, 110 Reykjavík

Varaformaður

Sigríður Jóhannsdóttir
sjohannesdottir@simnet.is
Sími 421-2349, 861-5249
Faxabraut 41c, 230 Reykjanesbær

Gjaldkeri

Berglind Guðmundsdóttir
berglingd@simnet.is
Sími 566-6178, 866-7736
Hlíðartúni 5, 270 Mosfellsfær

Ritari

Ósk Laufey Óttarsdóttir
Sími 565-9227, 892-6963
Akurbraut 12, 230 Reykjanesbær

Meðstjórnandi

Pórey Gísladóttir
thoreygisla@simnet.is
Sími 554-2863, 864-2864
Flesjakór 5, 203 Kópavogur

Varamenn í stjórn

Margrét Pála Ólafsdóttir
mp@hjalli.is
Sími 564-6310, 865-6310
Litlabæjarvör 7, 225 Álftanes

Karl Steinar Guðnason
Sími 421-5486
Heiðarbrún 8, 230 Reykjanesbær

Fulltrúar hjá Öryrkjabandalagi Íslands:

Garðar Sverrisson, aðalfulltrúi.
sverrisson@centrum.is
Sími 588-7779
Espigerði 4, 108 Reykjavík

Ingibjörg Sigfúsdóttir, varafulltrúi.
Sími 568-5637
Sléttuvegi 9a, 103 Reykjavík

Berglind Guðmundsdóttir,
fulltrúi á aðalfund
Sími 566-6178, 866-7736

Endurskoðendur:

Margrét Flóvenz, endurskoðandi
KPGM.
Sími 545-6000
Borgartúni 27, 105 Reykjavík

Valdimar Leó Friðriksson,
félagskosinn skoðunarmaður
reikninga.
Sími 564-5170, 861-0069
Furubyggð 32, 270 Mosfellsbær

Ritstjórn:

Páll Kristinn Pálsson
pallkristinn@internet.is
Sími 551-8488, 690-8288
Hverfisgötu 74, 101 Reykjavík

Berglind Guðmundsdóttir
berglingd@simnet.is
Sími 566-6178, 866-7736
Hlíðartúni 5, 270 Mosfellsbær

Jón Ragnarsson
Sími 462-1519, 691-1519
Dregagili 10, 603 Akureyri

Sigurbjörg Ármannsdóttir
sigurbjorg@msfelag.is
Sími 567-6035, 892-2177
Þingás 5, 110 Reykjavík

Laganefnd:

Valdimar Leó Friðriksson
issvlf@simnet.is
Sími 564-5170, 892-2635
Furubyggð 32, 270 Mosfellsbær

Stefán Pálsson
Hlökkver Kjartansson
Sími 565-2211
Bæjarhrauni 8, 220 Hafnarfjörður

Funda og fræðslunefnd

Berglind Guðmundsdóttir
Sími 566-6178, 866-7736

Harpa Karlsdóttir
Sími 554-2464, 898-0570
Haukalind 26, 203 Kópavogur

Ingunn Jónsdóttir
Sími 562-7408
Hamravík 22, 112 Reykjavík

Magnús Óskarsson
magnusoli@simnet.is
Sími 551-1797
Valhúsabraut 29,
170 Seltjarnarnes

Ósk Laufey Óttarsdóttir
Sími 565-9227, 892-6963

Sandra Pórisdóttir
sandraheima@internet.is
Sími 692-8624
Hraunbrún 18, 220 Hafnarfjörður

Pórey Gísladóttir
thoreygisla@simnet.is
Sími 554-2863, 864-2864
Flesjakór 5, 203 Kópavogur

Pórey Dögg Jónsdóttir
Sími 587-1206, 698-1206
Yrsufell 34, 111 Reykjavík



Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Reykjavík

101 Heild ehf
16 ehf v. Monte Carlo veitingastaður
A. Wendel ehf.
About Fish Íslandi ehf.
Akron ehf.
Allt í einu, söluturn
Antikhúsið ehf.
Antikmunir
Arev verðbréfafyrirtæki hf.
Arinbjörn Guðbjörnsson, málari
Arkinn ehf, ráðgjöf og hönnun
ASK Arkitektar ehf.
Atvinnuhús ehf. - Fasteignasala
Augasteinn sf.
Auglýsingastofan Dagsverk ehf.
Auglýsingastofan ENNEMM ehf.
Auglýsingastofan Hvíta húsið ehf.
Auglýsingastofan Korter
Austurvöllur ehf.
ÁF-hús ehf.
Álnabær ehf.
Áltak ehf.
Áman ehf
Árbæjarapótek ehf.
Ártúnsskóli
B.M. Vallá hf.
Backmann & Björgvinsson
Lögmannsstofa
Bakarameistarinn hf.
Barnatannlæknastofan ehf.
Beggja hagur ehf
Bergiðjan Verndaður vinnustaður
Betri bílar ehf.
Betri lausnir ehf
Bifreiðaverkstæði Grafarvogs ehf.
Bifreiðaverkstæði H.P.
Birkiaska.is
Bílahöllin - Bílaryðvörn hf.
Bílaleigan AKA ehf.
Bílasalan Höfðahöllin
Bílasmiðurinn hf.
Bílaverkstæði Jóns T. Harðarssonar
Blaðamannafélag Íslands
Blikksmiðja Austurbæjar ehf.
Blindrafélagið
Blómabúð Michelsen
Blómabúðin Hlíðablóm
Blómatorgið
Blómaverkstæði Binna ehf.
Blómið
Bonito ehf.- Friendtex
Bormenn Íslands ehf.
Bókasafn Menntaskólans v/Sund

Bókhaldsþjónustan Viðvík ehf.
Bólstrunin Miðstræti 5
Bólsturverk sf.
Bón-Fús
Bónus
Breiðholtskirkja
Brim hf.
Búsáhöld og gjafavörur
Bændasamtök Íslands
Café Kulture
Cavern ehf
D.P. Lögmenn. Dögg Pálsdóttir hrl.
Dansskóli Heiðars Ástvaldssonar
Draumur ehf.
Dreifing - Borgarhella
DS lausnir ehf
Dvalar og hjúkrunarheimilið Grund
E.T. Einar og Tryggvi ehf.
Ecco á Íslandi
Efling stéttarfélag
EG Skrifstofuhúsgögn ehf.
Eggert Kristjánsson hf.
Eignamiðlunin ehf.
Einar Farestveit & co. hf.
Ellen Ingvadóttir lögg. dómtúlkur
og skjalþýðandi
Endurskoðun Flókagötu 65 sf.
Endurskoðun Péturs
Jónssonar ehf.
Endurskoðunarskrifstofa Sigurðar
Guðmundssonar
Endurvinnslan hf.
Engey ehf. heildverslun
Epal hf.
Ernst & Young
Europrið
Farmur ehf. Flutningaþjónusta
Fasteignasalan Ásbyrgi ehf
Fasteignasalan Borgir ehf.
Fasteignasalan Fjárfesting hf.
Fasteignasalan Garður
Faxaflóahafnir
Fákur
Felgur-smiðja ehf.
Ferð og saga
Ferðafélag Íslands
Ferill ehf. - Verkfræðistofa
Félag hársnyrtisveina
Félag íslenskra hljómlistarmanna
Félag pípulagningameistara
Félagsbústaðir hf.
Félagsmiðstöðin Aflagrandá 40
Fisco ehf.
Fífa ehf.

Fínka málningarverktakar ehf.
Fjárfestingamiðlun Íslands ehf.
Fjölbrautaskólinn Ármúla
Fjölbrautaskólinn Breiðholti
v. bókasafn
Flæði ehf.
Fótaaðgerða- og snyrtistofa Eddu
Fótaaðgerða- og snyrtistofan Líf
Friðrik A. Jónsson ehf.
Frjálslyndi flokkurinn
Fylgifyskar ehf, sérværslun
með sjávarfang
G. Hannesson ehf.
G.B. Tjónaviðgerðir ehf.
G.S. varahlutir ehf.
Gallabuxnabúðin - Kringlunni
Gallerí Fold
Gardínubúðin
Gasco ehf.
Gastec ehf
Gissur og Pálmi ehf.
Gistiheimilið Aurora
Gítarskóli Ólafs Gauks
Gjögur hf.
Glaxo Smith Kline ehf.
GLÁMA / KÍM Arkitektar ehf.
Glófaxi ehf. blikksmiðja
Gluggahreinsun Stefáns
Sigurðssonar
Gluggasmiðjan ehf.
Grafarvogskirkja
Grandakaffi ehf.
Grásteinn ehf.
Grensáskirkja
Grillturninn ehf.
Gríma Hárstofa
Gróco hf.
Grænn kostur ehf.
Guðmundur Arason ehf. Smíðajárn
Guðmundur Jónasson ehf.
Guðrún ehf. Tískuverslun
Gufubaðstofan L 176
Gull & silfur hf.
Gullsmiðja Hansínu Jens ehf.
Gullsmiðurinn í Mjódd
Gullsmiðaverkstæði
Hjálmars Torfasonar
Gústaf Þór Tryggvason hrl.
H og S byggingaverktakar ehf.
H. Blöndal ehf.
Hafgæði sf.
Hagi ehf.
Hamborgarabúlla Tómasar
Geirsgötu ehf

Svipmyndir úr félagslífinu



Sumarferðin í ár um Reykjanesið, Garðskaga og Bláa lónið. Allir bjartsýnir.



„Brunch“ í Café Flora, Grasagarðinum í Reykjavík, að hætti Maritzu Poulsen. F.v. Helga, Jóna, Valur og Edda.



„PERLU“ vinir   réttum stað, f.v. Lárus, Brynjar og Edda.



Hundur   þjálfun   d&e MS. F.v. Elisabet og Jóhanna.



Tvær listakonur   ferð, mæðgurnar Unnur og Edda Heiðrún.



„Hver man hvað“... Trivial Pursuit.



Fyrst er farið   vax og síðan   handa fingar, f.v. Sigríður, Svana og Helga.



Handa fingar   umsjón Hebu f.v. Edda, Sveinn, Add , Pr   ur Helga, Brynjar, Nanna, Laufey og Hanna.



Reykjavíkurmaraþonhlaup Glitnis. Dagvistarfólk lét sitt ekki eftir liggja. F.v. Lárus, Helga, Brynjar, Hanna, Jóna og Heba.



Staðan tekin af Hönnu og Jónu áður en lagt var af stað. Á hliðarlínunni má sjá Sigurbjörgu og Svönu með rósir fyrir hlaupara.



Tílefni til fagnaðar, viðbygging komin undir þak. F.v. Ásta, Freyja og Haraldur.



Reyniber tilvalin til skreytinga og sultugerðar. F.v. Anna María, Valur og Ásta.



Listamaðurinn Gerður Gunnarsdóttir fylgdist með viðhaldi á verki sínu STÖÐ.



Þjálfun í Grensáslaug, f.v. Ragnhildur, Gunna Sigga, Laufey, Guðlaug, Ólafur og Sveinn,



Sumarskemmtun með grillmat, söng o.fl. f.v. Sigríður, Freyja, Laufey, Margrét og Sigvaldi.



d&e MS hefur fengið nýja granna, farið var í vettvangs-sköðun en grafan hafði ekkert að segja ! f.v. Eiríkur, Elísabet og Hanna.

Tysabrið er mál málanna

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson – Myndir: PKP

Jón Þórðarson er bónda-sonur úr Holtunum í Rangárvallasýslu. Hann fæddist árið 1966 og greindist með MS sumarið 1992, þá 26 ára gamall.

Ég heimsótti Jón á dögnum austur á Hellu þar sem hann býr á fallegum stað á bakka Ytri-Rangár (liggur við að hann geti staðið á svölunum og kastað veiðilínu út í ána.) Hann segir mér að foreldrar hans hafi búið á bænum Fosshólum og þar hafi hann alist upp ásamt tveimur systurum.

