

MEGIN

BLAÐ MS-FÉLAGS ÍSLANDS

1. tbl. 2012 29. árg.

STOÐ



40

## Efnisyfirlit

Frá skrifstofu .....	2
Byr undir báðum .....	2
Frá formanni .....	3
Áhrifaríkt lyf gegn vissum einkennum í MS-sjúkdómnum ...	4
Samnorræn ráðstefna ungs fólks með MS .....	5
Samstarf MS-félags Íslands og Atlantsolíu .....	5
Námskeið á vegum MS-félags Íslands .....	6
Alhliða þjálfun á Reykjalundi. ....	8
MS á Íslandi. ....	10
Að gleðjast yfir því sem maður hefur. ....	16
Á ferðalagi með MS .....	18
MS og hiti - Asperínrikið .....	19
Fréttir frá Norðurlöndum .....	20
Hakadalur heimsóttur. ....	24
Í HAM í Setrinu .....	26
Annir á aðventu. ....	27
Fræðslufundir allt afmælisárið. ....	28



**MeginStoð**

1. tbl. 2012, 29. árg.

ISSN 1670-2700

**Útgefandi:**

MS-félag Íslands,  
Sléttuvegi 5,

sími 568 8620, fax: 568 8621  
netfang: msfelag@msfelag.is,  
heimasíða: msfelag.is

**Ábyrgðarmaður:**

Berglind Guðmundsdóttir

**Ritstjóri:**

Páll Kristinn Pálsson

**Auglýsingar:**

Öflun ehf.

**Umbrot og prentun:**

Prentmet ehf.



Forsíðumynd:  
Edda Heiðrún Backman.

## Frá skrifstofu

### Félagsstarf á vorönn:

**22. febrúar 2012 kl. 18-19.30:**

Skemmtikvöld. Notaleg kaffihúsastemming og létt skemmtun.

**31. mars 2012 kl. 13-15:**

Páskabingó. Páskaegg af öllum stærðum og gerðum í vinning. Spjaldið kostar kr. 250. Hægt verður að kaupa veitingar á vægu verði.

**25. apríl 2012 kl. 18-19.30:**

Fræðslufundur. Nánar auglýst síðar.

**23. maí 2012 kl. 16-18:**

Alþjóðadagur MS haldinn hátíðlegur. Sumarhátíð á Sléttuveginum og opið hús í MS Setrinu. Nánar auglýst síðar.

*Húsið opnar ætíð hálf tíma fyrir auglýsta dagskrá.*

### Styrkir til félagsins:

Pokasjóður styrkti okkur um kr. 500.000.

Í Reykjavíkumaraþoni Íslandsbanka hlupu 86 einstaklingar í þágu MS-félagsins og ein boðhlaupsveit. Samtals söfnuðust kr. 714.337 í áheit. Að auki fengum við 100.000 kr. styrk frá Alcan á Íslandi fyrir tilstilli hlaupaliðs álversins „Fast and the furious“.

Á nýliðnu ári barst okkur rausnarlegur arfur. Ólafur Gíslason frá Akranesi afrleiddi MS-félagið að hluta eigna sinna eða kr. 2.349.299.

MS félagið þakkar af heilum hug öllum þeim sem styrktu félagið á árinu. Styrkir og gjafir til félagsins eru undirstaða allrar starfsemi félagsins og gera okkur kleift að halda úti öflugum starfi.

## Byr undir báðum

Hið einstaka listaverk „Byr undir báðum“ eftir Eddu Heiðrúnu Backman, sem málað er með pensil í munn, prýddi jólakort MS-félagsins á nýliðnu ári. Viðtölkurnar voru hreint út sagt ótrúlega góðar og aldrei selst jafnmörg jólakort og nú. Við höfum því ákveðið að endurtaka leikinn og hefur Edda Heiðrún þegar lofað okkur fallegri mynd fyrir jólakortið í ár.



Edda Heiðrún með pensilinn.

Kortið var einnig prentað án hefðbundinna jóla- og nýárskveðja og er þannig áfram til sölu sem tækifæriskort, til nota á afmælum eða öðrum merkisviðburðum. Mynd Eddu Heiðrúnar var jafnframt prentuð sem plakat í 150 tölusetum eintökum í stærðinni A2 (42 x 59,4 cm). Plakatið kostar 10.000 krónur og fæst, líkt og kortin, á skrifstofu félagsins að Sléttuvegi 5 (opið kl. 10-15). Símanúmerið er 568 8620 en einnig hægt að hafa samband með tölvupósti msfelag@msfelag.is.



# Frá formanni

Kæru félagar,

Ég óska ykkur gleðilegs árs og þakka liðið ár. Megi nýtt ár færa okkur gleði og hamingju. Haustmisserið fór vel af stað, fjöldi námskeiða í boði sem félagsmenn voru duglegir að nýta sér. Á kynningarfundum í lok ágúst var meðal annars kynnt rannsókn á þjálfun á minni og einbeitingu hjá fólki með MS, sem Tauga- og hæfingarsvið Reykjalundar stóð að. Mjög góð þátttaka var meðal MS-fólks og er starfsfólk Reykjalundar mjög þakklátt fyrir það hvað MS-fólk tók beiðni um þátttöku vel.

Reykjalundur sýndi einnig að hér á landi stöndum við framarlega í endurhæfingu MS-fólks og tók í haust inn hóp í þjálfun, nánar er fjallað um það í blaðinu. Setrið var með sitt árlega opna hús, en til sölu voru fallegir munir á góðu verði. Lyfjahópur heimsótti Akureyri og Reykjanes. Það er mjög ánægjulegt að geta boði MS-fólki fræðslu í sinni heimabyggð. Öflugt hópastarf er á báðum stöðunum. Það var gaman og gagnlegt að sækja þessa hópa heim.

Mikil umræða var á haustmánuðum um lyfið LDN (Low-Dose-Naltrexone) og hélt MS-félagið kynningarfund þar sem okkar ágæti taugalæknir Sverrir Bergmann flutti fræðsluerindi um lyfið og svaraði spurningum. Það er rétt að undirstrika að LDN er ekki MS-lyf en hefur gagnast mörgum með gigt og fleiri sjúkdóma, að takast á við þreytu og verki.

En þá að fyrirbyggjandi MS-lyfjum. Margir bíða eftir lyfinu Gilenya sem er fyrsta fyrirbyggjandi MS-lyfið í töfluforni og hefur sýnt góða virkni í tilraunum. Vonandi verður þetta lyf komið í notkun innan fárra mánaða. Það er þó þannig að Gilenya verður ekki fyrsta lyf sem MS-fólk reynir, það þarf fyrst að reyna frumlyfin eins og Rebif, Avonex og Copaxone. Ef þau gagnast ekki, þá er Gylenya möguleiki. Öll þessi fyrirbyggjandi lyf gagnast mörgum og er ávísað á kasta-endurbata sjúkdómsferlið. Það er mjög sorglegt að horfast í augu við að ekki er enn komið lyf sem gæti komið að gagni við síversnum sem margir með MS glíma við. Vonandi verður það í framtíðinni, en það gagnast ekki þeim sem eru í brýnni þörf núna. Tíminn er okkur svo dýrmætur og erfitt að bíða.

Ég finn vel að það er að þrengja að hjá fólki peningalega. Bæði hjá okkar fólki sem þarf að láta bætur duga sér til framfærslu og hinum almenna launamanni. Sífellt er verið að skera niður, auka álögur og



Berglind Guðmundsdóttir.

draga úr þjónustu. Eins er erfitt þegar breytingar verða á greiðsluþátttöku og bótaflokkum. Fólk þarf að vera vel vakandi og leita til aðila sem þekkja þessi mál og geta gefið ráð og aðstoðað við umsóknir. Hjá MS félaginu starfar félagsráðgjafi sem er vel að sér um réttindamál.

Félagið niðurgreiðir og styrkir rausnarlega öll námskeið sem haldin eru. Markmið félgsins er að kostnaður við námskeið hindri ekki MS-fólk í að sækja sér fræðslu og þjónustu. Félagið vonast til að geta haldið uppi þjónustu við

félagsmenn með sama hætti og áður. Ég hvet fólk til að skoða vel kynningar á námskeiðum sem eru í blaðinu, skoða heimasíðuna okkar og hafa samband við skrifstofu til að skrá sig og fá frekari upplýsingar.

Ég afar þakklát öllum sem hafa lagt okkur lið. Stuðningur almennings og félagasamtaka gerir okkur kleift að halda úti öflugum starfi.

Berglind Guðmundsdóttir

**BÚSETI**  
Öryggi til framtíðar, frelsi þegar þér hentar

**“Þriðja leiðin”  
á húsnæðismarkaðnum**  
Hafðu samband eða farðu á [www.buseti.is](http://www.buseti.is) og kynntu þér málið!

**93,9%**  
mæla með Búseta

Samkvæmt þjónustukönnun Capacent mæla 94% íbúa með félaginu við vini og fjölskyldumeðlimi

**Hefur þú kynnt þér búseturétt?**

- Allur húsnæðiskostnaður er innifalinn í mánaðargjaldi
- Þú færð vaxtabætur líkt og eigandi
- Öryggi - ekki er hægt að segja þér upp húsnæðinu
- Öryggi - kaupskylda félagsins á búseturétti
- Þú festir minni fjármuni í fasteign
- Þjóðum einnig uppá almennar leiguíbúðir

Búseti hsf. Síðumúli 10 108 Reykjavík sími: 520 5788 [www.buseti.is](http://www.buseti.is)



# Áhrifaríkt lyf gegn vissum einkennum í MS-sjúkdómnum

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson

Undanfarna mánuði hefur talsverð umræða verið meðal MS-fólks um góð áhrif lyfsins Naltrexone í lágum skömmtum á ýmis einkenni sjúkdómsins. Lyfið hefur til skamms tíma ekki verið almennt notað gegn vissum einkennum MS-sjúkdómsins, en mögulegt er að það eigi eftir að breytast.

„Lyfið Naltrexone hefur verið þekkt í marga áratugi, en það hefur verið notað til að koma í veg fyrir ofneyslu áfengis eða morfínskyldra lyfja,“ segir Sverrir Bergmann taugasérfræðingur, sem farinn er að beita lyfinu í meðferð við MS-einkennum. „Þá er það notað í skömmtum sem eru að minnsta kosti 50 til 100 milligrömm á dag. Ég hef ekki spurt um hvort lyfið hafi verið notað í þessum tilgangi hér.“

## Litlir skammtar

Sverrir segir það hafa verið í kringum 1985 að bandarískur taugalæknir og lífeðlisfræðingur, Hirani, fékk þá hugmynd að lyfið gæti nýst fólki allt allt öðruvísi.

„Þetta byggist á því að það fer eftir stærð skammtarins hvernig lyfið virkar. Ef það er gefið í 50 – 100 milligrömmum endist það allan sólarhringinn, en ef það er bara í 3 – 4,5 milligrömmum, eða jafnvel enn minni skömmtum, þá virkar það aðeins sem slíkt í tvo til þrjá klukkutíma. Hirani ákvað að reyna þetta meðal annars hjá fólki með MS til að draga úr þreytu. Síðar kom í ljós að það gat einnig dregið úr verkjum og spösmum eða stífni. Einnig hefur það góð áhrif á starfsemi þvagblöðrunnar. Allt eru þetta velþekkt einkenni sem MS-fólk getur búið við, og sem það hefur tekið önnur lyf við, en Naltrexone hafði góð áhrif á öll þessi einkenni. Lyfið er fánlegt víða í Bandaríkjunum í þessum lága skammti, af því er nafnið dregið „low dose“ eða lágskammta Naltrexone, almennt skammstafað LDN. Það fæst líka í Evrópu, í Noregi, Bretlandi og Skotlandi. Það er lyfseðilsskyt. Ég veit ekki um meginlandið, en víða fæst þetta ekki í þessum litlu skömmtum. Það verður þá að búa það til með því að mylja töflurnar niður og leysa upp í einhverjum hættulausum vökva, þannig að t.d. í einum millilíttra af vökvanum sé eitt milligramm af efninu.

Það er athyglisvert að þetta lyf er ekki og hefur aldrei verið til umræðu í MS-bókmenntunum okkar að ég best



Sverrir Bergmann.

veit, svo við erum ekki gjörn á notkun þess, við höfum varla vitað af því. Sá tími sem lyfið hefur verið notað í þessum tilgangi í Evrópu er miklu styttri en í Bandaríkjunum, eða aðeins um 10 ár. Það verður líka að koma fram að það er alveg ósannað að lyfið fyrirbyggji að einhverju leyti framgang MS-sjúkdómsins sem slíks, þótt það geti dregið úr vissum einkennum hans. En þó eru ábendingar um fyrirbyggjandi áhrif vegna eflingar ónæmiskerfisins og hjá allstórum hópi hefur ekki greinst virkni í sjúkdómnum. En hér er ekkert sannað og heimildir ekki nógu vissar, en athugun er hafin. Tölfræðin er þannig að lyfið virðist gagnast um 7 af hverjum 10 sem taka það – sem er reyndar ansi gott hlutfall.“

## Örvar framleiðslu endorfíns

Hvernig virkar LDN?