„Faðir minn er nú látinn fyrir ári síðan, en móðir mín býr á Fosshólum,” segir Jón. „En ég gekk í barnaskóla að Laugalandi, það var hellingur af barnaskólum hérna í sýslunni í gamla daga,“ bætir hann við kanskvís. „Síðan lá leiðin í Fjölbautaskóla Suðurlands á Selfossi og ég hélt ég ætlaði að verða smiður þegar ég yrði stór. Svo komst ég að því að það átti ekki við mig, og skipti um braut eftir hálf tveimur árum, og fór síðan í Verslunarskólann í Reykjavík og lauk þaðan verslunarprófi eftir tvö ár. Var þá hjá föðursystur minni og hennar manni sem bjuggu á Kópavogsbraut í Kópavogi, en öll þeirra börn nema eitt fóru líka í Versló.“

Eftir verslunarprófið ætlaði ég aldrei í skóla framar en eftir tvö eða þrjú ár settist ég aftur í Fjölbautarskólann á Selfossi og lauk stúdentsprófinu þaðan. Ég var því nokkuð rótlaus á þessum menntaskólaárum, vissi ekki almennilega hvað ég vildi gera. Eitt var þó á hreinu, ég ætlaði ekki að feta í fótspor föður míns í búskapnum, enda var ástandið í landbúnaðinum enn verra þá en núna.“

Skjót greining

Jón stundaði ýmsa vinnu eftir stúdentsprófið, ætlaði sér þó alltaf að fara í frekara nám. En svo kom MS-sjúkdómurinn til sögunnar.

„Það hafa margir MS-sjúklingar þá sögu að segja að það hafi tekið svo mörg ár að fá sjúkdóminn greindan, en því var ekki svo farið hjá mér. Þegar ég fór til heilsugæslulæknisins hérna á Hellu, Þóris Kolbeinsonar, þá skoðaði hann mig í svona fimm mínútur og hringdi síðan til Reykjavíkur og talaði eitthvert læknamál við Elías Ólafsson taugalækni, og ákveðið var að ég færi til hans næsta dag. Þórir sá sem sé strax hvaða sjúkdómur var að hrjá mig, enda meiriháttar klár lækni.“

Sagði hann þér þá strax að þú værir með MS?

„Nei, hann mátti það náttúrlega ekki, það urðu að vera sérfræðingar sem kæmu með greininguna. Ég ræddi það reyndar við hann löngu seinna hvort hann hefði séð þetta strax og hann játaði að MS hefði verið það líklegasta sem honum kom í hug þegar hann skoðaði mig. Annað merkilegt í þessu sambandi er að Eiríkur Vernharðsson, sem flest MS-fólk þekkir mjög vel ... Við fundum það út að við hefðum báðir farið fyrst til læknis í sömu vikunni, á sama árinu, nema hvað hann fékk sína greiningu þremur árum seinna, eftir mikinn rugling, en ég fékk hana þarna á nokkrum dögum. Ég hafði þá farið í í segulómun – sennilega með þeim fyrstu hér á landi því þá var tækið alveg nýkomið – og mænuvökvapróf. Og það fannst raunar mér einu alvarlegu veikindin hjá mér í þetta skiptið, því ég var að drepast úr hausverk í marga daga eftir mænu- stunguna.“

En hver voru fyrstu MS-einkenni- in hjá þér?

„Þungir fætur,“ svarar Jón snögg. „Ég var alltaf trimmandi á þessum

árum og svo fóru fæturnir að verða svo þungir og svífandi þegar ég skokkaði. Ég hafði upplifað þetta fyrst ári áður þegar ég var í heim- sókn hjá frænku minni úti í Bandaríkjunum og var að skokka þar. Ég hélt reyndar um tíma að þetta væri brjós-klos, af því pabbi hafði verið með brjós-klos, en því miður var ég ekki með brjós-klos, heldur MS.“

Hvernig hefur svo sjúkdóms- gangurinn verið hjá þér?

„Mér hefur farnast mjög vel miðað við marga aðra. Ég hef verið með sjúkdómsgerðina köst-endur- bati og þetta hefur verið frekar milt hjá mér þangað til fyrir um þremur til fjórum árum að mér fór að hraka nokkuð. En þarna um haustið 1992, eftir að ég greindist, þá hugsaði ég með mér að ég þyrfti að fara að læra eitthvað og innritaðist í lög- fræði í Háskóla Íslands. Þá var heils- an þannig að ég hætti náminu fljót- lega. Og svo fyrir þremur árum ákvað ég að fara í Kennaraháskólann og þá fór sjúkdómurinn að ágerast alveg rosalega, ég fór að fá mjög slæm köst og hætti þar. Það virðist því vera eins og ég hafi verið við- kvæmur fyrir því álagi sem fylgir námi á háskólastigi.“

Interferón gagnaði ekki

Jón hefur þó starfað við eitt og annað um dagana. „Ég vann meðal annars á Sunnlenska fréttablaðinu hjá Bjarna Harðarsyni, nýjum þing- manni Framsóknarflokksins. Við gáfum einnig út alls konar aukablöð og ég safnaði auglýsingum í þau og skrifaði greinar. Einnig var ég um árabil fréttamaður Stöðvar 2 á Suðurlandi. En núna er þó nokkuð síðan ég hef getað stundað fulla vinnu, og síðastliðið sumar fékk ég köst bæði í júní og júlí og þurfti stera- meðferð í bæði skiptin svo það má segja að þetta sé mjög að ágerast hjá mér.“



Jón á svölunum heima. „Í góðu veðri hérna við Rangána hvarflar iðulega að manni að maður búi í sjálfri Paradís.“

Byrjaðir þú á interferon-lyfinu þegar það kom?

„Já, ég lagði mikla áherslu á það við minn lækni að fá að taka interferónið þegar það kom. Hann var reyndar í miklum vafa um hvort það myndi gagnast mér, en við sóttum um það og ég fékk það og sprautaði mig í þrjú ár. En eins og læknirinn hafði óttast gerði það mér ekkert gagn. Köstin komu eftir sem áður og svo las ég í viðtali hér í MeginStoð við John Benedíksz að aukaverkanir gætu verið óyndi og þunglyndi. Það kannaðist ég mjög vel við og hætti því að nota interferon. Ég hafði fengið margar aðrar aukaverkanir sem fylgdu því líka. Og ég hef ekki tekið nein lyf síðan.“

Að undanfögnu hefurðu hins vegar beitt þér mjög fyrir að fá að taka lyfið Tysabri ...

„Já, og lyfið er komið til landsins.“ Jóni hitnar greinilega í hamsi við að ræða þetta mál. „Sko, framleiðandinn vildi ekki flytja það hingað til landsins, vantreysti sjúkrafögnunum hér til að gefa það, en lyfið er gefið í æð einu sinni í mánuði á sjúkradeild. Ég skrifaði honum og eftir þriðja bréfið kom svar um að verið væri að vinna í þessu ... Svo kom lyfið loks til landsins og þá varð aftur stopp og ég hringdi í heilbrigðisráðherra og bað hann vinsamlegast um að sparka í rétta rassa. Fékk svo svar um að það þurfi að fara með málið í gegnum

Landspítalann og það nægir til að tefja þetta ... Skriffinnskan er þvílík og peningaskortur! ... Ein kona, hjúkrunarfræðingur, hefur víst farið út og lært að gefa lyfið í æð, en það er vitað að hægt er að fá bráða- ofnæmi undir lyfjagjöfni og þá þarf að vera viðbúinn að bregðast við því ... En ég tel þetta bara snúast um nokkrar vikur úr þessu, það verður einfaldlega að fara að gefa okkur þetta lyf.“

Hvers væntirðu af Tysabriinu?

„Það er sannað að raunverulegur árangur er af lyfinu. Það stoppar sjúkdóminn algjörlega í fjórum af hverjum fimm sjúklingum. Og í þeim löndum þar sem það hefur verið notað í nokkur ár hefur fólk, sem var gjörsamlega búið í skrokknunum, tekið vel við sér og náð góðum árangri og farið jafnvel að vinna aftur. Svo sparnaðurinn fyrir ríkið er líka til staðar. Ég vonast auðvitað til að vera einn af þessum fjórum af fimm sem taka vel við lyfinu, þannig að sjúkdómurinn í mér stoppi og ég geti þjálfað mig mikið til baka í fyrra form. Ég er ekki orðinn það slæmur, ég nota hækjur en er ekki í hjólastól og ætti að geta náð mér heilmikið aftur á strik, þótt það taki sjálfsagt langan tíma. En mestu skiptir að köstin hætti að koma. Þetta er auðvitað mál málanna.“

Út úr skápnunum

Jón hristir höfuðið þegar ég spyr hvaða áhrif MS-sjúkdómurinn hafi haft á líf hans. „Líf mit hefur náttúrulega orðið allt öðruvísi en því var kannski ætlað að verða. Ég væri sennilega lögfræðingur í dag og ... En það er náttúrulega ekki hægt að tala svona ...“

Hefur sjúkdómurinn til dæmis gert það að verkum að þú ert ekki fjölskyldumaður?

„Það er erfitt að segja. Ég er samkynhneigður og nenni ekkert að hafa það sem eitthvert leyndarmál.“

Hefur það þá aldrei verið neitt mál fyrir þig?

„Jú, það var það, og ég kom ekki út úr skápnunum fyrr en um þrítugt.“

Svo ég er tiltölulega nýkominn út úr skápnunum, þannig lagað. Þetta fréttist smám saman út og svo var ég farinn að halda að allir hlytu að vita þetta og þar á meðal foreldrar mínir. En svo kom í ljós að svo var ekki og það var einn erfiðasti dagurinn í mínu lífi að tilkynna þeim þetta. Pabbi sagðist reyndar hafa látið sér detta það í hug, honum fannst skrítið að svona glæsímenni væri ekki kominn með konu og börn. En mamma kom alveg af fjöllum. Ég held ekki að MS-sjúkdómurinn hafi ráðið því að ég bý einn, en ég get þó ekki þvertekið fyrir það frekar en annað.”

Er slæmt að búa úti á landi og vera með MS?

„Ég átti nú heima í Reykjavík um tíma og flutti hingað þegar sjúkdómurinn fór versnandi, eða fyrir um einu og hálfu ári síðan. Og það er mjög gott að búa hérna á Hellu, ég er í sambandi við mjög góðan sjúkráþjálfara og það er nú þannig að hann leggur bara línurnar og svo þjálfar maður sig sjálfur. En sjúkráþjálfunin er til húsa á elliheimilinu hérna og ég fór að fara í kaffi til gamla fólksins þar sem það er í handavinnu á elliheimilinu. Og út úr spjalli mínu við eldri konu sem þar er hefur orðið til veðurklúbbur, við hittumst á tveggja vikna fresti og spáum í veðrið. Og í framhaldi af því hefur hjúkrunarforstjórinn beðið mig um að halda utan um þetta og einnig vera með spjallhópa sem hittast einu sinni í viku, þar sem rætt er um landsins gang og nauðsynjar.”

Já, ég ætlaði einmitt að spyrja hvað þú gerðir af þér á daginn?

„Það er nú einhvern veginn þannig að það er alveg fullt að gera hjá mér, þótt ég sé öryrki. Baráttan fyrir því að fá Tysabriið til landsins hefur til dæmis tekið drjúgan tíma hjá mér að undanförmu.“

Verkefnið í lífinu

Varðstu hræddur þegar þú greindist með MS á sínum tíma?

„Nei, mér finnst einhvern veginn eins og þetta hefði átt að gerast. Ég



„Ef viðeigandi lyfjameðferð fæst ekki verð ég líklega bundinn við hjólastól eftir tvö ár.“

hefði átt að fá þetta verkefni í lífinu. Ég át reyndar á mig helling af kílóum þarna haustið 1992 – borðaði í stað þess til dæmis að drekka brennivín – en svo fór ég að taka mig á og það hefur gengið þannig síðan.“

Komstu þér þá upp lífsstíl sem tók mið af MS?

„Nei, eiginlega ekki. Einhvern tíma hætti ég alveg að drekka kaffi og hætti að borða kjöt – en komst svo að því að ekkert af svona ráðstöfunum hafði neitt að segja. Mikið af þessu heilsudóti snýst bara um að hafa af fólki peninga. Ég fæ ekki betur séð en að það sem skipti mestu máli sé að hafa þokkalega reglu á lífinu, neyta og njóta alls í hófi, passa sig á að sofa vel og reglulega. En það skiptir litlu hvort maður hættir að drekka kaffi og borða kjöt eða ekki.“

En þú ert forlagatrúar, ekki satt?

„Jú, ég er svolítið þannig. Ég lít á sjúkdóminn sem verkefni til að takast á við og er ætlað að þroska mig á einhvern hátt. Og greiningin kom mér ekki á óvart á sínum tíma, ég hafði lengi fundið fyrir skrytnum „straumi“ niður eftir bakinu þegar ég beygði höfuðið fram. Ég fór ekkert að grenja.“

Hvað með þína nánustu, brá þeim ekki?

„Ja, mínir nánustu eru reyndar þannig fólk að það kippir sér ekki upp við smáatriði,“ segir Jón og brosir. „Fjölskyldan hefur hins vegar stutt ákaflega vel við bakið á mér í gegnum öll veikindin og ég er óendanlega þakklátur henni fyrir það.“

En það er ótrúlega oft sem maður lendir í því að veita fólki sem maður hittir hálfgerða áfallahjálp, sérstaklega ef það er undir áhrifum áfengis. Það þykir mér heldur ömurlegt og gerir að verkum að ég fer ekki mikið út að skemmta mér. Það virðist vera talsvert um að fólk haldi að MS sé miklu verri sjúkdómur en hann er. Vissulega getur MS-sjúkdómurinn farið mjög illa með fólk, en langflestir lifa nokkuð þokkalega með honum í áraraðir. Og þannig er það með mig og verður áfram ef ég fæ Tysabri eða samsvarendi lyf. Annars verð ég líklega bundinn við hjólastólinn eftir tvö ár.“

Lífsstíll til frambúðar

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson — Myndir: PKP

Undanfarin fimm ár hefur Kristín V. Óladóttir hjúkrunarfræðingur rekið fyrirtækið Íslensku vigtarráðgjafarnir, sem býður upp á námskeið í heilsusamlegu mataræði og gengur meðal manna undir heitinu „Danski kúrinn“. Hún flutti erindi um kúrinn á fræðslufundi hjá MS-félaginu, sem jafnframt var „streymt“ á netinu, í lok október í fyrra.

„Ástæðan fyrir því að ég tók sjálf upp þetta mataræði var sú að ég var komin í ansi slæm mál,“ sagði Kristín þegar ég heimsótti hana í höfuðstöðvar fyrirtækisins við Garðatorg í Garðabæ. „Ég var komin vel yfir hundrað kíló, hafði barist við of háan blóðþrýsting í mörg ár og fengið eitt stykki hjartaáfall um þrítugt, kólesterólið fór stöðugt hækkandi og mér var orðið illt í hnjúnum. Þetta ástand var farið að há mér allverulega.“

Þetta var fyrir rúmum fimm árum og Kristín bjó þá í Danmörku. „Ég hafði búið þar í 22 ár og starfað við hjúkrun. Ég hafði reynt að gera ýmislegt til að laga ástand mitt, en ekkert gekk uns ég kynntist þessu matarþrógrammi hennar Inge Kauffeldt og kílóin tóku að hrynja af mér. Það var ólýsanleg tilfinning sem ég kynntist við að geta borðað vel og mikið, en samt liðið vel og losnað við aukakílóin. Á þessum tíma var ég búin að ákveða að flytja aftur til Íslands og það atvikaðist þannig að ég var nánast sjanghæjuð í þetta verkefni að kynna Danska kúrinn á Íslandi. Mér var sem sé dembt í að læra þetta í einum hveli og náði strax miklum árangri, losn-

aði við um 30 kíló á hálfu ári. Um haustið 2002 flutti ég svo til Íslands og byrjaði starfið í Garðabænum og boltinn fór að rúlla. Fyrst í stað reyndar sem aukavinna en núna hef ég um alllangt skeið starfað ein-göngu við þetta.“

Venjulegur matur

Kristín segir engan galdur fölginn í Danska kúrnum. „Þetta byggist á almennri áherslubreytingu í mataræðinu, og svo bjóðum við upp á vigtun og aðhald í hverri viku. Ramminn er allur venjulegur matur, bara í ákveðnu magni og ramminn víkkar aðeins þegar maður fer að halda sér við og vill ekki léttast meira. Við ýkjum í fyrstu aðeins



grænmetisneysluna, en hún minnkar þegar maður nær sínu takmarki. Allir geta borðað þennan mat, það er ekkert í honum sem „hinir í fjölskyldunni“ mega ekki borða. En þetta eru áherslubreytingar sem við erum að gera til framtíðar. Við minnkum mjög neyslu á pasta, hrísgrjónum og brauði, aukum neyslu



Kristín V. Óladóttir. „Það er ekkert sem hinir í fjölskyldunni mega ekki borða.“

grænmetis og ávaxta, en borðum líka fisk, kjöt og mjólkurvörur.”

En nú er brauð og brauð ekki það sama, og heldur ekki pasta og pasta ...

„Það er alveg rétt og við erum heldur ekki að læsa okkur í einhverjum öfgum. Við segjum ekki við fólk að það eigi framvegis að versla aðeins í sérstökum heilsu-búðum. Fólk getur valið og það er sumt sem maður „má“ og sumt sem maður „á“ að gera. Þetta er fyrst og fremst almennt skynsamlegt mataræði.”

En hvert er inntakið? Er það til dæmis samsetning fæðunnar?

„Ja, við erum ekki að segja að ekki megi borða kartöflur með kjöti eða neitt svoleiðis. Samsetningin í mataræðinu er mjög flott og við borðum úr öllum flokkum, svo sem prótein, kolvetni og fitu. Þetta snýst um að halda góðu jafnvægi, til dæmis á blóðsykrinum, þá líður okkur mjög vel og við erum að brenna vel.

Við minnkum neyslu mettaðrar fitu, óhollu fitunnar, sem er í kjöti og mjólkurvörum. Það er allt í lagi að fá sér kjöt, en þá skerum við fituna í burtu og veljum magurt. Á hinn bóginn er gott að fá sér feitan fisk, því hann inniheldur góðu fitusýrurnar sem við þurfum svo á að halda. Við megum þannig ekki alveg sleppa fitu, eins og eflaust margir gera þegar breytt er um mataræði, því líkaminn starfar ekki án fitu.“

Mikið grænmeti

Hvað með næringarefnin?

„Þau skipta að sjálfsögðu miklu máli og við fáum allt sem við þurfum með þessu mataræði ef farið er eftir leiðbeiningunum. Þetta byggir á góðum grunni, aldarfjórðungs reynslu. Þau eru náttúrulega úti í Danmörku með lækna og næringarfræðinga sér til halds og trausts, meðal annars sérfræðing í offitu. Læknar og næringarfræðingar hér á landi hafa einnig hrósað þessum þætti hjá okkur. Við höfum svolítið verið gagnrýnd fyrir að vera með of



„Ég losnaði við um 30 kíló á hálfu ári.“

stóran skammt af grænmeti, en það venst.“

Já, ég hef einmitt heyrt fólk tala um að það geti varla borðað allt þetta grænmeti og alla þessa ávexti sem prógrammið ykkar inniheldur...

„Það venst nú á svona mánuði. Svo þegar fólk er búíð að venjast grænmetinu þá getur það ekki án þess verið. En reglubundin grænmetisneysla er einn af grunnþáttunum í mataræðinu, þótt magnið minnki aðeins þegar frá líður og maður er kominn í sína kjörþyngd.“

Þarf hver og einn að finna prógramm við sitt hæfi út frá þáttum eins og hæð, aldri, þyngd og svo framvegis?

„Nei, við erum með mismunandi prógrömm fyrir karla og konur, karlar fá til dæmis meira af kjöti en konur, og svo erum við með sérstakt prógramm fyrir unglinga. En þegar fólk er í prógrammi hjá mér þá fylgist ég með hverjum og einum frá einni viku til annarrar og ef ekkert breytist þá reyni ég að fara í saumana á því með viðkomandi.“

Hvað með drykki; kaffi, te, gosdrykki og áfengi?

„Við segjum að fólk geti drukkið kaffi, te og kranavatn að vild. Við

mælum með því að fólk taki sér pásu frá áfengi á meðan það er að léttast, en síðan er í lagi að neyta þess í hófi ef fólk vill. En alkóhól hægir mjög á allri brennslu og því er ekkert sniðugt að neyta þess þegar fólk vill léttast sig. Þess má reyndar geta að það er mjög algengt að alkóhólvenjur fólk breytist eins og aðrar venjur, og fólk fer að drekka mun minna og sjaldnar en áður.“

Gott fyrir MS-fólk

Breytir það kúrnum ef fólk er til dæmis með MS-sjúkdóminn?

„Eiginlega ekki. Ég hef haft marga MS-sjúklinga á námskeiðum hjá mér og það hefur yfirleitt gengið mjög vel hjá þeim. Vissulega þarf hver og einn að finna hjá sjálfum sér hvað hentar honum eða henni best.“

Fylgir fólk þá einhverri „klukku“ í neyslu matarins?

„Prógrammið byggist á þremur stórum máltíðum á dag. Svo bætast við ávextir og mjólkurvörur, og fólk ræður hvernig það setur það inn í prógrammið, hvort það bætir þessu við aðalmáltíðirnar eða inn á milli þeirra. Það verður hver og

einn að finna út úr því fyrir sjálfan sig.“

Hvað finnst fólki erfiðast við að taka upp þetta mataræði?

„Það er að þurfa að vigta matinn. Mörgum finnst það vesen og vildu helst geta keypt þetta bara í búðinni í réttum skömmtum. En að mörgu leyti snýst þetta um að við séum að taka aftur völdin í eldhúsinu og stjórna því sem fer ofan í okkur. Ekki borða bara það sem að okkur er rétt.“

Mörgum finnst erfitt að fara í veislur og út að borða. Smám saman lærir maður að sjá út hvað hentar best undir slíkum kringumstæðum, og þegar fólk er komið í sitt eðlilega form þá gerir ekkert til þótt breytt sé út af prógramminu öðru hverju.“

Hvað tekur langan tíma að komast í kjörþyngd?

„Það fer eftir því hversu duglegur einstaklingurinn er. En ef maður fylgir prógramminu erum við að tala um að meðaltali eitt kíló á viku fyrir konur og um eitt og hálf kíló

fyrir karlmenn. En kjörþyngd er mjög breið tala og fer eftir aldri, hæð, beinabyggingu og fleiru. En aðalatriðið í þessu er samt að fólk breyti um lífsstíl til frambúðar, það er því ekki hægt að hugsa um þetta sem einhvers konar tímabil. Þetta er komið til að vera.“

Hlusta á líkamann

Nú eru nokkur ár síðan þú sjálf tókst upp þennan lífsstíl; hefur það gengið vel allan tímann?

„Já, nokkuð vel. Það má segja að það sé ekkert annað í boði hjá mér ef ég ætla að halda heilsu. Ég er búin að tileinka mér ákveðið mataræði, ég get valið úr heilmiklu og stjórna þessu sjálf. Auðvitað fer maður einstaka sinnum út af sporinu, það gerist hjá flestum, enda er þetta ekki ósveigjanlegt prógramm. Þetta er líka svo mikil spurning um vana, hverju maður er vanur og hvaða venjum maður breytir. Maður breytir því ekki bara um mataræði, það er svo margt annað sem hangir

á spýttunni. Hreyfing er til dæmis mjög mikilvæg til að halda sér í kjörþyngd og láta sér líða vel.