„Það hafa verið gerðar nokkrar rannsóknir á lyfinu og ég hef kynnt mér þær. Þær eru hins vegar afar ófullnægjandi og því erfitt að leggja mat á þær. En það sem Naltrexone gerir er að setjast á ákveðna viðtaka í heilanum, þannig að efni sem kallast endorfín kemst ekki að þeim. Endorfín er morfínið sem verður til í okkur sjálfum og framleitt í heilanum. Áhrif þess eru að láta okkur líða betur, þótt það dugi ekki alltaf til. Þegar Naltrexone er gefið í svona litlum skammti, og það virkar í svona stuttan tíma, gerist það að endorfínið nær ekki að hafa áhrif. En eftir um þrjá klukkutíma er sú hamlandi virkni horfin og þá svarar líkaminn því þannig að framleiða margfalt meira magn af endorfíninu. Áhrifin

verða þau að þreytan hverfur og verkjapröskuldurinn hækkar til muna. Efnið fer auk þess ekki bara um heilann heldur út um allan líkamann, sem hefur meðal annars þau áhrif að nýrnaheftturnar fara að framleiða meira af streituhormóninu cortisoni, sem hefur einnig jákvæð áhrif á þreytu.

Þetta er það sem gerist og upplifunin er alveg raunveruleg. Ég hef fylgst með nokkrum taka lyfið hér heima og áhrifin eru veruleg og sannfærandi í flestum tilfellum. Fólkið er hætt að vera jafn þreytt og sumir hafa getað hætt að nota verkjalyf. Það er líka gleðilegt að á þeim aldarfjórðungi eða svo sem lyfið hefur verið notað með þessum hætti hafa ekki komið upp neinar viðvarandi aukaverkanir að ráði og alls engar alvarlegar.

Hjá sumum virkar lyfið ekki og til er að það hafi jafnvel neikvæð áhrif, það er að fólk verður þreyttara. Fólk sem tekur Interferon Beta getur ekki notað lyfið þar sem LDN

eflir ónæmiskerfið á meðan hið fyrrnefnda bælir virkni þess. Ég verð að ítreka að rannsóknir eru ekki nægjanlega góðar enn sem komið er en það er farið að skoða þetta miklu betur.“

Hvernig getur fólk nálgast lyfið?

„Eins og gildir um önnur lyfseðilsskyld lyf gerir fólk það í gegnum lækninn sinn. Lyfið er ekki bannað hér á landi, en það hefur hins vegar ekki verið til í apótekum. Ég hef því sótt um það fyrir fólk í útlöndum, aðallega Skotlandi. Það er þó líklegt að það komi fljótlega í apótekin hérna. Engu skal þó frekar spáð og best að hafa á fyrirvara.“

Hversu margir hafa prófað lyfið hér á landi?

„Ég veit það ekki,“ segir Sverrir. „Það hafa nokkuð margir útvegað sér það án minnar milligöngu. Sjálfur hef ég núna liðsinnt 26 MS-einstaklingum með Naltrexone. Það hefur ekki gagnast þeim öllum, en flestir tala um stórbætta líðan.“ ■

## Samnorræn ráðstefna ungs fólks með MS

Fyrirhugað er að halda samnorræna ráðstefnu ungs fólks með MS á Norðurlöndum í Svíþjóð næsta sumar. Um er að ræða verkefnatengda ráðstefnu með 5-6 þátttakendum frá hverju landi. Svíarnir hafa yfirumsjón með skipulagningunni og hafa valið sem verkefni að setja á stofn sérstakar heimasíður ætlaðar ungu fólki með MS í hverju Norðurlandi fyrir sig.

Nákvæm staðsetning og fyrirkomulag liggur ekki fyrir enn, en víst er þó að ráðstefnan verður haldin í Svíþjóð

og að allir þátttakendur verða að vera undir þrítugu. Ráðstefnu- og ferðakostnaður verður að miklu leyti fjármagnaður með styrkjum.

Þrátt fyrir að allar upplýsingar liggja ekki fyrir enn viljum við auglýsa eftir áhugasömum þátttakendum til að taka þátt í ráðstefnunni fyrir Íslands hönd. Hægt er að hafa samband við skrifstofu félagsins í síma 568 8620 eða með tölvupósti [msfelag@msfelag.is](mailto:msfelag@msfelag.is) ■

## Samstarf MS-félags Íslands og Atlantsolíu

MS-félag Íslands og Atlantsolía hafa gert með sér samstarfssamning um afsláttarkjör fyrir félagsmenn og styrk til félagsins. Félagsmönnum í MS-félaginu býðst afsláttur af eldsneyti hjá Atlantsolíu og afsláttur hjá samstarfsaðilum Atlantsolíu. Af hverjum lítra af eldsneyti sem keyptur er með MS-félags dælulykli rennur svo 1 króna í styrk til félagsins. Við hvetjum alla til að kynna sér þau kjör sem eru í boði og styrkja félagið með því að fá sér dælulykill hjá Atlantsolíu.

Félagsmönnum í MS-félaginu sem kjósa að kaupa sitt eldsneyti hjá Atlantsolíu býðst nú afsláttur sem hér segir:

Fastur 5 króna afsláttur pr. lítra á einni valdri AO stöð, en 4 króna afsláttur á öllum öðrum AO stöðvum, og af

hverjum keyptum lítra með MS-félags dælulykli rennur 1 króna í styrk til félagsins.

Staðbundin tilboð á AO stöðvum bætast ofan á boðinn afslátt.

Á afmælisdegi dælulyklahafa veitir dælulykilinn félagsmönnum 10 krónur í afslátt. Þetta gildir ekki með öðrum tilboðum svo sem 5 króna Atlantsolíudögum, eða með öðrum sérkjörum hjá hagsmuna- eða aðildar-samtökum.

Sækja þarf um dælulykil eða uppfæra dælulykil á <http://www.atlantsolia.is>

Atlantsolía er einnig í samstarfi við fyrirtæki sem veita dælulyklahöfum afslætti af rekstrarvörum. Þessi fyrirtæki versla m.a. með varahluti og rekstrarvörur fyrir bifreiðar. Nánari upplýsingar á [www.atlantsolia.is](http://www.atlantsolia.is). Einungis þarf að sýna dælulykil til að njóta sérkjara. ■



**Sæktu um Dælulykil  
eða láttu breyta  
lyklinum þínum...**



# Námskeið á vegum MS-félags Íslands

MS-félagið áformar að bjóða upp á eftirfarandi námskeið nú á vorönn, sem haldin verða í húsi félagsins að Sléttuvegi 5, 103 Reykjavík. Áhugasamir eru vinsamlega beðnir um að skrá sig sem fyrst. Skráning fer fram á skrifstofu MS-félagsins að Sléttuvegi 5, í síma 568 8620 eða með tölvupósti [msfelag@msfelag.is](mailto:msfelag@msfelag.is)



## FORELDRANÁMSKEIÐ

**Tími:** Laugardaginn 27. apríl kl. 10-14/15.

**Staður:** Hús MS-félags Íslands að Sléttuvegi 5, 103 Reykjavík.

**Verð:** 3.500 kr.

**Lýsing:** Námskeiðið er fyrir foreldra sem eiga uppkomin eða yngri börn með MS-sjúkdóminn og byggist á fræðslu, umræðum og stuðningi.

Fræðsla verður um MS-sjúkdóminn og áhrif greiningar MS á foreldra og aðra fjölskyldumeðlimi. Fjallað verður m.a. um samskipti fjölskyldumeðlima, tilfinningar, aðlögun, meðvirkni og streitu. Taugalæknir veitir fræðslu og svarar spurningum þátttakenda.

Umræður á námskeiðinu gefa þátttakendum tækifæri til að ræða og miðla reynslu sinni og kynnast öðrum foreldrum í svipuðum aðstæðum.

Leiðbeinendur eru Margrét Sigurðardóttir, félagsráðgjafi og Sigríður Anna Einarsdóttir, félagsráðgjafi. Þær eru báðar með sérmenntun í hjóna- og fjölskyldu-meðferð.

## HAM – HUGRÆN ATFERLISMEDFERÐ

**Tími:** Haldið eftir þörfum.

**Lýsing:** Námskeiðið er fyrir fólk með MS-sjúkdóminn. Hugræn atferlismeðferð leggur áherslu á að við til-einkum okkur hugsun og hegðun sem bætir aðstæður okkar og líðan.

Námskeiðið er í 12 vikuleg skipti, með 2 mánaðarlegum upprifjunartímum.

Leiðbeinandi er Pétur Hauksson, geðlæknir.

## MAKANÁMSKEIÐ

**Tími:** Hefst þriðjudaginn 7. febrúar kl. 17.

**Verð:** 3.500 kr. Þeir sem eru búsettir utan höfuðborgarsvæðisins geta sótt um ferðastyrk.

**Lýsing:** Námskeiðið er fyrir maka fólks með MS og byggist á fræðslu og umræðum.

Tilgangurinn með námskeiðinu er að fólk í svipaðri stöðu hittist og deili reynslu sinni og fái fræðslu. Fjallað verður um streitu, tilfinningar, áhrif MS á fjölskyldulífið, sjúkdóminn, slökun og fleira.

Þátttakendur eru 6 til 8. Námskeiðið er í 6 skipti og stendur í 4 til 6 vikur. Í lok námskeiðs er hægt að stofna sjálfshjálparhóp.

Sigríður Anna Einarsdóttir félagsráðgjafi og fjölskyldu- og hjónaráðgjafi hefur umsjón með námskeiðinu. Fleira fagfólk kemur einnig að námskeiðinu.

Möguleiki er á því að halda námskeiðið um helgi fyrir landsbyggðarfólk.

## MINNISNÁMSKEIÐ

**Tími:** Haldið eftir þörfum.

**Verð:** 3.500 kr. Þeir sem búa utan höfuðborgarsvæðis geta sótt um ferðastyrk.

**Lýsing:** Námskeið fyrir einstaklinga með MS sem vilja takast á við minnisferðleika. Um er að ræða hópmeðferð í litlum hópum þar sem fólk getur deilt reynslu sinni og unnið saman við að finna lausnir á vandanum. Farið er yfir helstu minnisþætti eins og að læra að muna betur eftir nöfnum, bæta námsárangur, muna eftir andlitum, tölum ofl. Lögð er áhersla á heimavinnu og reglulegar æfingar milli funda.



Þátttakendur eru 4-5 og er námskeiðið 6 skipti ásamt einum tíma í eftirfylgni nokkrum vikum síðar.

Leiðbeinandi er Claudia Ósk H. Georgsdóttir, tauga-sálfræðingur.

---

## MS OG KYNLÍF

---

Tími: Haldið eftir þörfum. Einn dagur.

Verð: 2.500 kr.

Lýsing: MS getur haft áhrif á kynlíf og nánd í samböndum en MS hefur ólík áhrif á einstaklinga hvað það snertir. Sjónum manna hefur of sjaldan verið beint að þessu viðfangsefni og jafnvel rannsóknir verið af skornum skammti. Undanfarin ár er í æ ríkari mæli farið að beina sjónum að lífsgæðum einstaklinga sem lifa með MS og þeim áskorunum sem þeir upplifa í sambandi við nán samskipti.

Efnisþættir á námskeiðinu: MS og nán samskipti, bein og óbein áhrif MS á kynlíf og kynsvörun og núverandi þekking á því sviði. Einnig verður farið í leiðir til úrbóta og hugtakið „gott kynlíf“.

Kennsluaðferðir: fyrirlestrar, stutt verkefni, umræður. Í upphafi námskeiðs verður farið í námskeiðsreglur sem auðvelda þátttöku.

Leiðbeinandi: Jóna Ingibjörg Jónsdóttir, hjúkrunar- og kynfræðingur.

Ath. Námskeiðið er haldið fyrir hvort kyn um sig.

---

## VIRKNI OG VELLÍÐAN – FYRIR MS-FÓLK MEÐ ELÐRI GREININGU (+5 ÁR)

---

Tími: Haldið eftir þörfum.

Verð: 3.500 kr. Þeir sem eru búsettir utan höfuðborgarsvæðisins geta sótt um ferðastyrk.

Lýsing: Námskeiðið er ætlað MS-fólki með eldri greiningu og er viðmiðið að fólk hafi greinst með sjúkdóminn ekki skemur en fyrir 5 árum. Námskeiðið byggir m.a. á fræðslu um aðlögun, hlutverkabreytingar, streitu- og þreytustjórnun, félagsleg úrræði (atvinnuendurhæfingu, menntun o.fl.) samskipti, sjálfstyrkingu, slökun og hvernig er hægt að lifa „heilbrigðu lífi með MS“. Umræður verða um efnisþættina og einhver verkefni lögð fyrir. Fræðsla er í höndum fagaðila. Markmiðið með námskeiðinu er að þátttakendur fái fræðslu, taki

þátt í umræðum og hafi möguleika á að setja sér markmið til þess að öðlast meiri lífsgæði og vellíðan.

Námskeiðið er haldið í 6 skipti í 2 klst. í senn og þátttakendur verða 6-8. Hægt verður að stofna sjálfshjálparhóp í lok námskeiðsins.

Umsjón með námskeiðinu og leiðsögn er í höndum Margrétar Sigurðardóttur, félagsráðgjafa og fjölskylduráðgjafa.

Möguleiki er á því að halda námskeiðið um helgi fyrir landsbyggðarfólk.

---

## NÁMSKEIÐ FYRIR NÝGREINDA

---

Tími: Hefst þriðjudaginn 6. mars kl. 17.

Verð: 3.500 kr. Þeir sem eru búsettir utan höfuðborgarsvæðisins geta sótt um ferðastyrk.

Lýsing: Námskeiðið er fyrir MS-fólk með tiltölulega nýja greiningu (6 mán. til 3 ár) og byggist á fræðslu og umræðum. Markmiðið 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.

Þátttakendur eru 6-8 og námskeiðið er í 6-7 skipti, 2 klst. vikulega. Hægt er að stofna sjálfshjálparhóp í lok námskeiða.

Leiðbeinandi er Margrét Sigurðardóttir félagsráðgjafi og fjölskylduráðgjafi. Fleira fagfólk kemur einnig að námskeiðinu.

Möguleiki er á því að halda námskeiðið um helgi fyrir landsbyggðarfólk.

---

## JAFNVÆGIS- OG STYRKTAÐÞJÁLFUN

---

Athugið: Fullbókað er í námskeiðið.

Tími: Hófst fimmtudaginn 5. janúar 2012. Tímar eru alla þriðjudaga kl. 16-17 og fimmtudaga kl. 16-17 / 17-18.

Verð: 4.000 kr. f. 1 x í viku / 6.000 kr. f. 2 x í viku.

Lýsing: Námskeiðið kallast „Sértæk líkamleg þjálfun í hópi; Jafnvægi, færni og úthald; Fræðsla og slökun“ og er í samstarfi við endurhæfingarmiðstöð SÍBS að Reykjalundi. Námskeiðið miðast fyrst og fremst við þjálfun á jafnvægi, stöðu og hreyfistjórn, krafti og úthaldi hjá MS-fólki. Þjálfunin er færnimiðuð og í formi stöðvaþjálfunar í hópi og verður lögð áhersla á að ögra





getu hvers einstaklings. Fræðsla verður um jafnvægi hvíldar og hreyfingar og hreyfivirkni í daglegu lífi með umræðum og afhendi. Teygjur og stutt slökun verður í lok hvers tíma. Áherslan er ólík eftir dögum, eða eins og segir hér fyrir neðan:

*Priðjudagar:* Upphitun, 20 mín. stöðvaþjálfun með áherslu á úthald og 20 mín. stöðvaþjálfun með áherslu á færnimiðaða kraftþjálfun. Teygjur og slökun í lok tímans.

*Fimmtudagar:* Upphitun, 35 mín. stöðvaþjálfun með sértækum æfingum á jafnvægi, stöðu, hreyfistjórn og fallviðbragði, teygjur og slökun í lok tímans.

Námskeiðið stendur í 16 vikur í senn og er hægt að velja um að vera einungis á fimmtudögum eða báða dagana.

Leiðbeinendur eru sjúkráþjálfarar frá tauga- og endurhæfingarsviði Reykjalundar.

---

## SYSTKINASMÍÐJAN - GRUNNÁMSKEIÐ FYRIR 8-14 ÁRA BÖRN MS-FÓLKS

---

Tími: Námskeiðið er haldið eftir þörfum. Helgarnámskeið með eftirfylgni.

Verð: 2.500 kr. Systkini fá afslátt og þeir sem búa utan höfuðborgarsvæðisins geta sótt um ferðastyrk.

Lýsing: Námskeiðið er fyrst og fremst fræðandi og skemmtilegt námskeið fyrir börn MS-fólks.

Markmið námskeiðsins eru:

1. *Að veita börnum MS-fólks tækifæri til að hitta önnur börn í skipulögðu og skemmtilegu umhverfi. Að geta hitt önnur börn MS-fólks hefur ýmsa kosti. Í fyrsta lagi getur það minnkað einmana-kennd barnsins. Þátttakendur komast fljótt að því að það eru líka aðrir sem upplifa þá ánægju og áskorun sem þau upplifa. Námskeiðin eru byggð upp á afslappandi hátt og með ákveðnu afþreyingar- og skemmtanagildi sem hvetur til vinskapar og þess að þátttakendur deili með öðrum. Vinskapur býður upp á áframhaldandi stuðning fyrir þátttakendur. Skemmtigildi námskeiðanna gerir þau ánægjuleg og er hvatning til að mæta.*
2. *Að veita börnunum tækifæri til að ræða við jafnaldrá sína á jákvæðan hátt um margt sem tengist því að eiga foreldri með MS.*

Þátttakendur deila reynslu sinni með jafnöldrum

sem skilja skin og skúrir þess sem fylgir því að eiga foreldri með MS.

3. *Að veita börnunum innsýn í það hvernig takast má á við þær margbreytilegu aðstæður sem fylgja því að eiga foreldri með MS.*

Börn MS-fólks standa reglulega frammi fyrir aðstæðum sem önnur börn gera ekki. Á námskeiðinu fræðast börnin um ýmsar leiðir til að meðhöndla breytilegar aðstæður.

4. *Að veita börnunum tækifæri til að læra meira um sjúkdóm foreldris.*

Börn MS-fólks hafa þörf fyrir upplýsingar, til þess að svara bæði þeirra eigin spurningum og spurningum vina, skólafélaga og ókunnugra. Námskeiðið gefur þátttakendum tækifæri til að læra um þau áhrif sem sjúkdómur foreldrisins getur haft á líf þess.

### Hvað er gert á námskeiðinu?

Á námskeiðinu er fyrst og fremst unnið út frá ofangreindum markmiðum, þ.e. ýmis verkefni leyst, staða innan fjölskyldunnar skoðuð, utan hennar og meðal vina. Rætt hvernig leysa má úr erfiðleikum, í gegnum ýmsa skemmtilega leiki. Það sem skiptir meginmáli er að hvert og eitt barn fái að njóta sín sem best og tjá sig á þann hátt sem því hentar best.

### Þátttaka í námskeiðinu:

- Gefur börnunum aukið sjálfstraust.
- Gerir þau betur í stakk búin til að takast á við sterkar tilfinningar eins og t.d. reiði, vonbrigði og sektarkennd.
- Leiðir til þess að börnin fá aukinn skilning á sjúkdómi foreldris síns og þörfum.
- Þau kynnst öðrum krökkum sem eru í svipuðum aðstæðum og heyra að þau eru ekki ein með upplifanir sínar.
- Leiðir til betri samskipta innan fjölskyldunnar og meðal vina.
- Börnin verða sáttari með hlutskipti sitt.

Leiðbeinendur á námskeiðunum eru: Vilborg Oddsdóttir, félagsráðgjafi og Hanna Björnsdóttir, félagsráðgjafi og MA í fötlunarfræðum.

Umsagnir þeirra barna sem sótt hafa Systkinasmíðjuna eru á þann veg, að hún hafi gefið þeim meiri þekkingu á mismunandi fötlun og þau hafi fengið tæki-



færi á að tala saman og þess vegna lært svo mikið um mismunandi aðstæður sínar, þó að þau eigi einnig margt sameiginlegt. Það sé líka svo gott að koma og tala um hluti við hvort annað, sem þau geti ekki talað um við annað fólk, eins og t.d. vini sína.

## YOGANÁMSKEIÐ

**Tími:** Hófst mánudaginn 2. janúar 2012. Tímar eru alla mánudaga og miðvikudaga kl. 16.15-17.30 og laugardaga kl. 9-10.15 eða kl. 10.30-11.45

**Verð:** 4.500 kr. kr. á mánuði fyrir 3 skipti í viku.

**Lýsing:** Um er ræða svokallað Raja Yoga (konunglegt yoga), en það samanstendur af öllu yoga, Hatha, Karma, Bhakti, Ashtanga og Pranayama yoga. Notaðar eru teygjur, styrktaræfingar, öndun, dans og hugleiðsla til að komast nær kjarnanum og fá meiri orku og þrótt. Einnig er fræðsla um yoga, heimspeki, mataræði I og II, siðfræði, trú, meðvirkni (að sleppa tökunum), orkustöðvar ofl. Yoga er heildræn vísindi.

Hópurinn er ekki stór og því verður kennslan persónumiðaðri og leiðbeinandi getur betur fylgt hverjum og einum eftir.

Leiðbeinandi: Birgir Jónsson, Andanda Yoga.



## Aukalán vegna sérþarfa

Peir sem hafa skerta starfsorku, eru fatlaðir eða hreyfihamaðir geta fengið aukalán til að gera breytingar á íbúðarhúsnæði eða til að kaupa eða byggja húsnæði vegna sérþarfa sinna. Lánið kemur til viðbótar 20 milljóna króna hámarksláni Íbúðalánasjóðs eða öðrum fasteignaveðlánnum að hámarki 20 milljónum. Einnig er heimilt að veita aukalán til forsvarsmanna þeirra sem búa við sérþarfar.

[www.ils.is](http://www.ils.is)

Borgartúni 21 | 105 Reykjavík | Sími: 569 6900, 800 6969



## Alhliða þjálfun á Reykjalundi

Undir lok nýliðins árs tóku fimm einstaklingar með MS þátt í fjögurra vikna endurhæfingaráþjálfun á Reykjalundi í Mosfells sveit. Dagskráin var sambland af fræðslu og þjálfun, bæði líkamlegri þjálfun og þjálfun hugrænna þátta svo sem minnis og orðanotkunar. Áhersla var meðal annars lögð á markmiðssetningu og skipulagningu sólarhringsins, en síðast en ekki síst að læra á hið nauðsynlega jafnvægi milli hvíldar og verkefna í daglegu lífi.

Leiðbeinendur komu úr ýmsum fræðigreinum: lækna, hjúkrunarfólk, sjúkraþjálfar, iðjuþjálfar, (tauga) sálfræðingar, talmeinafræðingar og fleiri.

Einstaklingarnir (utan einn) bjuggu á Reykjalundi meðan á námskeiðinu stóð. Samveran á kvöldin var ekki síður mikilvæg en dagskráin á daginn. Hópurinn kynntist ágætlega og náði vel saman. Dagskráin spannaði þannig tímann frá því fólk vaknaði á morgnana og uns það lagðist til svefns á kvöldin, bæði formlega og óformlega.

Þetta er í fyrsta sinn sem fólk með MS fer í gegnum svona hóppjálfun á Reykjalundi. Árangurinn var það



Hópurinn, sitjandi f.v., Sigurborg Ólafsdóttir og Bergþóra Bergsdóttir, standandi f.v. Valgeir Sigurjónsson, Lilja Eiríksdóttir og Júlíus Rafn Júlíusson.

jákvæður að til stendur að halda þessu áfram. Þátttakendur eru á einu máli um að hafa fengið mikið út úr þjálfuninni og gefa starfsfólkinu og öllum aðbúnaði á Reykjalundi sín bestu meðmæli.

Lækna geta ávísað á þjálfun á Reykjalundi. ■

Eftir Sverri Bergmann taugasérfræðing

Í lok ársins 2006 ákvað Evrópusamband MS-félaga (EMSP) að gera tilraun til þess að skrá alla MS-sjúklinga í sex löndum í Evrópu. Hugmyndin var sú að gera Evrópuskrá yfir MS-fólk og yrði þessari skráningu haldið áfram og þá jafnframt í fleiri löndum Evrópu síðar, ef tilraunin skilaði árangri. Til þátttöku í tilraunaverkefninu voru valin auk Íslands: England, Pólland, Rúmenía, Spánn og Þýskaland.



Sverrir Bergmann

einstaklinga með MS á árunum 2010 og 2011 og er þá algengið orðið 411. Við ætlum að enn séu óskráð 5% einstaklinga – þannig að hér séu u.þ.b. 430 einstaklingar með MS, eða sem svarar 1,35 einstaklingi á hverja 1000 íbúa í landinu. Ekki er sýnt fram á að MS sé algengari á einhverjum stöðum á landinu fremur en öðrum, enda þótt mismunar gæti fer algengið aldrei yfir 1,7 á hverja 1000 íbúa viðkomandi staða og hefur því ekki tölfræðilegt gildi.

Mér var svo falið að leiða þetta starf hér heima. Þessari tilraun lauk í árslok 2009 og skilaði ekki þeim árangri sem vænst hafði verið. Reyndar var ekki einhugur um eina MS Evrópuskrá – fremur að skráning um MS-fólk væri til í hverju landi Evrópu og hægt yrði að skiptast á upplýsingum um mikilvæg atriði er liggja skyldu til grundvallar ákvörðunum og aðgerðum fyrir MS-fólk og stuðluðu um leið að aukinni þekkingu á MS-sjúkdómnum og meðferð við honum. Upplýsingarnar skyldu verða grundvöllur að sameiginlegum staðli fyrir heilbrigðisþjónustu og félagslega þjónustu við MS-fólk í Evrópu. Þessu tilraunaverkefni lauk í árslok 2009 sem fyrr segir og löndin fimm sem með okkur voru skiluðu ekki þeim árangri sem ætlast hafði verið til.

Evrópusamband MS-félaga hefur hleypt annarri könnun af stokkunum og ætlar sér 4-11 ár í verkefnið. Að nokkru eru nú valin önnur lönd í könnunina, en við erum áhorfendur að þróuninni í bili enda eina landið sem náði viðunandi árangri í fyrstu atrennu. Hér á eftir mun ég reifa helstu atriðin sem þar komu fram.

### Algengi MS-sjúkdómsins á Íslandi

Við vitum ekki nákvæmlega hversu margir eru með MS-sjúkdóminn á Íslandi. Könnun okkar lauk í árslok 2009 og höfðum við þá skráð 371 einstakling með MS hér á landi. Þar af tóku 358 virkan þátt í könnuninni og liggja upplýsingar þeirra til grundvallar þeim niðurstöðum sem hér fara á eftir. Þær eru vel marktækar enda ná þær til nær 96% skráðra einstaklinga með MS í árslok 2009. Við höfum svo að auki upplýsingar um 40

### Nýgengi MS-sjúkdómsins á Íslandi

Í könnun okkar er elsta nýgreining frá árinu 1953. Erfitt er að meta gildi árlegra greininga fyrir árið 1990, eða þar til fyrir röskum tveimur áratugum. En á síðustu 20 árum hafa greinst á bilinu 10-24 á ári hverju. Á árunum 2003-2009 hafa greinst nálægt 20 einstaklingar með MS að meðaltali á ári hverju – með breytileika frá 15-24. Taka verður þessum tölum með vissum fyrirvara því nokkrir þeirra MS-einstaklinga sem við fengum upplýsingar um eftir árslok 2009 eru greindir fyrr. Máli skiptir þó að eftir að marktækt nýgengi liggur fyrir verður ekki séð að komið hafi tímabil marktækrar skyndiaukningar eða fækkunar árlegra nýgreindra MS-einstaklinga.