Svo koma atriði eins og að lesa á vörur. Því fylgir að skoða vel lýsingar á innihaldi vörunnar sem stundum er ábótavant. Maður getur til dæmis staðið frammi fyrir tveimur tegundum af tómavöru í búðinni, og í annari er fullt af viðbættum sykri en ekkert í hinni. Það eru svona atriði, svona venjur sem maður kemur sér upp. Fæstir virðast til dæmis gera sér grein fyrir að því léttari sem vörur eru – hitt og þetta „light“ – þeim mun meiri aukaefni eru í þeim.

En hjá okkur eru þó engin boð og bönn. Við bendum bara fólki á að borða hóflega og fjölbreytta fæðu. Láta skynsemina ráða. Svo þegar maður hefur tileinkað sér þetta mataræði, þá lætur líkaminn mann vita ef maður fer illa út af sporinu. Við of mikla sykurneyslu fær maður líkamleg einkenni eins og verki í liðina, og þá lærir maður það með tímanum og fer að forðast það ...“

Dæmi um dagsplan á danska kúrnum

Morgunverður:

15 g sykurlaus sulta
30 g haframjöl
vanillubragðefni
1,6 dl AB-létt mjólk
1 epli
30 g brauðsneið og 5 g af viðbiti.
Brúnið haframjöl, sultu og vanillubragðefni á pönnu. Setjið blönduna út í AB mjólkina og skerið eplið í bita og setjið út í.

Millimáltíð: 1 ávöxtur

Hádegisverður:

Fylltar paprikur

1-2 rauðar paprikur
1 rif hvítlaukur, fint hakkaður
150 g cherry-tómatar, skornir til helminga
1 ts. ólífuolía
1 ts. balsamikedik
salt og sítrónupipar
150 g magur ostur í sneiðum 11-17%
Smá oreganó eða basilíka

Skerið paprikuna til helminga og fjarlægjið kjarna. Setjið í eldfast fat. Blandið saman hvítlauk, tómötum, olíu, balsamik-ediki ásamt salti og pipar. Setjið fyllinguna í paprikurnar. Leggið ostinn yfir og hitið í 200°C heitum ofni í um 20-25 mín. Skreytið með kryddjurtum. Berið fram ásamt 30 g brauði og 5 g af viðbiti.

Millimáltíð: 1 ávöxtur

Kvöldverður:

Steiktur Skötuselur með kaldri

sítrónusósu:

170 gr Skötuselur
Salt og pipar
Steikið á pönnu, kryddið með salti og pipar.
Sítrónusósa
100 gr sýrður rjómi (10 %)
½ búnt ferskt dill (klippt niður) Sítrónusafi, smá rifinn sítrónubörkur

Salt og pipar
Allt hrært saman

Meðlæti:

100 gr púrra
100 gr sveppir
100 gr spínat
Smá múskat, salt og pipar
Dill og sítrónusafi
Steikið púrruna og sveppina á pönnu.
Gufusjóðið spínatið og pressið vatnið frá. Blandið öllu grænmeti saman og kryddið.

Grænmetið sett á disk ásamt fiskinum og sósunni hellt yfir. Skreytið með dilli og sítrónusneið.

Kvöldhressing: 125 g af DDV ís
150 g jarðaber

Grindarbotnsþjálfun

eftir Hebu Magnúsdóttur, yfirsjúkráþjálfara d&e MS

Grindarbotninn er byggður upp af vöðva-
lögum. Þessir vöðvar
eru strekktir eins og
hengirúm frá rófubeini að
aftanverðu til lífbeins að
framanverðu.

Mynd 1 sýnir staðsetningu grindar-
botnsvöðvanna í bæði konum og
körlum. Sterkur grindarbotn gegn-
ir mikilvægu hlutverki í því að
halda þvagi þar sem þeir halda uppi
þvagblöðrunni, hjálpa við að halda
blöðrunni lokaðri, og þvagrásin fer
í gegnum þá.

Þjálfun grindarbotnsins hefur
þróast í að vera almennt viðurkennt
meðferðarform til að hjálpa fólki
með mismunandi blöðruvandamál.
Þær fáu rannsóknir sem gerðar hafa
verið á gagnsemi þjálfunar og end-
urhæfingar grindarbotnsins fyrir
fólk með MS-sjúkdóminn og reynsla
meðferðaraðila hafa sýnt fram á að
hægt er að bæta ástand margra sjúkl-
inganna. Grindarbotnsþjálfun getur
líka skipt miklu máli í að fyrir-
byggja vandamál frá blöðru með
því að styrkja grindarbotninn áður
en einkenni koma í ljós.

Margar ástæður

Fólk getur verið með slappan grind-
arbotn af mörgum ástæðum, hvort
sem það hefur MS eða ekki. Til
dæmis gæti ástæðan verið;

- langtíma harðlífi sem veldur stöð-
ugum þrýstingi niður á grindar-
botninn,
- stöðugur eða langtímahósti (eins
og reykingahósti),
- tíðar og þungar lyftur,
- meðganga og fæðing,
- offita.

Fyrir einstaklinga með MS eru
taugafræðilegar ástæður fyrir því



Heba Magnúsdóttir.

að grindarbotnsvöðvarnir virka ekki
rétt (of slappir eða of virkir) og
getur vandamálið orðið enn verra
ef ofangreind atriði leggjast líka til.

„Það kemur mér algjörlega úr
jafnvægi þegar ég lendi í því að
missa þvag í vinnunni. Ég held
að þetta verði til þess að ég
hætti að vinna, þar sem erfitt er
að fara á fundi og annað þegar
ég held ekki þvagi.“ Eva

Aukin þekking á grindarbotninum
og styrking hans getur hjálpað til
að draga úr blöðruvandamálum hjá
einstaklingum með MS, svo sem
tíðum þvaglátum, bráðþvaglátum,
þvagleka, þvagtrengu eða trufluðu
þvagflæði. Þessar æfingar geta ein-
nig verið hjálplegar fyrir einstaklinga
með MS sem eiga í vandamálum
með kynlíf og/eða með hægðir
vegna slappra grindarbotnsvöðva
og hægðavandamála tengdum slöpp-
um eða spastiskum grindarbotns-
vöðvum. Þjálfun grindarbotnsins
byrjar með fræðslu hjá sjúkra-
þjálfara og er síðan haldið áfram
með sjálfsæfingarprógrami. Þjálfun-
in er byggð á þeim styrk sem er til
staðar í vöðvunum en tekur líka til-

lit til MS þreytu, spasma og hreyfi-
erfiðleika.

Fyrir hverja?

Getur grindarbotnsþjálfun hjálpað
öllum með blöðruvandamál og MS?
Tauga- og þvagfærasérfræðingar
eiga að geta metið það, en grindar-
botnsþjálfunin er áhrifamest þegar
einstaklingar:

- Geta spennt og slakað á grindar-
botnsvöðvunum eftir skipun og
geta slakað á eftir samdrátt, strax
eða allavega nokkuð fljótt.
- Geta gengið, helst án hjálpar-
tækja en fólk sem eingöngu þarf
stuðning frá hækjum eða staf
getur einnig notið góðs af þess-
ari þjálfun.
- Hafa drifkraft eða áhuga á að
þjálfa þar sem æfingarnar verða
að vera endurteknar reglulega.

Grindarbotnsþjálfun

Grindarbotnsþjálfunin hefst hjá
sjúkráþjálfara sem hjálpar einstak-
lingnum að staðsetja grindarbotns-
vöðvana (sjá mynd 1). Einstaklingur-
inn þarf að læra að greina á milli
samdráttar og slökunar vöðvanna,
en það er mjög mikilvægur þáttur í
þjálfuninni. Það að læra að slaka á
grindarbotninum, jafnvel án styrkt-
aræfinga, getur hjálpað einstak-
lingnum að ná jafnari þvagbunu.
Þegar einstaklingurinn hefur náð
tækninni við æfingarnar er hann út-
skrifaður með heimaæfingar sem
hann framkvæmir reglulega sjálfur.

Framkvæmd æfinganna

Þegar einstaklingurinn hefur lært
að þekkja hvar grindarbotnsvöðv-
arnir eru, er hægt að byrja þjálf-
unina. Sjá dæmi um framkvæmd
æfinganna hér að neðan.

Til að auka styrk er sterkum sam-
drætti haldið í 1 sekúndu og slakað

á í 2-3 sekúndur. Þetta er síðan endurtekið. Fjöldi endurtekninga fer eftir getu, þ.e. úthaldi og styrk einstaklingsins við upphaf þjálfunar.

Lykillinn að velgengni í vöðvaþjálfun liggur að miklu leyti í því að ná að slaka á milli samdráttá. Það er einnig mikilvægt að slökunartíminn sé að minnsta kosti tvöfalt lengri en sá tími sem samdrátturinn varir til að grindarbotninn nái sér vel á milli samdráttá.

Biofeedback: Hægt er að nota svo kallað biofeedback, þá eru notuð rafmagnstæki eða þrýstimælar sem sýna einstaklingnum hve mikill kraftur samdráttarins var og þá er einnig hægt að sjá framfarir. Fyrir einstaklinga með MS sem eiga við blöðruvandamál að stríða og eru í grindarbotnsþjálfun, geta æfingar ásamt biofeedback hjálpað við að læra slökun á ofspenntum grindarbotni. Þessi aðferð getur hjálpað einstaklingum til að ná sem mestum árangri í þjálfuninni. Aðferðin er yfirleitt kennd af sjúkraþjálfara.

Rafmagnsörvun: Er notuð til að styrkja vöðvana í kringum þvagrás og blöðruna. Raförvun er send í gegnum pinna sem settur er upp í leggöng eða endaparm. Þetta er sársaukalaust, en það er talið ráðlegt að þessi aðferð sé framkvæmd undir eftirliti sjúkraþjálfara eða annarra heilbrigðisstarfsmanna. Þessi meðferð tekur frá 20 mínútum upp í klukkutíma daglega í allt að 20 daga. Sumum hefur reynst þessi aðferð mjög vel og það eru til rannsóknir sem sýna fram á gagnsemi þessarar þjálfunar.

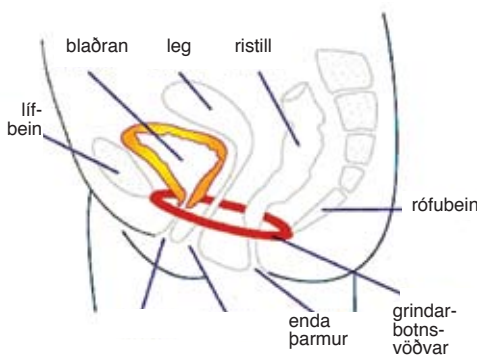
Hverju má búast við af þjálfuninni?

Það er mikilvægt fyrir einstaklinga með MS að hafa raunhæfar væntingar um grindarbotnsþjálfunina. Þjálfunin mun líklega ekki leiðrétta að fullu blöðruvandamálið en getur fært einstaklingnum aftur einhverja stjórn á blöðrustarfseminni. Einstaklingurinn öðlast þá betri sjálfmynd og meira sjálfstraust. En það að ná góðum árangri krefst mikillar staðfestu af hálfu einstaklingsins við að æfa reglulega og af nákvæmni.

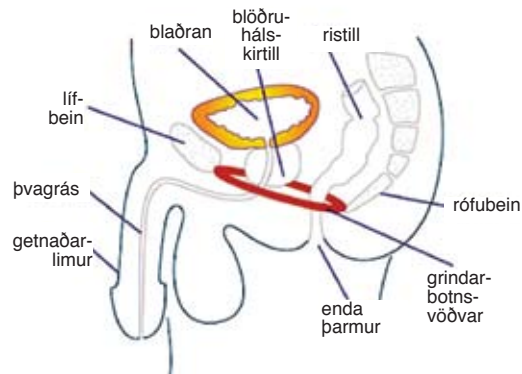
Að þekkja grindarbotns-vöðvana.

Mynd 1.

- Sittu eða liggðu í þægilegri stöðu með læri, rass og kviðvöðva slaka. Hertu vöðvana í kringum endaparm án þess að herpa rassinn. Slakaðu á og endurtaktu þar til þú nærð því að æfa réttu vöðvana.
- Reyndu að stoppa mið-bununa þegar þú pissar og byrja svo aftur að pissa. (Þetta má eingöngu nota sem prófun en alls ekki sem æfing þar sem þetta getur valdið auknum blöðruvandamálum.)



Myndirnar sýna staðsetningu grindarbotnsvöðvanna í konum og körlum. Athugið að grindarbotns-vöðvarnir eru flatir og mynda einskonar gólf í kviðarholi. Hlutverk þeirra er að styðja við líffæri í kviðarholi og hafa stjórn á útgönguopum.



Dæmi um framkvæmd grindarbotns-æfinga:

1. Spennu vel saman endaparmsopið og vöðvana í kringum legopið og fram að þvagrás. Þegar þú spennir rétt finnur þú grindarbotninn (spöngina) lyftast ögn upp, þú átt aldrei að þrýsta niður!
2. Haltu spennunni (samdrættinum) í 5-10 sek. Andaðu á meðan þú spennir!
3. Slakaðu rólega á og hvíldu í 10-20 sek.
4. Endurtaktu atriði 1-3 allt að 10 sinnum. Þetta má gera oft yfir daginn.

Munið að árangur kemur ekki strax í ljós það getur tekið nokkrar vikur að ná góðum tókum á þjálfuninni. Gangi ykkur vel og ekki gefast upp!

Samantekt þessi byggir á grein í MS In Focus, 2. tölublaði 2003, eftir Caroline Vermeulen sjúkraþjálfara við National MS Center, Melsbroek í Belgíu.

	<p>Lyfjaval APÓTEK</p>		<p>prentmet HRADÞJÓNUSTA spennandi valkostur á íslenskum prentmarkaði</p>
--	-----------------------------------	--	--

Þvagvandamál

eftir Sigprúði Ólafsdóttur, hjúkrunarfræðing d&e MS

Um það bil 80-90% af MS-fólki á einhvern tímann í sjúkdómsferlinu við þvagvandamál að stríða. Hjá sumum er það eitt af fyrstu einkennum sjúkdómsins. Þetta er oft á tíðum feimnismál sem getur leitt til félagslegrar einangrunar og jafnvel til þess að starfslok verði fyrir en ella.



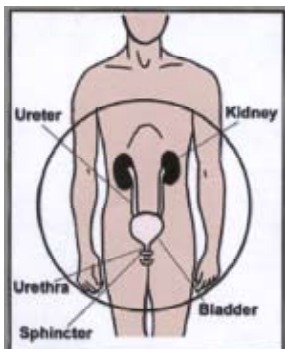
Sigprúður Ólafsdóttir.

Til þess að ná stjórn á þvaglátum og öðlast vellíðan er nauðsynlegt að átta sig á:

- Hvernig eðlileg blöðrustarfsemi er.
- Breytingum sem geta átt sér stað í MS.
- Hvaða meðferðir eru í boði.

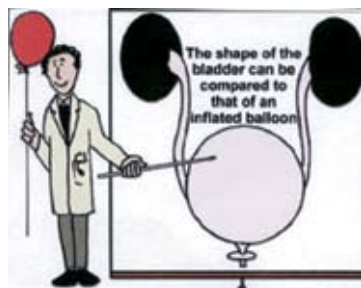
Eðlileg blöðrustarfsemi

Nýrun liggja sitt hvorum megin við hryggsúluna. Hlutverk nýrnanna er að hreinsa úrgangsefni úr blóðinu og fjarlægja þau úr líkamanum ásamt umframvökva líkamans, sem þvag. Þvagið flæðir síðan frá nýrunum niður þvagleiðara(ureter) í þvagblöðruna sem að lokum losar okkur við þvagið í gegnum þvagrás (urethra). Sjá mynd 1.



Mynd 1

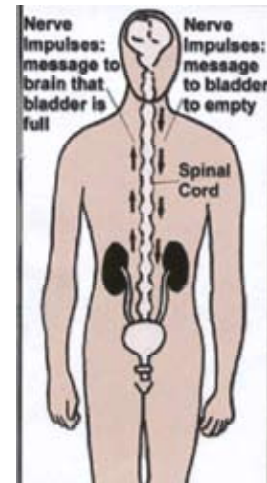
Það má eiginlega segja að þvagblaðran sé „vöðvapoki“ sem þenst út eftir því sem þvagið safnast fyrir í honum. Við getum líkt þessu við blöðru sem stækkar eftir því sem við blásum meira lofti í hana. Vöðvinn sem þekur blöðruvegginn að innan er kallaður Detrusor. Þar sem blaðran mætir þvagrás er hringvöðvi sem kallast sphincter. Á milli þvagláta er þessi hringvöðvi spennur og lokaður. Sjá mynd 2.



Mynd 2

Undir venjulegum kringumstæðum höfum við stjórn á því hvar og hvenær við köstum af okkur þvagi. Blaðran þenst smám saman út þar til safnast hefur fyrir í henni 250 til 500ml, þá kemur fram þörf. Boð berast til heilans í gegnum mængöngin um það að blaðran sé full, heilinn sendir svo boð til baka

til blöðrunnar um að tæmast. Sjá mynd 3.



Mynd 3

Við ákveðum tíma og staðsetningu, blaðran dregst saman og það kemur þrýstingur inni í blöðrunni, hringvöðvinn opnast og þvagið lekur út. Sjá mynd 4



Mynd 4

Truflun getur orðið í MS

Boð sem berast til og frá heila og til þess hluta mánu sem stjórnar þvagblöðrunni geta truflast í MS vegna skemmda á þessum svæðum. Afleiðingin geta verið erfiðleikar við að halda þvagi (lekavandamál) og einnig geta orðið erfiðleikar við að tæma blöðruna (tæmingarvandamál).

Einkenni sem geta komið fram:

- Bráðþörf: Sterk þörf fyrir að tæma blöðruna, fyrirvarinn stuttur sem ekki er hægt að fresta. Þörfin verður það mikil að það er ekki möguleiki á því að halda í sér. Það leka nokkrir dropar eða jafnvel margir. Þvagblaðran getur tæmst skyndilega þannig að viðkomandi missir þvag án nokkurs fyrirvara.
- Lausheldni: Lítil sem engin stjórn á þvaglátum.
- Nætúrþvaglát: Það er óeðlilegt að fara oft en 2 sinnum á nóttu á salernið. Tíð nætúrþvaglát geta valdið svefnleysi og aukið á almenna þreytu, sem oft er fylgiskur MS. Það gæti verið lausn að drekka sem minnst eftir klukkan átta á kvöldin.
- Þvagtrengsla: Bíða þarf eftir bunni.
- Yfirfull blaðra og þvagleki: Í kasti getur komið fyrir að blaðran yfirfyllist sem lýsir sér með þrýstingstilfinningu á blöðrusvæðinu og þvagið kemur í smáskömmum með slakri bunu. Aukaverkanir sumra lyfja geta valdið þvagstoppi hjá MS-fólki, sérstaklega körlum, til dæmis veit ég til þess að Nobligan (Tramol) sem er verkjalyf hefur haft þannig áhrif.
- Illa tæmd blaðra: Tilfinning fyrir því að blaðran sé illa tæmd, stundum er þessi tilfinning skert í MS, þannig að sumir tæma blöðruna illa án þess að finna fyrir því.
- Slök buna: Bunan er hæg og lítil.

Lekavandamál

Lekavandamál eða ósjálfráð þvaglát koma bæði fyrir hjá konum og körlum og er ef til vill algengasta þvagvandamálið hjá fólki með MS. Það er oft talað um blöðruspasma þar sem detrusor, vöðvinn í blöðrunni, er ofvirkur. Þvagið nær ekki að safnast fyrir nema að litlu leyti þegar samdráttur verður í blöðrunni. Oft fylgir ósjálfráðum þvag-

látum tíð þvaglát. Við erum þá að tala um oft en á 3 klst. fresti eða oft en 6 sinnum á dag. Sjá mynd 5.



Mynd 5

Hvað er til ráða

Það eru til lyf sem geta hjálpað og dregið úr blöðruspasma þannig að fólk þarf ekki að fara eins oft á salernið og jafnvel komið í veg fyrir þvagleka. Það eru lyf eins og Ditropan Detrusitol og Vesicare.

Við blöðruspasma hefur verið notað lyfið Botox, þá er því sprautað í blöðruvegginn. Botoxið lamar Detrusor-vöðvann og í raun og veru ætti enginn að geta pissað á eftir að hafa fengið þá meðferð. Áhrifin endast í 6-9 mánuði. Á meðan er notuð hrein blöðrutæmig með þvaglegg.

Til þess að reyna að hafa stjórn á vandamálinu þegar um tíð þvaglát er að ræða eða þvagleka, þá eru oft fyrstu viðbrögð hjá fólki að minnka vökvainntekt. Það er ekki gott því það getur valdið hægðatregðu sem aftur getur ert órólega blöðru. Einnig er þá meiri hætt á þvagfærasýkingu. Það er mikilvægt að drekka einn og hálfan til tvo lítra af vökva á dag, jafnvel fyrir fólk með þvagvandamál. Það getur orsakað tíðar salernisferðir ef við erum stöðugt að drekka í litlum mæli yfir daginn. Gott er að skipta drykkjunni niður í þrjú til fjögur skipti, til dæmis 1-2 glös á morgnana, 1-2 glös í hádegini, 1-2 glös í kaffinu og svo aftur í kvöldmatnum.

Það er ekki sama hvað drukkið er, áfengi og drykkir sem innihalda koffein hafa ertandi áhrif á þvag-

blöðruna. Fyrir þá sem geta ekki verið án kaffis, þá er spurning um að drekka kaffi bara fyrir hádegi. Súrir safar eins og appelsínusafi hafa líka ertandi áhrif á blöðruna og sumir þola ekki tómat, vínber og sterkan mat eins og pepperoni svo dæmi séu tekin. Trönuberjasafi eða trönuberjatöflur eru oft notaðar til að fyrirbyggja sýkingar.



Mynd 6

Tæmingarvandamál

Ófullkomin blöðrutæming er ekki óalgeng í MS. Hún lýsir sér þannig að blaðran er ófær um að tæma sig á eðlilegan hátt og óeðlilega mikið þvag situr eftir í blöðrunni. Mynd 7 lýsir því þegar þvagrásin er lokuð vegna spasma, eða hringvöðvinn opnast ekki og kemur í veg fyrir að blaðran tæmi sig.



Mynd 7

Hvað er til ráða?

Lioresal (baclofen) getur hjálpað þeim sem eru með væg einkenni, það dregur úr spasmanum. Þegar það þvag sem situr eftir í blöðrunni fer yfir ákveðið magn þá er nauðsynlegt að tæma blöðruna reglulega með þvaglegg og er fólki yfirleitt kennt að gera það sjálft. Það er kallað reglubundin hrein blöðrutæming og er mikið að ryðja sér til

rúms. Tæmingarvandamál og ósjálf-ráð þvaglát geta farið saman þannig að það situr þvag eftir í blöðrunni þrátt fyrir tíðar salernisferðir. Lyf eins og Detrusitol eða Vesicare eru oft gagnleg viðbót ásamt tæmingu með þvaglegg.

Vert er að hafa í huga að illa tæmd blaðra er besta umhverfi fyrir bakteríur að fjölga sér í og getur aukið hættuna á þvagfærasýkingum sem aftur getur aukið virkni MS-sjúkdómsins.

Rannsóknir

Það er mikilvægt að greina vandann rétt og nauðsynlegt að ráðfæra sig við lækni um leið og einkenni koma fram.

- Þvagsýni: Það er alltaf byrjað á því að útiloka sýkingu en bakteríur auka á vandann þegar um ósjálfráð eða tíð þvaglát eru að ræða.
- Þvagathugunarskrá: Áður en farið er til læknis þá gæti verið gott að skrá hjá sér í tvo daga hversu oft viðkomandi fer á salernið, hvernig einkennin eru og skrá hjá sér vökvainntekt. Með því að skrá tíðni og magn þvagláta er hægt að komast að hegðunarmynstri hvers einstaklings, til dæmis hvort viðkomandi neyti óhóflegs magns vökva eða of lítils, eða hvort salernisferðir séu óeðlilegar tíðar.