### Kynjaskipting

Þeir 358 MS-einstaklingar sem tóku þátt í könnun okkar fyrir árslok 2009 skiptust svo eftir kyni að konur voru 258 og karlar 100. Þetta jafngildir því að af hverjum 10 einstaklingum með MS séu 7,2 konur og 2,8 karlar. Þótt teknir séu með þeir MS-einstaklingar sem ekki luku könnuninni og þeir MS einstaklingar sem skráðir eru á árunum 2010 og 2011 breytist þetta kynjahlutfall ekki.

### Á hvaða aldri greinist MS?

Samkvæmt könnun okkar greinist fólk að meðaltali við 35 ára aldur, en nær þó allt frá 11 ára aldri til 69 ára aldurs. Að áliti og þekkingu MS-fólksins sjálfs er þó upphaf sjúkdómsins nokkuð fyrir greiningu og spannar aldurinn frá 9 ára til 66 ára og væri meðalaldur við þá greiningu 27 ár. Við höfum kannað þetta nánar og í okkar hópi hafa 124 greinst á aldrinum 25-34 ára og

114 á aldrinum 35-44 ára. 50 greinast eftir 44 ára aldur og upp að 54 ára aldri, en aðeins 11 síðar og upp að 65 ára aldri. Yngri en 25 ára greinast 59 einstaklingar og þar af 4 yngri en 14 ára. Meðalaldurinn í könnunarhópi okkar var 49 ár og jafn hjá konum og körlum.

## Myndir MS-sjúkdómsins

MS-sjúkdómurinn hefur nokkrar myndir. Algengast er að einkennum komi í köstum og að hlé sé á milli þeirra. En eftir tímabil með köstum og hléum virðist virkni sjúkdómsins annað hvort lokið eða við tekur stöðug versnun ákveðinna einkenna. Önnur mynd sjúkdómsins getur verið þessi síversnun frá upphafi. Í könnunarhópi okkar reyndust 6 einstaklingar aðeins hafa fengið eitt kast, og þótt frávik sé í myndum MS verður greiningin til með rannsóknum sem staðfesta eða útiloka aðra svipaða sjúkdóma. 321 í hópnum höfðu sjúkdómsmyndina köst með hléum, en af þeim voru 81 komnir yfir á stig síversnunar þannig að fjöldinn án síversnunar er 246. Í þessum tveimur hópum án síversnunar eru því nær 70% fólks með MS.

Heildarfjöldi þeirra sem fengu síversnun er 111 og þar af eru 17 með síversnun frá upphafi sjúkdómsins. Í heild er þannig síversnun hjá rösklega 30% fólks með MS. Gangur sjúkdómsins er ekki alveg sá sami hjá konum og körlum, hvað svo sem veldur. Seinni síversnun eða síversnun frá upphafi er algengari hjá körlum en konum, eða hjá 44% karla samanborið við 28% hjá konum.

## Fyrstu einkenni MS

Hver eru fyrstu einkenni MS-sjúkdómsins? Í könnun okkar mátti tilgreina allt að fimm einkenni við byrjun MS og því stundum vandmetið hvað beri að telja sem fyrsta einkenni eða aðaleinkenni þótt önnur fylgi með. Hjá 70 einstaklingum, eða 19%, var fyrsta einkenni sjónaugaþólgva og þreyta var til staðar hjá sama fjölda og stundum hið einasta fyrsta einkenni. 5% lýstu truflun á þvagstjórnun, og stundum sem hinu einasta byrjunareinkenni, en 2% eða færri lýstu einkennum sem rekja mátti til breytingar á hugrænum skilningi, þunglyndis, verkja einna saman eða jafnvel floga. Langflestir, eða 70%, höfðu byrjunareinkenni ein sér eða með öðrum frá truflun á skyn- eða hreyfikerfi. Hið fyrra í mynd dofa eða truflun á hita- og kuldaskyni og hið síðara sem máttleysi, klaufsku eða óstöðugleika sem þó varðar

bæði kerfin. 18% lýstu fyrstu einkennum frá truflun á starfi heilatauga einum sér eða með öðrum einkennum.

## Fötlun og myndir MS-sjúkdómsins

Fötlun hjá fólki með MS er mæld á sérstökum mælikvarða sem byrjar í tölunni 0 og endar í tölunni 10. Núllið þýðir að vonum enga fötlun en tían að lífi sé lokið. Við nefnum þennan mælikvarða á heldur lélegri íslenzku EDSS, sem stendur fyrir Expanded Disability Status Scale og er einfaldast að þýða sem fötlunarstig. Meðalstig fötlunar mældist eftir kvarða þessum fyrir alla í hópi okkar 2,97. Tölfræðin er mikilvæg og hefur sína kosti en lesa verður vandlega úr henni og hafa verður í huga mislangt sjúkdómsferli fólks í könnunarhópnum.

Í hópnum voru 258 einstaklingar með fötlunarstig frá 0-3,5. Þetta eru fleiri en sem nemur nær 73% hópsins. Fötlun sem fer ekki yfir stigið 3,5 er næsta lítil. 47 einstaklingar voru með fötlunarstig 3,5-6,5, eða u.þ.b. 14% hópsins. Hér er orðin nokkur til talsverð fötlun eftir því sem hærra fer í stigum. Einkum minnkar hreyfigeta, úthald og orka og hvort tveggja skerðir lífsháttu viðkomandi. Þá koma um 13% hópsins með fötlun sem er umfram 6,5 stig og að 9,5 stigum. Hér er orðið um verulega fötlun að ræða og flestir þarfnast aðstoðar, þótt mismikil sé, til þess að komast í gegnum athafnir hins daglega lífs og starfsgeta að vonum alvarlega skert.

Sumir vilja meina að vænta megi mismikillar fötlunar eftir því hvernig sjúkdómurinn byrjar. Því hefur verið haldið fram að heppilegasta byrjunareinkennið m.t.t. hugsanlegrar fötlunar sé sjónaugaþólgva. Hjá okkur mældist meðalfötlunarstig þessa hóps 2,85 samanborið við fötlunarstigið 3,25 hjá öllum hinum, og meðalstigið 3,84 þar sem byrjunareinkenni voru frá hreyfikerfi. Þetta er skráður talnaleykur, en þýðingu hans ber að taka með fyrirvara. Í könnun okkar kom einnig fram að meðalfötlunarstig fram til ársins 1989 var 4,14 samanborið við 2,97 árið 2009. Bylting í fyrirbyggjandi meðferð hófst upp úr árinu 1990, hvort sem hún hafi valdið minnkandi meðalfötlun að sannað verði.

Sú fötlun sem eftir stendur tengist einkennum sem komið hafa í köstum. Fötlunarstig fer nokkuð eftir alvarleika kasta, en ekki eftir fjölda kasta einum saman, né heldur verður síðari síversnun rakin til fjölda kasta. Fötlunin getur falist í skertri hreyfifærni eða skyntruflunum, sem og hugarorku. En áberandi er þreytan



sem til staðar er þrátt fyrir lítil önnur greinanleg einkenni, en 185 eða 52% hópsins höfðu einkennagefandi þreytu þótt önnur fötlunareinkenni væru mismikil og jafnvel nánast engin.

Tengt fötlunarstiginu er svo sú niðurstaða að af 100 körlum í hópnun voru 53 starfandi, en af konunum 258 voru 89 starfandi. Hér er mikill munur á, en það vill gleymast að kona sem sér um börn og heimili er í fullu starfi sem enginn sér eða greinir. Örorkulífeyri höfðu 59 karlar og 170 konur, og byrjun á töku örorkulífeyris reyndist að meðaltali vera 4 ½ ári eftir greiningu MS-sjúkdómsins. Hafa verður í huga að um tíma a.m.k. var MS metinn sjúkdómur til örorku vegna kostnaðarþátt-töku þótt ekki kæmi til greiðslu lífeyris.

## Greining og rannsóknir

MS-sjúkdómurinn greinist nú fyrr en áður eftir að hann gerir vart við sig hjá fólki. Sú var tíðin að sjúkdómsgreiningin byggðist nær eingöngu á sögu og einkennum einstaklinganna við skoðun. Þetta snerist nánast um það að fólk hafði fengið köst. Þau voru aðskilin í tíma og komu með einkennum frá ólíkum svæðum miðtaugakerfisins. Þetta var myndin sem einkennist af köstum með hléum og það gátu liðið mörg ár milli kasta og þar með langt í greiningu sjúkdómsins frá upphafi hans. Erfiðara var að greina MS þar sem sjúkdómsmyndin var síversnun frá byrjun, en engum þekktanlegum köstum fyrr til að dreifa. Útilokaðir voru aðrir hugsanlega líkir sjúkdómar með rannsóknarmöguleikum fyrri tíma.

Þetta er náttúrlega sagnfræði og þjónar ekki miklum tilgangi, en þó er það nú svo að saga og skoðun skiptir verulegu máli við greiningu MS. Við sem komnir erum til ára, og jafnvel einnig vits, vitum að rannsóknir þurfa ekki að sýna nein greiningarmerki, hvorki segulómun né mænuvökvasýni. En þessi vitneskja er ekki hjá staðreyndakynslóðinni, hvorki hjá læknum né tryggingafélögum. Þróun rannsóknaraðferða hefur nú stýtt biðina eftir greiningu MS. Hrifrit sem sýna mein í brautum í miðtaugakerfi, þótt ekki séu einkenni, ráða ekki miklu um greiningu. Breytingar í mænuvökva eru heldur ekki sértækar fyrir MS, en gefa þó ábendingu um þann sjúkdóm ef til staðar eru hjá fleirum en 9 af hverjum 10. Í könnun okkar var skoðaður mænuvökvi hjá 332 einstaklingum og sérkenni fundust hjá 307.

Mestu máli skiptir, sem greiningaraðferð, segulóm-rannsókn af miðtaugakerfi – heila og mænu. Sú rann-

sókn hefur verið framkvæmd hér frá árinu 1991. Á þessum myndum má sjá breytingar sem eru nánast dæmigerðar fyrir MS-sjúkdóminn, bæði að útliti og af staðsetningu. Þessi rannsókn hefur öðrum fremur leitt til snemmri greiningar á MS en áður var. Nú má greina MS myndrænt þótt aðeins hafi verið einu kasti til að dreifa. Í könnun okkar höfðu 332 farið í segulóm-rannsókn. Meðaltímalengd frá upphafi MS-sjúkdómsins til greiningar hans var í könnun okkar fyrir allt tímabilið 7 ár. Meðaltími þessi var þó 11 ár fram til ársins 1990 en 4 ár þar eftir en þá er segulómunarrannsóknin komin hingað. Meðaltímalengdin heldur þó áfram að vera svipuð frá fyrstu einkennum sem MS-fólk finnur og til greiningar, eða 6-7 ár. Á báðum tímabilunum eru þó dæmi um áratugabil frá fyrstu einkennum til greiningar og er mörgum skýringum til að dreifa.

Könnun okkar sýndi að aðgangur að taugasérfræðingum er í raun góður og auðveldur og biðin stutt og styttri hér en víðast annars staðar. Aðgangur að rannsóknnum er einnig auðveldur og biðtími skammur. Sérfræðingar geta stjórnað endurtekningum rannsókna auðveldlega og þá sérlega segulóm-rannsóknnum til að fylgja eftir m.a. árangri meðferða og virkni MS-sjúkdómsins.

## Meðferð

Í rannsókn okkar kom fram að nánast allir njóta þess sem við nefnum einkennatengda meðferð. Hér er til dæmis átt við meðferð við þreytu, verkjum, þvagvanda, stífni og öðrum skyn- og hreyfivanda, sem og driftleysi og kvíða. Þetta sama gildir hvað varðar meðferð á miklu sjaldgæfari einkennum eins og flogum. Oftast er um lyfjameðferð að ræða en vissulega einnig aðra meðferð og þá margvíslega og breytilega þjálfun og endurhæfingu eftir eðli einkenna. Þá hafa fleiri en 80% í könnun okkar fengið meðferð í köstum og þá einkum með sterum. Fáir nota sértæk óhefðbundin lyf reglulega eða til langtíma.

Kemur þá að fyrirbyggjandi meðferð. Hún á sér áratuga reynslusögu og tekur til margra efna með misjöfnum og stundum engum árangri. Marktæk fyrirbyggjandi meðferð kom fyrst fram fyrir rúmlega tveimur áratugum og er sífellt að verða árangursríkari með rannsóknnum, mati og lyfjapróun sem enn heldur áfram á braut góðrar virkni og minni aukaverkana.

Í könnun okkar kom í ljós að 195 einstaklingar, eða



# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

## Reykjavík

A. Margeirsson ehf.  
 Aðalvík ehf.  
 Alsmíði ehf.  
 Apparat ehf.  
 Argos ehf. - arkitektastofa Grétars og Stefáns  
 Arkís ehf. - Arkitektar  
 ATOZ Alhliða viðskiptaráðgjöf sf.  
 Atvinnuhús ehf. - fasteignasala  
 Auglýsingastofan ENNEMM ehf.  
 Auglýsingastofan Korter  
 Austri ehf.  
 Ál nabær ehf.  
 Áman ehf.  
 Árbæjarapótek ehf.  
 Árni Reynisson ehf.  
 Ásbjörn Ólafsson ehf.  
 B. Árnason byggingaþjónusta ehf.  
 B.B. Bílasalan ehf.  
 B.J. Endurskoðunarstofa hf.  
 B.K. flutningar ehf.  
 B.M. Vallá ehf.  
 Bakkavör Group hf.  
 Bako Ísberg ehf.  
 Bakverk-Heildsala ehf.  
 Bandalag Íslenskra Farfugla  
 Barnalæknaþjónustan ehf.  
 Barnatannlæknastofan ehf.  
 Betra grip ehf.  
 Betri bílar ehf.  
 Bianco Kringlunni  
 Bifreiðabyggingar sf.  
 Birkir Baldvinsson hf.  
 Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar  
 Bílasmiðurinn hf.  
 Bílaverkstæði Jóns T. Harðarssonar  
 Bíóhljóð ehf.  
 Blaða og innheimtuþjónustan  
 Blikksmiðurinn hf.  
 Blómatorgjöf  
 Blómaverkstæði Binna ehf.  
 Booztbar/Ísbar  
 Boreal ehf. - Ferðaþjónusta  
 Borgarbílastöðin ehf.  
 Borgarblöð ehf.  
 Bókaútgáfan Hólar ehf.  
 Bókhaldsþjónusta Arnar Ingólfssonar  
 Bólstrarinn  
 Bólstrun Óskars Sigurðssonar  
 Bólsturverf sf.  
 Bón-Fús  
 Brimborg ehf.  
 Brimdal ehf.  
 Bros-auglýsingavörur ehf.  
 BSRB  
 Congress Reykjavík, ráðstefnuþjónusta  
 Danfoss hf.  
 Danica sjávarafurðir ehf.  
 Dansrækt J.S.B.  
 Dúktak ehf.

Dúndur ehf. - Ferðadiskotek/  
 karaoke  
 Dvalar og hjúkrunarheimilið Grund  
 Dýraspítalinn í Víðidal ehf.  
 Ecco á Íslandi  
 Efling stéttarfélag  
 Eignamiðlunin ehf.  
 Elding Trading Company  
 Ellen Ingvadóttir lögg. dómtúlkur og skjalþýðandi  
 Endurskoðun Flóka götu 65 sf.  
 Endurskoðunar- og bókhaldsþjónustan ehf  
 Endurskoðunarskrifstofa Sigurðar Guðmundssonar  
 Erla ehf.  
 Ernst & Young  
 Esja Gæðafæði ehf.  
 Eyfir Fjárfestingafélag ehf.  
 F&F Kort ehf.  
 Fasteignakaup ehf.  
 Fasteignasalan Garður  
 Fasteignasalan Húsið  
 Faxafloahafnir  
 Felgur-smíðja ehf.  
 Ferð og saga  
 Ferró ehf.  
 Ferskar kjötvörur hf.  
 Félag bókkagerðarmanna  
 Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga  
 Félagsbústaðir hf.  
 Fínka málningarverktakar ehf.  
 Fjölver ehf.  
 Forum Lögmenn  
 Fraktflutningar ehf.  
 Frjó quatro ehf.  
 Frumkönnun ehf. - Tjónaskoðun  
 Fræðslumiðstöð ÓÍ  
 Fróken Júlía ehf  
 Fönix ehf.  
 G.Á. húsgögn ehf.  
 G.B. Tjónaþjónusta ehf.  
 Gallabuxnabúðin - Kringlunni  
 Garðmenn ehf.  
 Gáski ehf. - Sjúkraþjálfun  
 Genís ehf.  
 Gilbert úrsmiður Laugavegi 62  
 Gissur og Pálmi ehf.  
 Gjögur hf.  
 GLÁMA / KÍM Arkitektar ehf.  
 Glóey hf.  
 Glófaxi ehf. blikksmiðja  
 Gluggasmiðjan ehf.  
 Grant Thornton endurskoðun  
 Grásteinn ehf.  
 Grensáskirkja  
 Guðmundur Arason ehf. Smíðajárn  
 Guðmundur Jónasson ehf.  
 Gull & silfur ehf.  
 Gullkistan  
 Gullkúnst Helgu S: 561 6660  
 Gullsmiðurinn í Mjódd  
 Gunnar Eggertsson hf.  
 Gyllti kötturinn ehf.

H.H. ráðstefnuþjónustan S: 8997467  
 H:N - Markaðssamsskipti ehf.  
 Hafgæði sf.  
 Hafnarsmiðjan ehf.  
 Hagbót ehf.  
 Hagi ehf.  
 Halldór Jónsson ehf.  
 Hamborgarabúlla Tómasar ehf.  
 Hamborgarabúlla Tómasar Geirsgötu  
 Happraætti Háskóla Íslands  
 Harka ehf.  
 Haukur Þorsteinsson tannlæknir  
 Háfell ehf.  
 Hárfinnur ehf.  
 Hárgreiðslustofa Heiðu  
 Hárgreiðslustofa Höllu Magnúsdóttur  
 Hárgreiðslustofa Rögnu  
 Hárgreiðslustofan Aþena  
 Hárgreiðslustofan Hármíðstöðin  
 Hársnyrtistofa Dóra  
 Hátækni ehf.  
 Heildverlunin Glit ehf.  
 Heilsubrunnurinn ehf.  
 Heilsuvörur ehf. -- www.arka.is  
 Heimabíó/James Bönd  
 Helgason og Co. ehf.  
 Henson hf.  
 Heilstýring hf.  
 Hitatækni hf.  
 Hjálpræðisherinn á Íslandi  
 Hjólbarðaverkstæði Sigurjóns ehf.  
 HM Flutningar ehf.  
 Hótel Cabin ehf.  
 Hótel Flóki  
 Hótel Frón  
 Hótel Leifur Eiríksson ehf.  
 Hótel Óðinsvæ  
 Hótel Reykjavík best western  
 Hreinsibílar ehf.  
 Hringrás hf.  
 Hugmót ehf.  
 Húsgagnaverslunin Öndvegi - Lífum ehf.  
 Hyrna ehf.  
 Höfðakaffi ehf.  
 Iceland Seafood ehf  
 Icelandair Cargo ehf.  
 IcePharma  
 IÐNÓ  
 Iðntre ehf.  
 INOX ehf  
 Ísbúð Vesturbæjar ehf.  
 Íslandsþóstur hf.  
 Íslensk endurskoðun ehf.  
 Íslensk erfðagreining  
 Íslenska auglýsingastofan  
 Íslenska umboðssalan hf.  
 J.K. Bílasmiðja hf.  
 J.S. Gunnarsson hf.  
 Jafnvægi - Aveda ehf  
 Jarðfræðistofan ehf.  
 JBS ehf. - Nonnabiti

Jens Guðjónsson hf.  
 Jeremías ehf.  
 JGG ehf.  
 Jón og Óskar  
 Jón Sigmundsson skartgripaverslun  
 K. Pétursson ehf.  
 Kaffi paris  
 Kaffibarinn ehf.  
 Kandís ehf.  
 Katla - Eðal hf.  
 Kemis ehf.  
 Kirkjugarðar Reykjavíkurprófestsdæma  
 Klöpp hf. vinnustofa Arkitektar-Verkfræðingar  
 KOM Almannatengsl Höfðatorgi  
 Kóráll sf.  
 Kristján Þ. Haraldsson  
 Kúlan söluturn, vidoleiga og ísbúð  
 Kvikk þjónustan ehf.  
 Lambafell ehf.  
 Landfestar ehf.  
 Landsnet hf.  
 Landsamband kúabænda  
 Landsamband slökkviliðs- og sjúkraflutningamanna  
 Landsvirkjun - Samfélagssjóður  
 Lashúsið ehf.  
 Legis ehf. Lögfræðistofa  
 Listasafnið Hótel Holt ehf.  
 Listvinahúsið  
 Litir og föndur - Handlist ehf.  
 Lífland hf.  
 Lífstykkjabúðin ehf.  
 Ljósín ehf.  
 Loftstokkahreinsun ehf S. 5670882  
 Lost  
 LPO - Lögmennsstofa Páls Ólafssonar hdl  
 Lyfjaver apótek  
 Lýsi hf.  
 Læknasetrið ehf.  
 Löggildir Endurskoðendur ehf.  
 Lögmennsstofa Ólafs G. Guðafssonar  
 Lögregluskóli ríkisins  
 Mannréttindaskrifstofa Íslands  
 Markó Partners ehf.  
 Marport ehf.  
 Málarameistarafélagið  
 Málarameistarar ehf.  
 Málaramiðstöðin ehf.  
 MD Vélar ehf.  
 MEBA - Magnús E. Baldvinsson sf.  
 Melabúðin ehf.  
 Menn og mýs ehf.  
 Merkismenn ehf.  
 Meyjarnar - Kvenfataverslun  
 Mirage slf.  
 Motus ehf.  
 Móði ehf.  
 Múr- og málningarþjónustan Höfn ehf.



54%, voru á eða höfðu verið á fyrirbyggjandi meðferð. Vert er að bæta því við að nú þegar þessi grein er skrifuð við árslok 2011 hefur þeim fjölgað verulega sem eru á fyrirbyggjandi meðferð og eru nær 300, eða nálægt 70% þeirra 430 sem við ætlum að séu nú með MS í okkar landi. Í könnun okkar eru greinilegar ábendingar um að fyrirbyggjandi meðferð og góð einkenna-tengd meðferð mildi MS-sjúkdóminn verulega, eins og einnig má ráða af breyttu meðaltalsfötlunarstigi eftir 1990. Enn er þó ósannað hvort þessar meðferðir fyrirbyggji seinni síversnun eða síversnun frá upphafi. Raunar deilum við um hvort sjúkdómsmyndin síversnun frá upphafi sé nokkuð til, heldur að fyrri köst hafi verið fá og mild og þess eðlis að viðkomandi hafi þeim engu skeytt. Þau gætu hafa birst í þreytutímabili einu saman og á henni verið skýringar eins og mikil vinna og jóla-annirnar.

Það er alveg augljóst, og má kannski til þess rekja hversu fá við erum og hversu vel við þekkjumst, að aðgangur að sérfræðingum, rannsóknnum og meðferð er skjótari, auðveldari og almennari hér en í nokkru öðru Evrópulandi. Aðkoma ríkissjóðs er að vísu á líku reki og annarra slíkra. Hér erum við til fyrirmyndar og er undir það tekið. Við ættum að vera staðallinn þó svo alltaf megi betur gera.

## Stuttlega um MS-fólk

Er MS-fólk á Íslandi eitthvað öðruvísi en við hin sem land þetta byggjum? Hvort sem MS-fólki líkar það betur eða verr er svarið nei og ætti ekki að koma á óvart. Hvað varðar til dæmis hjúskaparstöðu og barneignir er allt það sama að því er við best þekkjum, þótt við beitum ekki tölfræðinni. Hið sama gegnir um menntun. Fjöldi þeirra sem ljúka sérnámi á einhverju sviði er hinn sami og annarra Íslendinga. 25% MS-fólks höfðu lokið háskólanámi en talan er nálægt 23% fyrir alla Íslendinga. Starfsgetu nýtir MS-fólk til hins ítrasta eins og fram er komið, og verður þar ekki til þess eins litið hversu margir njóta örorkulífeyris því fyrir því eru fleiri en ein ástæða. Matsgerðir MS-fólks segja svo framhaldið.

## Matsgerðir MS-fólks

Í könnun okkar var MS-fólki gert að meta sjálft margvíslega þætti. Ekki verða þeir allir upptaldir hér, en meðal annars var spurt um hvort það hefði verið nægjanlega frætt um MS-sjúkdóminn þegar hann var

greindur hjá því. Þessu svöruðu 247 játandi en 102 hins vegar neitandi. Nokkrir kunnu ekki svar. Þá var fólk beðið að meta aðgang, möguleika og gæði heilbrigðis- og félagslegrar þjónustu eftir þörfum hvers og eins. Þetta mat var undantekningarlítið jákvætt, þ.e. að greiður aðgangur væri að læknum, sérfræðingum, rannsóknnum og hvers kyns margþættri meðferð og nauðsynlegu eftirliti. Þetta er í fullu samræmi við það sem hér er fyrir fram komið.

MS-fólk var einnig beðið um að meta gæði félagslegrar þjónustu, sem það ætti kost á væri hennar þörf. Voru niðurstöður jákvæðar en vissulega áberandi hversu allir reyna að klára sig sem mest sjálfir, eða þá með aðstoð sinna nánustu, við það sem upp á vantar. Í ljós kemur einnig í könnun okkar að heilbrigðiskerfið veitir kostnaðarpáttöku vegna margvíslegrar umönnunar sem ekki verður hjá komist og eins vegna kaupa hjálpartækja þar sem þeirra er þörf, en mikið vantar upp á kostnaðarpáttöku heilbrigðiskerfisins í hugsanlegum breytingum á heimilum vegna eðli fötlunar MS-fólks.

Þá var fólk að því spurt hvenær það teldi að MS-sjúkdómurinn hefði fyrst gert vart við sig og hjá fleirum en 7 af hverjum 10 var það nokkru og jafnvel löngu fyrr en greining átti sér stað í kjölfar kasts eða síversnunar. Lítið hafði verið fram hjá eðli einkenna eða þau talin skiljanleg vegna aðstæðna og ekki ástæða að leita læknis. Oft var þar til að dreifa þreytutímabilum.

Fleiri en 70% þekktu myndina í MS-sjúkdómi sínum. 47 þátttakendur lýstu einkennum annarra langvinnra sjúkdóma hjá sér og þeir verið greindir sem slíkir. Hér var um að ræða ýmsar og ólíkar gerðir sjúkdóma og því engin ákveðin tengsl annarra langvinnra sjúkdóma við MS-sjúkdóminn að greint yrði.