- Ómskoðun: Með ómskoðun er athugað hvort þvag sitji eftir í blöðru eftir tæmingu.
- Þrýsti- og flæðimæling: er gerð til að átta sig á hvað veldur blöðru-röskuninni. Þá er settur leggur inn í blöðruna og hún fyllt með vökva og þrýstingurinn mældur.

Ferðalög

Ferðalög valda oft kvíða hjá þeim sem eru með þvagvandamál. Það eru til ýmis ráð eins og komið hefur fram hér að ofan. Það er hægt að taka inn lyf eins og Vesicare fyrir ferðalög til þess að lengja tímann á milli salernisferða þó svo að fólk noti lyfið ekki reglulega. Það gagnast sumum að tæma blöðruna með þvaglegg fyrir ferðalög. Hægt er að fá kennslu og leiðbeiningar með það á deild 11A (þvagfærarannsóknardeild) á Landsspítalanum við



Hringbraut. Karlmenn geta notað uridom (þvagsmokka). Uridomið er tengt við þvagpoka sem er svo festur við fótlegg. Ég veit til þess að karlmenn hafa öðlast frelsi eftir að hafa byrjað að nota uridom. Fyrir lengri ferðalög gæti verið lausn að fá settan upp inniliggjandi þvaglegg sem er svo fjarlægður þegar komið er heim aftur. Konur hafa spurt mig hvort þær geti stundað kynlíf með innsettan þvaglegg. Það er hægt með því að plástra þvaglegginn upp á kvíð.

Hjálpartæki

Tryggingarstofnun ríkisins greiðir fyrir hjálpartæki vegna ýmissa viðvarandi vandamála tengt þvagblöðru. Það þarf að koma beiðni frá lækni eða hjúkrunarfræðingi.

Ég vil benda á að bindi sem notast vegna þvagleka eru framleidd á annan hátt en venjuleg bindi sem seld eru í verslunum. Auk leka binda er hægt að sækja um þvagstix sem er mjög einfalt í notkun, en það gefur til kynna hvort um sýkingu sé að ræða. Tryggingarstofnun greiðir 90% af kostnaði fyrir þvagstix en 100% af öðrum hjálpartækjum tengt þvagvandamálum.

Heimildir fengnar meðal annars á síðunni <http://www.national-mssociety.org>



icepharma

Lynghálsi 13 · 110 Reykjavík · Sími 540 8000 · Fax 540 8001 · www.icepharma.is



Línuhönnun
verkfræðistofa

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

- Handknattleikssamband Íslands
Happdrætti D.A.S.
Harka ehf.
Haukur Þorsteinsson tannlæknir
Háfell ehf.
Hár- snyrti- og nuddstofan Mýron
Hárfinnur ehf.
Hárgreiðslustofa Heiðu
Hárgreiðslustofa Hrafnhildar
Hárgreiðslustofa
Höllu Magnúsdóttur
Hárgreiðslustofan Effect
Hárgreiðslustofan Gresika
Hárgreiðslustofan Jói og félagar
Hárgreiðslustofan
Stubbalubbar ehf.
Hárhönnun
Hársnyrtistofa Dóra
Hársnyrtistofan Aida
Heilsubrunnurinn ehf.
Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins
Heimabíó
Heimilisprýði ehf.
Heimir og Þorgeir ehf.
Helgason og co. ehf.
Helgi Sigurðsson, Úrsmiður
Henson hf.
Himinn og haf ehf.
Hjá Jóa Fel.
Hjálpræðisherinn á Íslandi
Hljóðfærhúsið ehf
Hornsteinn Rekstrarfélag
Hótel Frón
Hreinsibílar hf.
Hreysti ehf.
HU - Vegamót
Hugmót ehf.
Húsalagnir ehf.
Húsvirki hf.
Hvítlist hf.
Hylling ehf. v/Tískuverslunin Brim
Höfðakaffi ehf.
Hönnunar og Listamiðstöðin,
Ártúnsbrekku
Iceland excursion - Allrahanda ehf.
Iceland Seafood International
Iðnskólinn í Reykjavík
Iðntré ehf.
Innheimtustofnun sveitarfélaga
ISS Ísland ehf.
Ísbúðin Fákafeni 9
Íslensk endurskoðun ehf.
Íslenska umboðssalan hf.
Íslenskir fjárfestar ehf
- Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf.
Ísold ehf, hillukerfi
J. Eiríksson ehf.
J.K. Bílasmiðja hf.
J.S. Gunnarsson hf.
Jafnvægi - Aveda ehf
Jarðvélar ehf.
Jóhannes Long ljósmyndari
Jón Egilsson lögmannsstofa
K. Pétursson ehf.
Kaffi Hljómalind
Kaffibarinn ehf.
Kandís
Kantur ehf.
Kemis ehf.
Kjörgarður. Laugavegi 59
Klökk hf. vinnustofa
Arkitektar-Verkfræðingar
KOM - Almannatengsl ehf.
KPMG hf.
Kramhúsið
Kron ehf.
Kvikk þjónustan
Kælitækni
Lagastoð ehf.
Landar ehf.
Landic Property hf.
Landslag ehf.
Landssamband eldri borgara
Landssamtökin Þroskahjál
Langholt skjör
Lára V. Júlíusdóttir hrl. ehf
Láshúsið ehf. - Sími 557 5100
Legis ehf. Lögfræðistofa
Leikskólinn Ægisborg
List og saga ehf.
Listasafn Sigurjóns Ólafssonar
Listasafnið Hótel Holt ehf.
Litagleði ehf, málningarþjónusta
s.8931955
Litir og fönður - Handlist ehf.
Línar ehf.
Lyfjaver apótek
Læknasetrið sf.
Lög ehf. lögmannsstofa
Lögmansskrifstofan Fortis ehf.
Lögmansstofa
Jóns Halldórssonar hrl.
Lögþing ehf.
Löndun ehf.
Margt smátt ehf.
Málarameistarafélag Reykjavíkur
Melaskóli v/ Skólalabókasafns
Menju ehf
- Menn og mýs ehf.
Mentis hf.
Meyjarnar - Kvenfataverslun
Microsoft Ísland ehf
Miðgarður þjónustumiðstöð
Grafarvogs og Kjalarness
Minjavernd
Mosaik ehf.
Móðir Náttúra ehf.
Múrarafélag Reykjavíkur
Múrgæði ehf.
ND á Íslandi ehf
NovaMed slf.
Nói Sírius hf.
Nýi ölkuskólinn ehf.
Nýja Teiknistofan ehf.
Nærmynd
Oddgeir Gylfason Tannlæknastofa
Ottó auglýsingastofa ehf.
Ottó B. Arnar ehf.
Ó. Johnsson & Kaaber ehf.
ÓG Bygg ehf.
Ólafur Gíslason & co hf.
- Eldvarnamiðstöðin
Ólafur Loftsson
Ólafur Þorsteinsson ehf.
Ósal ehf.
Parlogis hf.
Páll Andrés Andrés
Pétur Stefánsson ehf
Pizzahöllin hf. Dalbraut og Mjódd
Pípulagnaverktakar ehf.
Prologus ehf.
Pökkun og flutningar ehf.
Raflögn ehf.
Rafsól ehf.
Rafstilling ehf.
Rafstjórn hf.
Rafsvið sf.
Rafteikning hf. Verkfræðistofa
Raftíðni ehf.
Raftækjaþjónustan sf.
Rakarastofan sf.
Rannsóknarstofan í Domus Medica
Rauði kross Íslands
- ungmennadeild Reykjavíkur
Ráðgarður - Skiparáðgjöf ehf.
Reikniver ehf.
Reki hf.
Rekstrarfélagið Kringlan
Renniverkstæði Ægis
Rétt - Afl ehf.
Rolf Johansen & co. ehf.
Rosso ehf

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

- RST net ehf.
RT ehf. - Rafagnatækni
Ræsir hf.
S.B.S. innréttingar
S.Í.B.S.
Samband Íslenskra bankamanna
Samson ehf.
Saumastofan Fákafeni 9 ehf.
Sigvaldi Snær Kaldalóns
Sinfóníuhljómsveit Íslands
Sínus ehf.
Sjáumst ehf..
Sjónvík ehf
Sjúkráþjálfun Íslands ehf.
Sjúkráþjálfun styrkur ehf.
Skartgripaverslun og vinnustofa
Eyjólf
Skipamiðlunin Bátar og kvóti
Skipasalan ehf.
Skíðaskálinn Hveradölum
Skorri ehf.
Skógarbær, hjúkrunarheimili
Skóverslunin Bossanova hf.
Skúlason & Jónsson ehf.
Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins
Smith & Norland hf.
SMS Bílasprautun og réttingar
Sportbarinn ehf.
Sprinkler-pípulagnir ehf.
Stálsmiðjan ehf.
Steingrímur Þormóðsson hrl.
- Lögmenn Árbæ
Stjörnuspekistöðin
Stórborg - fasteignasala ehf.
Straumhvarf efh - Fosshótel
Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra
Subway
Suzuki bílar hf.
Sveinbjörn Sigurðsson hf.
Sveinsbakarí ehf.
Sýningakerfi ehf.
Sökkull ehf.
Söluturninn Texas - Halló ehf.
T. ARK teiknistofan ehf
Talakönnun
Tandur hf.
Tannlæknastofa
Friðgerðar Samúelsdóttur
Tannlæknastofa
Guðrúnar Haraldsdóttur
Tannlæknastofa
Jón Birgis Baldurssonar
Tannlæknastofa
Jónasar B. Birgissonar
- Tannlæknastofa
Kjartans Arnar Þorgeirssonar
Tannlæknastofa
Sigurjóns Arnlaugssonar
Tannlæknastofan Stigahlíð 44
Tannlæknastofurnar
Grensásvegi 13
Tannlæknar Mjódd
Tannréttingastofa
Guðrúnar Ólafsdóttur
Tannréttingastofa
Sólveigar H. Jónsdóttur
Tannsmíðastofa
Kristins Sigmarssonar
Tannsmíði Marteins
Teiknistofa Guðrúnar Jónsdóttur
arkitekts
Teiknistofa
Ingimundar Sveinssonar
Teiknistofan Tröð - tst.is
Teiknivangur
Teppaþjónusta E.I.G. ehf.
TGM Ráðgjöf
Tilraunastöð Háskóla Íslands
í meinafræði
Tíudropar Kaffihús
Tjónamat og skoðun ehf.
Toppfiskur ehf.
Tónastöðin ehf.
Tónskóli Guðmundar
Trésmiðafélag Reykjavíkur
Trésmiðjan Jari ehf.
Trinity ehf.
Tryggingamiðlun Íslands ehf.
Úlfarsfell ehf.
Úra- og klukkuverslun
Hermanns Jónssonar
Útfararþjónustan ehf.
Útgerðarfélagið Frigg ehf
VA Arkitektar ehf.
Vagnasmiðjan
Vaka hf.
Veðiþjónustan Strengir
Veitingahús Jakobs - Jómfrúin ehf.
Veitingastaðurinn Tjarnarbakkinn
í lönó
Velferðarsvið Reykjavíkurborgar
Veltubær - Vinabær
Verðbréfaskráning Íslands hf.
Verðlistinn v/Laugalæk
Verkfræðistofa Braga
og Eyvindar ehf.
Verkfræðistofan Afl og Orka hf.
Verkfræðistofan LH-tækni ehf.
- Verkfræðistofan VIK ehf.
Verkfærasalan ehf.
Vernd - Fangahjálp .
Verslunartækni ehf.
Verslunin Friða frænka ehf.
Verslunin Kiss
Verslunin Mótör
Verslunin Storkurinn
Verslunin Þingholt ehf.
Vesturborg ehf.
Vélaver hf.
Vélsmiðjan Járnverk hf.
Viator Sumarhúsamiðlun ehf.
Við og Við sf.
Viðskiptanetið hf.
Vinnubátur sf.
Vinnumálastofnun
Vínbarinn
VR
VSÓ ráðgjöf ehf.
Þ G Verktakar ehf.
Þingvallaleið ehf.
Þjóðgarðurinn Þingvöllum
Þjónustuíbúðir og félagsmiðstöð
Þrír Grænir Ostar ehf.
Þumalína
Þúsund þjalir ehf. umboðsskrifstofa
listamanna
Þýðingþjónusta Boga Arnars
Ögurvík hf.
- Seltjarnarnes**
Bílanes - Viðgerðir, réttingar
og málung
Falleg Gólf ehf.
Hjá Hirti Innrömmun og Myndlist
Lög og réttur ehf.
Nesskip hf.
Prentsmiðjan Nes ehf v. Nesfrétta
Röntgen Domus Medica
Vaxandi ehf.
Verkfræðistofan Önn ehf.
- Vogar**
Toggi ehf.
V.P. Vélaverkstæðið ehf.
- Kópavogur**
Alark arkitektar
Arctic Trading Company hf.
Arkus ehf - Tannlæknastofan
Arnarljós
Bifreiðastillingin ehf.
Bifreiðaverkstæðið Toppur