Nokkur frekari matsatriði MS-fólks sjálfs skulu enn upp talin: 205 lýstu eðlilegri hreyfifærni, en 145 einhverri skerðingu á henni. 309 sögðust alveg geta hugsað um sjálfa sig, en erfiðleikar voru hjá 36 og 10 þurftu aðstoð. 233 gátu sinnt öllum daglegum þörfum sínum, en 109 áttu í einhverjum erfiðleikum og 14 þurftu aðstoðar við. Áberandi margir voru með verki, en aðeins 19 með þá mikla, 199 voru meðvitaðir um þá, en 136 verkjalausir. Mikill kvíði og þunglyndi var hjá 7, vottur eða einhver hjá 144, en hvorugt til staðar hjá 200.

Þá var fólk beðið að meta óeðlilega þreytu, sem er allt annað og meira en það sem við finnum að loknum vinnudegi og horfin er að morgni. Meðaltalið hér var



Hotel Selfoss



4,89 en þreytuleysi er núllið og yfirþyrmandi þreyta er tían. Meðaltalið hér er miðja vega, en ætti að vera undir tveimur í það mesta og ekki samfellt ástand. MS-fólk var einnig beðið að meta minni sitt, þar sem núllið á mælikvarðanum var núll, en tían mjög mikil minnisskerðing. Meðaltalið reyndist 2,2 og væri óskandi að sú tala og ekki hærra gildi fyrir okkur öll í landinu. Við greiningu MS-sjúkdómsins taldi hópurinn góðan tilfinningalegan stuðning sinna nánustu 8,54 að meðaltali af 10 stigum mögulegum. Eins og fram kemur í öllum þessum tölum svöruðu ekki allir 358 alltaf hverjum matsliði.

Þess er svo enn að geta að 320 í hópnum voru meðlimir í MS-félagi Íslands.

### Samantekt helstu niðurstaðna

Niðurstöður könnunar hjá MS-fólki á Íslandi frá árinu 2006 fram til ársloka 2009, og með viðbótarupplýsingum um fjölda til ársloka 2011, benda til að ætla megi að nú séu u.þ.b. 430 einstaklingar á Íslandi með MS. Af hverjum 10 einstaklingum með MS eru rösklega 7 konur og tæplega 3 karlar (7,2/2,8). Jöfnunartala nýgreindra einstaklinga með MS síðastliðin 10 ár er nálægt 20 og ekki sýnt fram á faraldra. Greining MS-sjúkdómsins verður oftast á áratugunum 25-34 ára og 35-44 ára, en allt frá 9 ára til 69 ára aldurs. Meðalaldur við greiningu er 35 ár en meðalaldur við fyrstu einkenni 27 ár.

MS-sjúkdómurinn finnst meðal skyldmenna og ættingja hjá 21,5% einstaklinganna en ekki er sýnt fram á ríkjandi ættgengi. 70% MS-fólks hafa enga eða væga fötlun sem er lægri en 3,5 stig en eftir mislangt sjúkdómsferli. 70% hafa MS sjúkdóminn eingöngu í kasta/hléa mynd, en 30% fá seinni síversnun í sjúkdómnum eða hafa mynd síversnunar frá byrjun og fylgir því herra fötlunarstig.

Þættir heilbrigðisþjónustu eru jákvæðir og auðveldur aðgangur að læknum, sérfræðiþjónustu, rannsóknum og meðferð. 54% njóta almennrar einkenameðferðar og fyrirbyggjandi meðferðar, en samkvæmt síðustu upplýsingum munu þeir núna vera næstum 70%.



## Fagleg og persónuleg

### þjónusta

**Jóhanna Runólfssdóttir sjúkraliði,**  
leiðbeinir skjólstæðingum Sí,  
einstaklingum með þvagleka og  
aðstandendum þeirra og veitir  
ráðgjöf varðandi hjúkrunarvörur.



**Hafðu samband  
og við sendum  
þér TENA  
bæklinginn.**



**Rekstrarvörur**  
- vinna með þér

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



RV Útvefur 050112

Félagslegir þættir eru vel viðunandi þótt sums staðar megi bæta þjónustuna. Sammynd MS-fólks er við aðra Íslendinga en vegna fatlana, þótt mismiklar séu, er meiri skerðing á starfsgetu og fleiri á örorkulífeyri vegna þessa en svarar meðaltali.

### Þakkir

Ég vil þakka öllu MS-fólki fyrir einkar jákvæðar undirtektir og hjálp við þessa könnun en án þess hefði hún aldrei skilað niðurstöðum eða árangri. Upplýsingarnar eru ekki nafntengdar og þannig trúnaðarmál þótt þær geymi tilgang könnunarinnar. Þær verða heldur ekki lagðar sem slíkar inn í Evrópuskrána þegar hún verður að veruleika, þótt miðlað verði upplýsingum á borð við þær sem birtust hér að framan. ■

# Að gleðjast yfir því sem maður hefur

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson – Mynd: Ólafur Sölvi Pálsson

Ósk Laufey Óttarsdóttir er 32 ára. Hún er forsprakki MS-hópsins í Reykjanesbæ, tók við í ársbyrjun 2008 og hefur verið það síðan. Þetta er öflugur hópur, í honum eru hátt í 20 manns sem hittast einu sinni í mánuði.

Ósk Laufey var einmitt að búa sig undir jólahlaðborð Reykjanesshópsins þegar ég heimsótti hana á heimili hennar í Innri Njarðvík nú fyrir jólin. – Og þá var hún einnig að koma úr ljósameðferð í Bláa lóninu.

„Ég er nefnilega líka með sóríasis,“ segir Ósk Laufey. „Húðsjúkdómalæknirinn minn er alveg sannfærður um að það sé aukaverkun af MS-lyfi sem ég fór á, Copaxone, sem ég sprautaði í mig á hverjum degi. Þá byrjaði ég að fá bletti og hef barist við sóríasis síðan. Ég var samt áfram á þessu lyfi í níu mánuði, en er nú komin á Tysabri sem gengur miklu betur. Ég var líka mikið veik þegar ég var á Copaxone, fékk margvíslegar aukaverkanir og svo fór ég á Metatrexat, sem er krabbameinslyf, af því ég var orðin svo slæm af sóríasis. Það var heilmikill baggi, ég var lögð inn á húðdeildina í Fossvoginum, fór í tjörumeðferð og hef stundað Bláa lónið. En þetta er að lagast. Ég reyndi Avonex líka en varð svo veik af því og þá ákvað læknirinn minn að ég færi á Tysabri. Ég hef notað það núna í tvö ár og ekki fengið eitt kast allan þann tíma og litlar sem engar aukaverkanir. Mér finnst heilsan hafa verið á uppleið frá því, ég fæ stöðugt meiri orku og úthald. Ég mun þó líklega byrja á nýju pillunni, Gilenya, þegar hún kemur. Krabbameinslyfið var nefnilega ónæmisbælandi og læknirinn óttast að ég sé í áhættu þess vegna gagnvart heilasýkingunni sem fylgt getur Tysabri.“

## Gífurlegt áfall

Hvernig byrjaði MS hjá þér?

„Ég varð fyrir gífurlegu áfalli þegar Stefanía yngri systir mín lést af slysförum á Spáni árið 2003 og það virðist hafa leyst sjúkdóminn úr læðingi hjá mér. Ég hafði aldrei fundið fyrir honum áður en fékk þrjú MS-köst mjög fljótlega eftir að hún dó. Þrjú köst á þremur mánuðum. Ég fór þó ekki í réttu rannsóknirnar þá. Ég missti heyrn á öðru eyranu – þá fór ég bara til háls-, nef- og eyrnalæknis, sem skildi ekkert í því hvað var í gangi og lét mig fá steratöflur. Í hin tvö skiptin fór ég ekki til læknis, jafnvægisskynið brenglaðist, og svo hélt ég að ég væri bara með svona mikla vöðvabólgu í öxl-

unum. Ég hafði heldur enga þekkingu á MS. Enginn í minni fjölskyldu er með sjúkdóminn, en þó hef ég heyrt að langömmusystir mín hafi líklega verið með MS.“

Hvenær fékkstu þá greininguna?

„Ja, það gerðist ekkert um nokkurt skeið. Svo árið 2005 fékk ég sjóntaugabólgu og varð alveg blind á öðru auganu. Þá fór ég í taugarannsóknir og greindist í framhaldinu með MS í janúar 2006. Dóttir mín var þá þriggja mánaða gömul og ég hafði af og til fundið á meðgöngunni fyrir mikilli þreytu og taugaverkjum í höndunum. Ég gat til dæmis oft á tíðum ekki lyft eða haldið á dóttur minni nýfæddri vegna þeirra. Ég vissi ekkert hvað var í gangi fyrr en ég fékk sjóntaugabólguna og fór að fara í rannsóknir. Á þeim tíma fór ég að lesa mér svolítið til um MS-sjúkdóminn þar sem læknirinn sem var með mig talaði um að verið væri að rannsaka hvort ég væri með þann sjúkdóm. Þá fór mig að gruna hvað þetta gæti verið. Þess vegna brá mér heldur ekki mikið þegar ég fékk staðfest að ég væri með MS. Frekar að mér létti við það. Systur minni, sem er hjúkr-unarkona, brá hins vegar mikið og sá bara strax fyrir sér hjólastólinn.“

## Myrkrið best

Hvernig hefur þér svo gengið að lifa með MS?

„Auðvitað er þetta stundum hundfúlt og getur gert mann alveg brjálaðan í skapinu. Erfiðast er þreytan og úthaldsleysið og svo er ég haldin mikilli birtufælni. Ég þoli til dæmis ekki að vera úti í mikilli sól og nota þykkar gardínur fyrir stofugluggana. Ég var reyndar ekki mikill sóldýrkandi áður, hef alltaf notið mín best í myrkrinu. En mér finnst ekkert annað koma til greina en að vera jákvæð og reyna að fá það besta út úr lífinu.“

Svo varstu á tímabili mjög virk í MS-félaginu...

„Já, ég fór á námskeið fyrir nýgreinda, var þar með fimm öðrum stelpum. Þar kynntist ég Söndru Þórisdóttur og við reyndum að blása lífi í starfið hjá yngra MS-fólki. Það gekk vel í byrjun en entist því miður ekki. Það breytti líka miklu fyrir mig að flytja til Reykjanesbæjar. Ég er tveggja barna móðir og heilmikið stúss í kringum þau. Strákurinn er tólf ára, hann heitir Bjartur Blær, og stelpa, Stefanía Guðrún, er sex ára, Stefanía var skírð á afmælisdegi nöfnu sinnar heitinnar, 23. október og þá var ég í MS-kasti.“

## Alltaf á fullu

Ósk Laufey segist þannig gerð að hún þurfi alltaf að hafa mikið fyrir stafni. „Ég fór ung út á vinnumarkaðinn





Ósk Laufey: „Ég trúí því að einn góðan veðurdag verði fundin lækning við MS.“

og hef unnið hin ýmislegustu störf í gegnum tíðina. Foreldrar mínir voru í verslunarrekstri um langt árabíl og ég vann mikið hjá þeim sem unglingur. Þegar MS-sjúkdómurinn kom inn í líf mitt hafði ég rekið sjoppu sem þau áttu í Breiðholtinu um þriggja ára skeið, en sjálf voru þau þá með verslun í Kringlunni. Upp úr því fór ég að finna fyrir því að ég þoldi ekki lengur eins vel og áður mikið álag og stress. Ég ákvað því að skella mér í nám og byrjaði á að fara í grunnnám fyrir Keili hjá Miðstöð símenntunar á Suðurnesjum. Það var sex mánaða strembið nám og það gekk á ýmsu hjá mér, enda ekki byrjuð á Tysabri þá. En þetta hafðist, ég komst á Tysabri og fór í Keili.“

Ósk Laufey lauk háskólabrónni í Keili á Miðnesheiði í febrúar 2011 og ákvað í framhaldinu að prófa lögfræðinám í Háskólanum í Reykjavík síðastliðið haust. En hún hefur nú ákveðið að leggja lögfræðina til hliðar í bili. „Ég fann það vel fyrir MS-sjúkdómnum í svo strembnu námi. Ég hafði ekki eins mikið úthald og þarf til að lesa frá morgni til kvölds. Auk þess var mjög þreytandi að aka tvisvar á dag á milli Reykjanesbæjar og Reykjavíkur.“

Hvað ætlaðu þá að gera næst?

„Ja, það er margt í boði og margt sem kemur til greina að gera. Eitt aðaláhugamál mitt er myndlist. Ég hef teiknað og málað frá unga aldri og aldrei að vita nema ég snúi mér að henni. Sem unglingur dreymdi mig um að verða myndlistarkennari þegar ég yrði stór, svo kannski fer ég bara í kennaranám næsta haust. Næst á dagskrá hjá mér hér og nú er hins vegar að

undirbúa að flytja aftur til Reykjavíkur. Ekki þar fyrir, mér hefur liðið mjög vel í Njarðvíkum, en það hentar mér einfaldlega betur að vera í bænum. Þar búa foreldrar mínir og auðveldara að fá pössun fyrir krakkana.“

### Það sem mestu skiptir

Ertu bjartsýn á framtíðina?

„Já, ég er það,“ segir Ósk Laufey. „Ég vona að nýja lyfið virki eins vel á mig og Tysabri hefur gert. Ég trúí því að einn góðan veðurdag verði fundin lækning við MS, eða mögulegt að stöðva alveg framgang sjúkdómsins, þótt ekki verði kannski hægt að lækna allt sem hefur skemmst. Svo venst þetta ástand. Ég hef aldrei verið hrædd um að eiga eftir að enda í hjólastól. Auðvitað læðist stundum að manni einhver kvíði fyrir framtíðinni, sérstaklega eftir mikil álagstímabil, en eins og ég segi þá hef ég ekki fengið kast síðan ég byrjaði á Tysabri.“

Mér finnst mikilvægt að gleðjast yfir því sem maður hefur, og það sem skiptir mig mestu máli eru börnin mín. Bjartur er orðinn það gamall að hann skilur alveg hvað um er að ræða. Hann hefur líka farið á námskeið hjá MS-félaginu fyrir börn sem eiga foreldra með MS, og það gerði honum gott. Svo spurði ég Stefaniú um daginn hvort hún vissi hvað MS væri og þá svaraði hún: „Já, það er exem.“ En hún gerir sér nú grein fyrir að oft á tíðum er ég ekki alveg fullfrísk, það er þegar ég er þreytt og pirruð og hef ekki úthald í að leika við hana. Í dag reyni ég að lifa í sátt við sjúkdóminn og passa mig að dreifa álaginu svo ég keyri mig ekki í kast, en ég var mjög gjörn á að gera það hér áður fyrir.“ ■

# Á ferðalagi með MS

Eftir Berglindi Guðmundsdóttur

Mörgum okkar með MS, sérstaklega þeim sem eru með skerta göngugetu og úthald, getur vaxið í augum að ferðast til útlanda. Í þessari grein ætla ég að segja frá minni reynslu og gefa góð ráð sem geta nýst öðrum.

Fyrir okkur sem erum göngufær með eða án hjálpar-tækja er mjög skynsamlegt að nota hjólastól á flugvöllum og ferðalagi erlendis. Gangar á flugvöllum geta verið langir og ansi lýjandi, öll orkan fer í að komast um og lítið eftir til að njóta ferðarinnar. Að ég tali nú ekki um að mæta útkeyrður á áfangastað.

## Á flugvellinum

Ég fór til Ameríku síðastliðið sumar og tók þá ákvörðun að ég ætlaði að nota hjólastólinn til að spara orku og geta notið ferðarinnar. Ég leit á stólinn sem sjálfsagt og nauðsynlegt hjálpartæki. Ég valdi að taka stólinn minn með en eins er unnt að panta hjólastól á flugvelli og þá er einstaklingur keyrður að flugvél og sóttur svo við landgang erlendis.

Fyrir brottför þarf að panta hjólastólaaðstoð hjá flugfélagi og senda upplýsingar um þyngd og stærð hjólastóls, ef ferðast er með eigin stól. Í mínu tilfalli innritaði ég stólinn með farangri og tók hann með mér í gegnum öryggisefirlit og fríhöfn og út að flugvél, þar sem stóllinn var tekinn og settur í farangursgeymslu.

Ég tók með mér um borð í flugvélinu það sem er laust á stólum og getur týnst, sessu og lausa fót-skemla. Þessa hluti hafði ég í handfarangri. Mikilvægt er að kynna sér vel reglur um töskuþyngd og hvað má hafa mikið með sér. Það er mjög leiðinlegt að lenda í því að vera með of þunga tösku og þurfa á flugvelli að fara að taka upp úr töskum og setja í handfarangur. Reglur um farangur eru mismunandi eftir því hvert er verið að fara og eins á hvaða farþegarými er flogið. Einnig eru reglur um þyngd handfarangurs mismunandi eftir því hvort um Ameríku- eða Evrópuflug er að ræða.

Einnig þarf að kynna sér vel reglur um handfarangur, sjá til dæmis <http://www.icelandair.is/information/>. Tal-



Það kom sér vel að hafa góðan hjólastól á ferðalaginu.

andi um handfarangur þá sá ég þegar ég beið á flugvellinum í Minneapolis, búin að fara í gegnum öryggisefirlit, konur sem drógu upp úr handfarangri þrjóna og heklunál. Þrjónarnir voru oddhvasir fínir sokkaprjónar!

## Góð nýting

Ég var sótt á stól frá flugvelli við landgang erlendis. Stóllinn sem beið mín í Minneapolis var svo stór að hann hefði rúmað þrjá, en það er nú allt svo stórt í Ameríku. Stóllinn minn beið svo hjá farangrinum og þá smelti ég í hann sessunni og setti fót-skemlana á.

Stóllinn nýttist mér síðan vel á ferðalaginu. Nýtingin var sérstakleg góð í stórum verslunarmiðstöðvum. Þá notaði ég hann sem stuðning og tíndi í hann vörur. Ég gat verslað og skoðað mun meira en ég hefði annars gert og var ekki dauðuppgefin eftir daginn. Stóllinn var allt í senn innkaupakerra, göngugrind og sæti. Það að taka stólinn með gerði það að verkum að ég gat farið á staði sem ég hefði annars sleppt, svo sem í dýragarð, á söfn og um götur borganna sem við heimsóttum.

Ferðin var mér til ánægju og einnig þeim sem fóru með mér, því skert göngugeta mín og úthald var ekki að eyðileggja ferðina fyrir ferðafélögum. Ég hvet því þá sem eru með skert úthald og göngugetu að skoða þann kost að nýta sér hjólastólaþjónustu á flugvöllum eða fara með eigin stól. ■

# MS og hiti - Asperítrikkið

Eftir Sigurbjörgu Ármannsdóttur

Við MS-fólk vitum að hiti getur haft mikil áhrif á einkenni sjúkdómsins. Þau geta magnast og ný einkenni gert vart við sig. Því er áhugavert að rifja upp ýtarlega grein sem Garðar Sverrisson tók saman fyrir Megin Stoð árið 1998 um áhrif hinna ýmsu áreita á MS sem Dr. Lous J. Rosner, prófessor í taugasjúkdómum við UCLA, telur vert að gefa gaum.



Sigurbjörg Ármannsdóttir.

sérstaklega ef heitt bað, heitir pottar eða gufa eru fastir liðir í daglegum venjum. Smám saman ættu þó flestir að geta fundið út úr því sjálfir hvað þeir geta boðið sér í þessum efnum, því það er síður en svo einhlítt. Á meðan einn getur leyft sér að vera stundarfjórðung í fjörutíu gráðu heitu vatni getur annar misst alveg máttinn og farið sér að voða við sömu aðstæður. Sama gildir þegar legið er í heitri sól. Einn kann að koma hress og endurnærður úr sólbaði meðan klukkustund í sól verður til þess að

Einn kaflinn í samantekt Garðars fjallar um hita og MS og þar kemur eftirfarandi fram:

„Þó svo flest okkar hafi fyrir því óyggjandi reynslu hvernig hiti getur aukið á MS einkenni, fer því fjarri að þessi áhrif hafi alltaf verið viðurkennd. Á fjórða áratugnum álitu lækna að hiti væri MS sjúklingum til góðs, og margir ráðlögðu sérstaka hitameðferð. Þar eð lækna vissu að tíðni MS fór vaxandi eftir því sem fjær dró miðbaug ráðlögðu þeir gjarnan sjúklingum á norðlægum slóðum að flytja sig í hlýrra loftslag. Í dag vitum við að hækkan líkamshita um einungis hálfu gráðu, fimm kommur, hvort heldur er fyrir áhrif ytri hita eða sýkingar, getur ekki einungis valdið því að gömul einkenni taki sig upp tímabundið, heldur einnig að ný einkenni láti á sér kræla. Menn voru varla fyrr búnir að átta sig á þessum áhrifum hitameðferðar en farið var að nota hana til að komast nærri um það hvort viðkomandi væri með MS. Nú var með öðrum orðum talið líklegt að við værum með MS ef við þyldum illa gömlu hitameðferðina.

Það getur tekið nokkurn tíma fyrir fólk að gera sér grein fyrir samhenginu milli hitans og MS-einkenna,

annar missir sjónina. Einkenni sem þessi, sem verða fyrir áhrif ytri hita, eiga það þó sammerkt að í langflestum tilvikum ganga þau til baka á innan við sólarhring, jafnvel á einni til tveimur klukkustundum.

Ekki er fullljóst hvort mikill hiti getur komið af stað nýju kasti. Líklegt þykir þó að svo geti verið þegar líkamshiti hækkar verulega vegna sóttar, en síður þegar um utanaðkomandi hita er að ræða. Engu að síður er það góð regla fyrir MS-sjúklinga í kasti, og þá sem ekki eru búnir að jafna sig eftir kast eða finna til einkenna, að forðast að vera í of miklum hita, hvort heldur er um að ræða heit böð, gufu eða sólböð. Lendi menn í vandræðum vegna hita geta þeir gripið til þess einfalda ráðs að taka inn asperín. Það fæst reyndar ekki hér á landi en panodil, parasetamol, paratabs eða önnur sambærileg hitalækkandi lyf gera sama gagn. Þau lækka líkamshita og geta lagað og komið í veg fyrir einkenni á borð við sjóntruflanir. Þá geta kaldir bakstrar komið að góðum notum.“

Við höfum mörg okkar reynslu af því hve sóttthiti getur farið illa í okkur. Við verðum máttfarin og finnum oft fyrir meiri dofatilfinningu og missum eins og dálítið samband við hendur og fætur og verðum „Barbapabbaleg“. Þetta er mjög óþægilegt ástand og okkur ekki hollt en sem betur fer geta hitalækkandi lyf hjálpað og sjálfsagt að nota þau.

Því er svipað farið með mikinn umhverfishita og sama ráðið virkar þar. Mörg okkar hafa bjargað utanlandsferðinni með „asperíntrikkinu“ eins og við segjum gjarnan. Síðustu sumur hefur veðurbliðan hér á landi einnig verið slík að full þörf er á að taka hitalækkandi lyf til að fá máttinn aftur í kroppinn.

Þessi aðferð er ein af mörgum sem léttir lífið og hjálpar okkur í dagsins önn.

Hvers vegna ættum við að slá hendi á móti því? ■



# Fréttir frá Norðurlöndum

Eftir Berglindi Ólafsdóttur og Bergþóru Bergsdóttur

Berglind Ólafsdóttir og Bergþóra Bergsdóttir sóttu norrænan fund MS-félaga í Turku í Finnlandi í október síðastliðnum. Hér skýra þær frá því markverðasta sem þar bar á góma. Inn á tenglasafni sem finna má á vefsíðu MS-félagsins er að finna tengla á flestar vefsíður norrænu félaganna.

## Svíþjóð - NHR

### Lyfjamál:

30 fá nú lyfið Gilenya sem er nýjasta MS-lyfið og í töfluformi. Á heimsvísu fá 25.000 lyfið; 15.000 í Bandaríkjunum, 5.000 í Evrópu og 5.000 sem taka þátt í rannsóknunum á lyfinu. Lyfið kostar það sama og Tysabri.

Um 200 fá nú lyfið Fampyra, göngulyfið svokallaða, en talið er að um þriðjungur þeirra er það nota finni að einhverju leyti fyrir bættari göngugetu. Allir sem fá lyfið í Svíþjóð eru með seinni síversnun MS og því ekki á MS-lyfjum. Lyfið þykir dýrt en vonast er til að verðið lækki á árinu.

Sativex hefur fengið samþykki yfirvalda en það þykir gagnast vel gegn spasma. Vonast er til að lyfið verði tekið í notkun í mars næstkomandi.

### Nýgreindir:

Á alþjóðlega MS-deginum í maí verður væntanlega kynntur nýr vefur með námskeiðum fyrir nýgreinda, bæði fyrir hópa og einstaklinga. Annars er reglulega boðið upp á ýmis námskeið fyrir nýgreinda einstaklinga með MS.

### Almennt:

Á árinu sem var að líða stóð NHR fyrir ráðstefnum vítt og breitt um landið þar sem tilgangurinn var að draga fram vandkvæði þeirra sem haldnir eru sjúkdómi með langvarandi taugaverkjum. Góð aðsókn var að ráðstefnunum sem bæði sjúklingar og heilbrigðisstarfsfólk sóttu.

Ennfremur var gerð gangskör að því að kynna betur áhrif spasma og hvernig spasmi hefur áhrif á lífsgæði.

Unnið er að bæklingi um spasma sem gefinn verður út í tengslum við fundaherferð um þetta efni á þessu ári.

NHR er að leggja lokahönd á bók um MS og atvinnulíf með viðtölum við MS-fólk, fólk er tengist atvinnulífnum og lækna. Bókinni er ætlað að gefa atvinnurekendum upplýsingar um stöðu fólks með MS. Með betri meðferð sem býðst í dag og góðu viðhorfi á vinnustað eru möguleikar MS-fólks til atvinnuþátttöku góðir.

Í Svíþjóð eru uppi hugmyndir um að nýta sér danska „flex-job“ kerfið sem snýst um það að fatlaðir hafi möguleika til atvinnu á eigin forsendum. Blásið var til ráðstefnu í desember sl. þangað sem boðaðir voru stjórnáamenn og fólk úr atvinnulífnum til að gefa aðilum kost á því að viðra skoðanir sínar um málið.

NHR kynnti skýrslu sem sýnir fram á mismunandi aðstöðu fólks til endurhæfingar eftir búsetu. Skýrslan vakti mikla athygli, ekki síst stjórnáamflokka og sýndi fram á nauðsyn þess að setja fram staðlaðar viðmiðunarreglur.

Þá býður NHR nú upp á lögfræðiráðgjöf fyrir félaga sína til að leiða þá í gegnum frumskóg laga og reglugerða. Um 30 nýta sér þessa ráðgjöf á mánuði.

NHR stóð í þriðja sinn fyrir tveimur fjölskylduvikum sl. sumar þar sem 20 fjölskyldum, þar sem foreldranir eru með taugasjúkdóm eða taugaskaða, var boðið að taka þátt. Margt var gert sér til skemmtunar og þótti vel hafa tekist til. Fjölskyldurnar kynntust hver annarri og gátu skipst á reynslu og upplifun.