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Bílamarkaðurinn
Bílasprautun og réttingar Auðuns
Bílaverkstæðið Skúffan ehf.
Bílaþvottastöðin Löður ehf.
Bliki- Bílamálun og réttingar ehf.
Blikksmiðja Einars ehf.
Blikksmiðjan Vík ehf.
Borgarvirki ehf.
Bókasafn Kópavogs
Bókun sf. Endurskoðun
Breiðfjörðs blikksmiðja ehf.
Byggðþjónustan, bókhald
og ráðgjöf
Conis ehf. - Verkfræðiráðgjöf
DK Hugbúnaður
Egill Vilhjálmsson ehf.
Eignarhaldsfélag Brunabótafélags
Íslands
Einar Beinteins ehf. - Dúkalagnir
og Veggfóðrun
Fasteignamiðstöðin
- Hús og hýbýli ehf.
Feim sf. - Lene Bjerre
Ferðafélagar ehf.
Ferðþjónusta Þ.I.Þ. ehf.
Félagsþjónusta Kópavogs
Fiskbúðin okkar
Food Station ehf.
Gistiheimilið BB 44
Gistihúsið Víkingur
Glófi ehf.
Godði ehf.
Grasavinafélagið Gunnarshólma
Gróðrastöðin Storð
Hagblíkk ehf.
Hegas ehf.
Hellur og garðar ehf.
Hugbúnaður hf.
Hvellur G. Tómasson ehf.
Inter Medica ehf
Ísform sf.
Íslandsspil sf.
Íslenskt marfang ehf.
- Sælundur ehf.
Íssel ehf
JÓ Iagnir sf.
Jón og Salvar ehf
Kemi ehf.
KJ Hönnun ehf.
Kraftvélar ehf.
Kríunes ehf.
Málmsteypa Ámunda
Sigurðassonar ehf.
Nesstál ehf.

Nýblóm ehf.
Oddur Pétursson ehf.
- Verslunin Body Shop
OMX á Íslandi ehf
Players ehf.
Rafgeisli ehf.
Rafkóp-Samvirki ehf.
Rafmiðlun ehf.
Rafport ehf.
Rafvirkni ehf.
Reynir bakari ehf.
Réttingaverkstæði Jóa ehf.
Rúmfatalagerinn hf.
Ryðvörn og bón ehf.
Ræsting BT ehf.
Ræstingþjónustan sf.
Saumagallerý JBJ
Sérverk ehf.
Sjúkranuddstofa Silju
Slökkvitækjapjónustan
Snyrtistofan Jóna - Hamraborg 10
og Tryggvagötu 28
Stáliðjan ehf.
Stálsmiði Magnúsar Proppé
Stigalagerinn ehf.
Stíflupjónustan ehf.
Stjörnublíkk hf.
Tannlæknastofa
Sifjar Matthíasdóttur hf.
Tannlækningastofa
Þóris Gíslasonar
Tempo innrömmun
Tinna ehf.
Tískuverslunin Ríta
TM-Software hf.
Toscana húsgagnaverslun ehf.
Uppdæling ehf.
Varmi hf.
Veitingaþjónusta
Lárusar Loftssonar sf.
Verkfræðistofa Erlends Birgissonar
Verkfræðistofa
Snorra Ingimarssonar ehf.
Verkfræðistofan Hamraborg
Verktakar Magni ehf.
Vélaleiga Auberts
Vilji ehf.
Vínekran Bourgogne ehf
Vörukaup ehf
www.mannval.is
Xit hárstofan
Þakpappaþjónustan ehf.
Þvegillinn
Örlygur Kristmundsson ehf.

Garðabær

10-11/Hraðkaup
Alda Þórðardóttir
Árvík hf.
B.B. skilti ehf.
Bókasafn Garðabæjar
Dráttarbílaþjónustan Krókur ehf
Endurskoðun og ráðgjöf ehf
Fag-val
Fjölbrautaskólinn Garðabæ
v/Bókasafns
Flotgölf ehf.
G.H. Guðmundssynir ehf.
Garðabær
Gluggar og garðhús ehf.
Gólfþjónusta Íslands - Parketlangir
og slípun
H. Filipsson
Hafnasandur hf.
Héðinn Schindler lyftur hf.
Ísafoldarprentsmiðja ehf.
Landsnet hf
Leiknótan ehf.
Leshestur.is
Loftorka ehf.
Mótorstilling IMEX ehf.
Okkar bakarí
Rafal ehf.
Raftækniþjónusta Trausta ehf.
Sportís - Cintamani
Uppfylling sf.
Yggdrasill ehf.
Öryggisgirðingar ehf.

Hafnarfjörður

Atlas - Ísgata hf.
Ás - fasteignasala ehf.
Ásgeir og Björn ehf.
Byggingaverktakar
Batterið ehf.
Bergsteinn ehf.
Bílaleigan Atlas Europcar
Bílaverkstæði Högna
Bókasafn v/Flensborg
Byggingafélagið Sandfell ehf.
Endurskoðun Gunnars Hjaltalín
Fagfólk ehf. - Hársnyrtistofa
Fasteignasalan Hraunhamar ehf.
Feðgar ehf. - Byggingaverktakar
Ferskfiskur ehf.
Fínþússning ehf.
Fjarðarkaup ehf.
G. Ingason hf.
Gaflarar ehf.

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Garðyrkja ehf.
GT verktakar ehf
H. Jacobsen ehf.
Hagtak hf.
Hárgreiðslustofan
Lína lokkafína sf.
Hársnyrtistofan Hár
Hlaðbær Colas hf.
Hólshús ehf.
Hrafna-Flóki ehf.
Hrafnistuheimili D.A.S.
Hvalur hf.
Ísmenn ehf.
Jeppahlutir 4X4 ehf.
K. Unnur ehf
Kambur ehf. - Byggingafélag
Kerfi ehf.
Kjölfar ehf
KM Byggingar
Lagnalausnir ehf.
Ljósmyndarinn Binni
Lögfræðimiðstöðin ehf.
Lögmenn Bæjarhrauni 8 sf.
Magnús Páll sf.
Málmsteypan Hella hf.
Músik og sport
Myndform ehf.
Nonni Gull
Nýsir hf.
Pappír hf.
PGV og Glerhöllin ehf.
PON Pétur O. Nikulásson ehf.
Prentsmiðjan Steinmark sf.
Rafgeymasalan ehf.
Rafrún ehf.
S.J. Trésmiðja ehf
Saltkaup hf.
Seyma hf.
Sólvangur hjúkrunarheimili
Spennubreytar
Stál-Orka
Stigamaðurinn ehf
Straumur - Hraðberg ehf.
Suðurverk hf.
Tilveran veitingahús ehf.
Verkalýðsfélagið Hlíf
Verkþjónusta Kristjáns ehf.
Viðhald og nýsmíði hf.
Víðir og Alda ehf.
VSB verkfræðistofa
Þvottahúsið Faghreinsun hf.

Álftanes

Café Blue - Kringlunni
Pólkristall ehf. Handskorinn kristall
Verslunarfélagið Emerald ehf.

Keflavík

Alex bíla-og gistihús við Leifstöð
B & B Guesthouse ehf.
DMM Lausnir ehf
Efnalaug Suðurnesja
- BK hreinsun ehf.
Eggert og Laufey ehf. - Ungó
Fasteignasalan Ásberg.
Fasteignasalan Stuðlaberg ehf.
Fiskbær ehf
Fjölbrautaskóli Suðurnesja
Ísfoss ehf.
Íslenska félagið ehf. /
Ice group. ltd.
Langbest
Moby Dick
Nesprýði ehf
Norðurvör - FET hf
Pylsuvagninn Tjarnargötu
Rafiðn ehf.
Reiknistofa fiskmarkaða hf.
Reykjanesbær
RKÍ Suðurnesjadeild
Samkaup hf
Skipting ehf.
Snyrtistofan Dana
Tannlæknastofa
Einars Magnússonar
Tjarnartorg ehf
Úra- og skartgripaverzlun
Georg V. Hannah sf.
Útfararþjónusta Suðurnesja
Vallarvinir ehf.
Varmamót ehf.
Verkalýðs- og sjómannafél.
Keflavíkur og nágrennis
Verkfræðistofa Suðurnesja ehf.
Verslunarmannafélag Suðurnesja
Víkúras ehf.
Vísir félag skipstjórnarmanna
á Suðurnesjum
Þritindar ehf.

Keflavíkurflugvöllur

Miðnesheiði ehf.

Grindavík

BESA ehf.

EVH Verktakar ehf.
Grindin ehf.
Íþróttasamband Suðurnesja
Vísir hf.
Þorbjörn hf.

Sandgerði

Drifás
Krass ehf.
Nesmúr ehf.

Garður

Dvalarheimili aldraðra Suðurnesjum
Garðvangur
Fiskverkunin Háteigur
Leikskólinn Gefnarborg
Raftýran sf.
Sveitarfélagið Garður

Njarðvík

ÁÁ Verktakar ehf.
Bókhaldsþjónustan
Fitjagrill ehf.
Fitjavík ehf
Hitaveita Suðurnesja
Oliuverslun Íslands hf.
R.H. innréttingar ehf.
Rafmúli ehf.
Rekstrarþjónusta
Gunnars Þórarinssonar
Skattsýslan sf.
Toyota Reykjanesbæ
Trausti Már Traustason,
múraramestari

Mosfellsbær

Betri bær ehf, byggingaverktakar
Bílapartar ehf.
Bílaverkstæði
Sigurbjörns Árnasonar
Blikksmiðjan Borg ehf.
Brunnlok ehf
Byggingarfélagið Baula ehf.
Fasteignasala Mosfellsbæjar
Garðplöntustöðin Gróandi
Gljúfrasteinn-Hús skáldsins
Halldór og Hinrik sf.
Hestaleigan
Hlégarður - Veisluáður
Hvammsvík ehf.
Ísfugl ehf.
Matfugl ehf.
Monique van Oosten

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Mosfellsbær
Nýja bílasmiðjan hf
P. Jónsson ehf.
Réttingaverkstæði Jóns B. ehf.
SM Kvótaping ehf.

Akranes

Akraneskaupstaður
B.Ó.B. sf, vinnuvélar
Bifreiðastöð Þ.Þ.Þ. ehf.
Bílver ehf.
Fasteignasalan Hákot
GT tækni ehf
Harðarbakarí
Hárhús Kötlu
Hárstill ehf.
Hýbýlamálun
Garðars Jónssonar ehf.
Markstofa ehf.
MVM ehf.
Norðanfiskur ehf
Sjónglerið ehf.
Straumnes ehf., rafverktakar
Trésmiðja Sigurjóns ehf.
Trésmiðjan Akur
Verslunin Bjarg ehf.
Vélaleiga Halldórs Sigurðssonar
ehf.
Viðskiptaþjónusta Akraness ehf.
Vignir G. Jónsson ehf.

Borgarnes

Bílasala Vesturlands sf.
Borgarbyggð
Bókhalds og tölvuþjónustan
Dvalarheimili aldraðra
Efnalaugin Múlakot ehf.
Ensku húsin, gistiheimili við Langá
Framköllunarþjónustan ehf.
Garðþjónustan Sigur-Garðar
Grunnskólinn í Borgarnesi
Landnám Íslands ehf
- Landnámssetur Ísl. Borgarn.
Langholt ehf. - Baulan
Loftorka Borgarnesi ehf.
PJ byggingar ehf - Hvanneyri
Skorradalshreppur
Sólfell ehf.
Sparisjóður Mýrasýslu
Stéttarfélag Vesturlands
Vélaverkstæði Kristjáns ehf.
Þ.G. Benjamínsson

Stykkishólmur

Hvass sf.
Saumastofa Íslands, Stykkishólmi
Sæfell ehf
Þ.B. Borg - steypustöð ehf

Grundarfjörður

Berg vélsmiðja ehf.
Soffanías Cecilsson

Ólafsvík

Barnafataverslunin Þóra
Víkurböfn ehf.
Þín Verslun Kassinn

Hellissandur

Esjar ehf
Félags- og skólaþjón. Snæfellinga
Sjávariðjan Rífi hf.
Verslunin Virkið ehf.

Búðardalur

Dalabyggð
Dvalarheimilið Silfurtún
KM þjónustan
Reykholahreppur

Ísafjörður

Birkir hf.
Cafe Langi Mangi
Fræðslumiðstöð Vestfjarða
Gamla bakaríið ehf.
Gámaþjónusta Vestfjarða ehf.
Hafsteinn Vilhjálmsson
Heilbrigðisstofnunin Ísafjarðarbæ
Ísafjarðarbær
Ísfang hf.
Jón og Gunna ehf.
Lífeyrissjóður Vestfirðinga
Lögsýn ehf.
Myndás ljósmyndastofa
Ox ehf.
Ráðgjafa og nuddsetrið
Rörtækni hf.
Skiptabækur ehf.
Stál og Hnífur ehf.
Tréver sf
Tækniþjónusta Vestfjarða ehf.
Vélsmiðjan Þristur ehf.

Bolungarvík

Jakob Valgeir ehf
Sérleyfisferðir

Sigurgeir G. Jóhannsson ehf.
Sparisjóður Bolungarvíkur
Vélvirkinn sf.

Súðavík

Súðavíkurhreppur

Patreksfjörður

Smur og dekkjaþjónusta
Söluturninn Albína
Vestfjarðakjöt ehf.
Vesturbyggð

Tálknafjörður

Bókhaldsstofan Tálknafirði
Eik ehf. - trésmiðja

Brú

Staðarskáli

Hólmavík

Gistiheimilið
Kaupfélag Steingrímsfjarðar

Kjörvogur

Hótel Djúpavík ehf.

Hvammstangi

Aðaltak sf
Áki ehf. Ægisferðir
Bílagarði ehf.
Brauð- og kökugerðin hf.
Félagsþjónusta Húnaþings vestra
Heilbrigðisstofnun Hvammstanga
Selasetur Íslands ehf.
Skjanni ehf.
Steypustöðin ehf.
Veitingaskálinn Víðigerði ehf

Blönduós

Gistiheimilið Blönduból
Heimilisíðnaðarsafnið
Húnavatnshreppur
Vélsmiðja Alla ehf.

Skagaströnd

Kvenfélagið Hekla
Marska ehf.

Sauðárkrókur

Aldan stéttarfélag
Árskóli
Bókhaldsþjónusta K.O.M. ehf.

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Kaupfélag Skagfirðinga
Listkúnst ehf.
Ljósmyndþjónustan ehf.
RKÍ Skagafjarðardeild
Sjúkraþjálfun Sigurveigar
Steinull hf.
Sveitarfélagið Skagafjörður
Tengill ehf.
Trésmiðjan Ýr
Verslun Haraldar Júlíussonar
Vörumiðlun ehf.

Varmahlíð

Akrahreppur - Skagafirði
Ferðaþjónustan Bakkaflöt
Hestasport - Ævintýraferðir ehf.
Langamýri fræðslusetur
Múli ehf

Fljót

Ferðaþjónustan Bjarnargili
Heiðrún Alfreðsdóttir

Siglufjörður

Byggingafélagið Berg ehf.
Egilssíld ehf
Fiskbúð Siglufjarðar
Fjallabyggð
Gistihúsið Hvanneyfi
Heilbrigðisstofnunin Siglufirði
Málaraverkstæðið
Rafbær ehf.

Akureyri

Arnarfell ehf. verktakar
ÁK Smíði ehf.
Árni Páll Halldórsson
Bakaríð við Brúna
Bautinn
Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins hf.
Bílasalan Ós ehf.
Bjarg líkamsræktarstöð
Blikkrás ehf.
Bókaútgáfan Tindur
Brauðgerð Axels ehf.
Brynja ehf.
Búgarður
- Búnaðar-samband Eyjafjarðar
Bútur ehf.
Dragi ehf
Dregg ehf
Eldvarnarmiðstöð Norðurlands ehf.
Eyjafjarðarsveit

Félag málmíðnaðarmanna Akureyri
Félagsbúið Hallgilsstöðum
Fjöl-Umboð ehf.
G.V. gröfur ehf.
Gleraugnasalan
Geisli hf./Kaupangur
Gúmmívinnslan hf
H.K. Ræstingar
HAG - Þjónustan ehf.
Halldór Ólafsson, Úr og skartgripir
Hárgreiðslustofan Hártískan
Heilsuhornið á Akureyri
Hlíð hf.
Húsprýði sf.
Járnsmiðjan Varmi ehf.
Kjarnafæði hf.
Ljósgrjafinn ehf.
Lögmannsstofan ehf.
Lögmannsstofan Lögmannshlíð
Malbikun KM
Marin ehf.
Menntaskólinn á Akureyri
Miðstöð ehf.
Passion ehf.
Raftákn ehf.
Straumrás hf.
Tannlæknastofa
Ragnheiðar Hansdóttur
Tískuverslun Steinunnar
Tréborg ehf.
Tölvís sf.
Vaxtarræktin ehf - Íþróttahöllinni
Veitingahúsið Greifinn
Vélfag ehf.
Vélsmiðja Steindórs hf.
Videobarinn ehf
Vörubílastjórafélagið Valur
Vörubær ehf.

Grenivík

Frosti ehf.
Jónsabúð ehf

Dalvík

Hótel Sóley - Skíðabraut
Vélvirki ehf.

Ólafsfjörður

Sveinbjörn Árnason - Kálfsá

Húsavík

Bílaaleiga Húsavíkur ehf.
Fjallasýn
- Rúnars Óskarssonar ehf.

Gistiheimilið Árból
Heimabakarí - Eðalbrauð
Höfðavélar ehf
Indriði Ketilsson
Ljósmyndastofa Péturs
Norðurvík ehf.
Samgönguminjasafnið Ystafelli
Skóbúð Húsavíkur
Vélaverkstæðið Árteigi
Ökuskóli Húsavíkur ehf.

Laugar

Norðurpóll ehf.

Reykjahlíð

Geitey ehf

Kópasker

Árdalur ehf.
Röndin ehf.
Vökvaþjónusta Kópaskers ehf.

Raufarhöfn

Erlingur Thoroddsen
v/Hótel Norðurljóss
Önundur ehf.

Þórshöfn

Hótel Jórvík
RKÍ Þórshafnardeild
Verkalýðsfélag Þórshafnar

Bakkafjörður

Skeggjastaðakirkja

Vopnafjörður

Jónsver ses

Egilsstaðir

Austurtak ehf, verktakar
Ársverk ehf
Dagsverk ehf.
Hestaleigan/Eiðum
Hitaveita Egilsstaða og Fella
Kaufélag Héraðsbúa
Malarvinnslan hf.
Skógrækt ríkisins
Toyota Austurland
- Bílaverkstæði Borgþórs ehf.
Trésmiðja Guðna Þórarinssonar
Verkfræðistofa Austurlands hf.
Verslunin Skógar ehf.
Ökuskóli Austurlands

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Seyðisfjörður

Ferðaþjónusta Austurlands ehf.
RKÍ Seyðisfjarðardeild
Seyðisfjarðarkaupstaður

Reyðarfjörður

Pvottabjörn ehf.

Eskifjörður

Eskja hf.
Fiskimið ehf.
Huldahlíð, heimili aldraðra

Neskaupstaður

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

Fáskrúðsfjörður

Dvalarheimili aldraðra
Loðnuvinnslan hf
Vöggur ehf.

Stöðvarfjörður

Kross ehf.
Salar Islandica ehf

Höfn

Ferðaþjónusta bænda
Brunnavöllum
Ferðaþjónustan Hrollaugastöðum
Hársnyrtistofan Jaspis
Heilbrigðisstofnun Suðausturlands
Hótel Ármanes
Jöklajeyppar ehf.
Mikael ehf.
Skinney - Þinganes hf.

Selfoss

Bisk-verk ehf.
Bílverk BÁ ehf.
Borgarhús hf.
Bókaútgáfan Björk
Búnaðarfélag Grafningshrepps
Félag opinberra starfsmanna
á Suðurlandi
Fjölbrautarskóli Suðurlands
v/ bókasafns

Fossvélar ehf.
Heilbrigðisstofnun Suðurlands
Hestakráin
Hópferðabílar
Guðmundar Tyrfingssonar
Hótel Geysir ehf.
Hótel Selfoss
Nesey ehf.
Nýja tæknihreinsunin ehf.
Renniverkstæði Björns Jenssen
Ræktunarsamband Flóa og Skeiða
Set ehf.
Sjúkráþjálfun Selfoss ehf.
Sýslumaðurinn á Selfossi
Tindaborgir ehf.
Vélsmiðja Suðurlands ehf
Þingvellir ehf

Hveragerði

Eldhestar ehf. - Vellir Ölfusi
Garðyrkjustöð Ingibjargar ehf.
Grunnskólinn
GSB ehf.
Hverabakarí - Mæran
Kjörís ehf.
Raföld ehf.
Vilhjálmur Roe ehf.
Ökukennsla Eyvindar

Þorlákshöfn

Frostfiskur ehf.
Jeppar og járn ehf

Laugarvatn

Ásvélar ehf.
Sundlaug Kennaraháskóla Íslands,
Laugarvatni

Flúðir

Flúðasveppir ehf.
Gröfutækni ehf.
Útlaginn Kaffihús

Hella

Ás - Hestaferðir
Gróðrastöð Birgís
Heflun ehf. Verktakaþjónusta
Héraðssjóður
Rangárvallaprófastsdæmis

Kanslarinn ehf.
Rangá hf.
Vörufell

Hvolsvöllur

Bergur Pálsson og
Agnes Antonsdóttir
Bu.is ehf.
Byggðasafnið Skógum
Eining sf.
Héraðsbókasafn Rangæinga
Kjörorka ehf.
RKÍ Rangárvallasýsludeild

Vík

Gistihúsið Garðar
Hjallatún, dvalarheimili
Hrafnatindur ehf.
Klakkur ehf.
Mýrdalshreppur
Þórisholt ehf.

Kirkjubæjarklaustur

Ferðaþjónustan Geirlandi ehf

Vestmannaeyjar

Bílaverkstæði Sigurjóns
Eyjasýn ehf.
Framhaldsskólinn
í Vestmannaeyjum
Frár ehf.
Glitnir Vestmanneyjum
Gæfa ehf
Ísfélag Vestmannaeyja hf.
Kaffi María ehf. - Brandur ehf.
Karl Kristmanns - umboðs-
og heildverslun
LifRó ehf.
Ós ehf.
Ráðhúsið Vestmannaeyjum
- Fjölskyldu- og fræðslusvið
Reynistaður ehf.
Siglingatæki ehf.
Slökkvitækjaþjónusta
Vestmannaeyja
Trélist ehf.
Vélaverkstæðið Þór hf.

biogen idec



icepharma