## Danmörk – Sclerose foreningen

### Lyfjamál:

Fyrstu MS-sjúklingarnir hafa nú fengið MS-lyfið Gilenya í töfluformi. Gefið hefur verið út að farið verði hægt í sakirnar, þar sem lyfið er nýtt og langtímaáhrif enn óviss og að ekki fái allir lyfið þó þeir óski þess. Evrópska lyfjaeftirlitið gaf göngulyfinu Fampyra grænt ljós í ár, eftir að hafa upphaflega neitað því um markaðsleyfi, en leyfið er þó skilyrt og þarf lyfjafyrirtækið Biogen Idec að koma fram með fleiri sannanir um virkni lyfsins á komandi ári. Hægt er að fá lyfið Sativex, gegn spasma, í Danmörku eftir ávísun frá sérfræðilækni. Í lyfinu







Fulltrúar norrænu MS félaganna.

Sativex er að finna kannabis-efni en lyfið er þannig úr garði gert að ekki er hætt á því að þeir sem það taka ánetjist lyfinu.

### Ungir með MS:

Fjölbreytt starfsemi er fyrir unga með MS í Danmörku og má lesa um það á <http://www.scleroseforeningen.dk/ATTAK.aspx>. Hvetjum við ungt fólk til að fara inn á síðuna og koma skilaboðum áfram til MS-félagsins sjái það eitthvað áhugavert sem það getur hugsað sér að taka þátt í.

### Almennt:

Meðlimir MS-félagsins fengu möguleika á því að spreyta sig á tónlistarsviðinu þegar þeim bauðst að senda inn til félagsins hugmyndir að eigin sönglagi félagsins. Viðbrögð voru mjög góð og varð ein innsend hugmynd tveimur útvöldum og þekktum lagahöfundum innblástur að laginu „Jeg vil rejse jorden rundt“ eða Ég vil ferðast um heiminn.

Danska félagið á 44 smáhýsi í nágrenni Grenaa á Jótlandi, sérhönnuð fyrir hreyfihamlaða, til útleigu allt árið, sjá [www.dronningensferieby.dk](http://www.dronningensferieby.dk). Betra er að bóka með góðum fyrirvara ef ætlunin er að fara um sumar-tímann. Dronningens Ferieby liggur alveg við ströndina umkringdur dásamlegri náttúrufergurð. Ekki er langt í vinsæla skemmtigarða eins og Djursland og Legoland. Húsin taka allt að 5 manns í gistingu hvert. Margir Íslendingar hafa notfært sér aðstöðuna og erum við sérstaklega boðin velkomin. Bæði er hægt að hafa samband beint við Dronningens Ferieby, sjá vefsíðu þeirra, en einnig er hægt að hafa samband við MS-félagið s. 568 8620 til að fá upplýsingar og aðstoð við fyrirspurnir eða bókun.

## Noregur – MS-forbundet

### Lyfjamál:

Norska félagið hefur áhyggjur af því að fjárhagslegir hagsmunir frekar en faglegir stýri því hvaða lyf verða fyrir valinu fyrir nýgreinda MS-sjúklinga. Þróunin hefur verið sú að stór hluti nýrra sjúklinga eru settir á lyfið Exstavia (ekki í boði á Íslandi), sem er lang ódýrasta MS-lyfið í Noregi, nema sértílvík kalli á annað. Læknum er uppálagt að velja lyf í samráði við sjúklinginn en svo er ekki í reynd. Nýgreinda MS-sjúklinga skortir þekkingu og yfirsýn og byrja því á þeim lyfjum sem sjúkrahúsið velur þeim. Í Noregi greiða sjúkrahúsin fyrir hin hefðbundnu “gömlu” MS-lyf en einnig fyrir Gilenya-töflurnar sem er langdýrasta lyfið. Sjúkrahúsin greiða þó ekki fyrir Tysabri. Fleiri og fleiri fara á Tysabri en þar sitja ekki allir við sama borð þar sem misjafnt er á milli héraða hversu margir fá lyfið á hverjum stað í hlutfalli við sjúka/höfðatölu.

Göngupillan Fampyra hlaut markaðsleyfi í Noregi í október sl. og eru nú um 80 sem taka pilluna. Mörgum þykir hún gefa góða raun.

### Börn með MS:

Áfram er áhersla norska MS-félagsins á börn með MS með því m.a. að veita barnalæknum gagnlegar upplýsingar. Félagið óttast að fjöldi barna hafi ekki fengið rétta sjúkdómsgreiningu og þau þannig ekki fengið athygli eða meðferð með viðeigandi hætti. Félagið býður upp á námskeið fyrir fjölskyldur barna með MS þar sem áherslan er lögð á vandamál er tengst geta skólagöngu veikra barna og hvernig betur má aðlagast skólakerfinu. Skólamál valda fjölskyldum barna með MS hvað mest um áhyggjum.



POBT Thomun

**30 ár**  
1982-2012

## VIÐ STYÐJUM ÞIG!

### STOD býður til opinna fræðslufunda reglulega allt afmælisárið 2012.

Fróðlegir fyrirlestrar, erlendir og innlendir gestir og spennandi viðfangsefni.

**KYNNTU ÞÉR DAGSKRÁNA Á [WWW.STOD.IS](http://WWW.STOD.IS)**

**Hlökkum til að sjá þig!**

| Trönuhrauni 8 | 220 Hafnarfríði | Sími 565 2885 | [www.stod.is](http://www.stod.is) | [stod@stod.is](mailto:stod@stod.is)  
| Orkuhúsinu | Suðurlandsbraut 34 | 108 Reykjavík | Sími 565 1991

### Almennt:

Tveir bæklingar í röð fleiri, sem væntanlegir eru frá félaginu, hafa verið gefnir út: „Kort om MS“ eða MS í stuttu máli og „Á leve med MS“ eða Að lifa með MS, sem sendur er öllum nýjum félögum.

### Finnland – MS-Liitto

#### Lyfjamál:

Gilena hefur markaðsleyfi frá mars 2011 og fæst í apótekum en þykir dýrt. Fampyra hefur einnig markaðsleyfi frá júlí 2011 en fæst ekki í apótekum. Sativex er einungis hægt að fá með sérstakri tilvísun. 18 sjúklingar í Finnlandi fá á þann hátt lyf sem inniheldur kannabis.

#### Endurhæfingarmiðstöðin í Masku:

Öllum þátttakendum á norræna fundinum var boðið til Masku til að skoða endurhæfingarmiðstöðina sem finnska MS-félagið á þar og rekur. Minnir hún um margt á Reykjalund þó okkur stöllum þætti meiri stofnanabragur á þeirri finnsku. Endurhæfingin byggir á sama grunni og hér heima: iðjuþjálfun, sundi, fræðslu og líkamlegri þjálfun í tækja- og íþróttasal. Gott ef við á Íslandi erum ekki betur og fleiri tækjum búin! Aðbúnaður t.d. inni á herbergjum er þó öllu nýtskulegri þar en hér.

Á fjölmennum fundi finnska MS-félagsins sl. sumar var ályktað um nauðsyn þess að fólk með tauga-sjúkdóma fái eins snemma í ferlinu og hægt er möguleika á endurhæfingu til að auka lífsgæði. Dregið hefur verið úr endurhæfingu undanfarin misseri vegna niðurskurðar til heilbrigðismála. Þannig er t.d. endurhæfingarmiðstöðin í Masku ekki fullnýtt miðað við getu til að taka á móti sjúklingum og þykir það miður.

Endurhæfingarmiðstöðin í Masku er ein þriggja sem tekur nú þátt í rannsókn á landsvísu um tauga-sálfræðilega endurhæfingu MS-sjúklinga. 102 MS-ingar taka þátt og er skipt í tvo hópa. Annar fær 3ja mánaða endurhæfingu en hinn hópurinn ekki. Fróðlegt verður að sjá niðurstöðuna.

### Almennt:

Ný reglugerð um hjálpartæki mun líklega taka gildi nú í ársbyrjun. Henni er ætlað að staðla aðferðir í mismunandi sveitarfélögum og sjúkrahúsum við mat á þörf fyrir hjálpartæki. Finnar sjá tækifæri í að horfa til hinna Norðurlandanna sér til eftirbreytni.

Félagið hefur gefið út handbók, þá fyrstu af fleiri væntanlegum, sem ætluð er nýgreindum með MS. Hún segir frá sjúkdómnum, einkennum, aðlögun, meðferðum, endurhæfingu og hvað það þýðir að þurfa að lifa með MS.

Sérfræðingar félagsins hafa gefið út leiðbeiningar um hvernig skipuleggja megi tíma til æfinga. Þær eru sérstaklega ætlaðar fólki sem eiga í erfiðleikum með að hreyfa sig eða nota hjálpartæki og/eða hjólastól. Leiðbeiningarnar sýna á myndrænan hátt æfingakerfi fyrir viku í senn. Þær geta nýst vel til ráðlegginga og við mat á hreyfingetu viðkomandi einstaklings.

### Ísland – MS-félagið

Í skýrslu sem Ísland lagði fram fyrir fundinn var sagt frá MS-deginum sem haldinn var í maí sl.; stöðu lyfjamála hér á landi; rannsókninni sem gerð var í vetrarbyrjun um virkni vitrænnar þjálfunar á MS-fólk, unnin í samvinnu sálfræðideildar Háskóla Íslands, Mentis Cura og MS-félagsins; jafnvægis- og styrktarþjálfuninni í MS-heimilinu sem er í samstarfi við Reykjalund; frá Under Pressure verkefni evrópsku MS-samtakanna þar sem verkefnastjórnin og ljósmyndari komu til Íslands og viðudu að sér upplýsingum um stöðu MS-fólks á Íslandi; um ferða- og lyfjahóp félagsins sem heldur fundi á landsbyggðinni fyrir félagsmenn sína og annað áhugafólk; um heilsudaginn sem haldinn var í október sl.; um fjáraflanir félagsins og frá því þegar Sverrir Bergmann, okkar kæri læknir og mannvinnur, fékk fálkaorðuna 17. júní sl. ■

# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

## Reykjavík

Mæðrastyrksnefnd Reykjavíkur  
N & M ehf.  
NASDAQ OMX Kauphöllin á Íslandi  
Nexus  
Neytendasamtökin  
NovaMed slf.  
Nýi ökuskólinn ehf.  
Nýja sendibílastöðin hf.  
Oddgeir Gylfason Tannlæknastofa  
Oliudreifing ehf.  
Opin kerfi ehf.  
Optimar Ísland ehf.  
Orkuvirki ehf.  
Ostabúðin Skólavörðustíg  
Ó. Johnsson & Kaaber ehf.  
Ólafur Þorsteinsson ehf.  
Ósal ehf.  
Parlogis hf.  
PG Þjónusta ehf.  
Pixel Prentþjónusta ehf.  
Pípulagnaverktakar ehf.  
Plastpípur ehf.  
Plúsmarkaðurinn Hátúni 10b ehf.  
PMT - Plast, miðar og tæki ehf.  
Poulsen ehf.  
Prentlausnir ehf.  
PWC Legal  
R.J. Verkfræðingar ehf.  
Radisons SAS 1919  
Rafás ehf.  
Rafco ehf.  
Rafeindastofan Sónn ehf.  
Rafna ehf.  
Rafstilling ehf.  
Rafsvið sf.  
Raftíðni ehf.  
Raftækjapjónustan sf.  
Rakarastofa Grims ehf.  
Rakarastofan sf.  
Rannís - Laugavegi 13  
RARÍK hf.  
Ráðgjöf ehf  
Reimaþjónustan - Reimar og  
Bönd ehf.  
Reki hf.  
Rekstrarfélagið Kringlan  
Réttarholtsskóli  
Réttingaverk ehf.  
Rikki Chan ehf  
Rolf Johansen & co. ehf.  
S.B.S. innréttingar  
S.Í.B.S.  
Salon Reykjavík ehf.  
Samfélagið  
Samtök starfsmanna  
fjármálafyrirtækja  
Sálarrannsóknarfélag Íslands  
Securitas hf.  
Seljakirkja  
Setberg bókaútgáfa  
SFR - Stéttarfélag í  
almannaþjónustu  
Sigurborg ehf..  
Sindrafiskur ehf.  
Sínus ehf.  
Sjálfsbjörg Landssamband Fatlaðra  
Sjómannaðagsráð  
Sjónvél ehf.  
Sjóvík ehf..  
Sjúkraþjálfunarstöð Önnu K.  
Ottesen  
Sjúkraþjálfunin Heil og Sæl ehf.

Skartgripaverslun og vinnustofa  
Eyjólf  
Skolphreinsun Ásgeirs  
Skorri ehf.  
Skógarbær, hjúkrunarheimili  
Skóverslunin Bossanova hf.  
Skóvinnustofa Halldórs  
Guðbjörnssonar  
Skúlasón & Jónsson ehf.  
Sláturfélag Suðurlands  
Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins  
Smith & Norland hf.  
Snyrtistofan Ársól í Grímsbæ  
Snyrtistofan Gyðjan ehf.  
Snæland Grímsson ehf.  
Hópfæðabílar  
Sokkabúðin Cobra  
Sportbarinn ehf.  
Sprinkler-pípulagnir ehf.  
Stilling hf.  
Stíja sjúkraþjálfun ehf.  
Stjörnuveg hf.  
Stólpi ehf.  
Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra  
Suzuki bílar hf.  
Sveinbjörn Sigurðsson hf.  
Sveinsbakari ehf.  
Svipmyndir  
SVÞ - Samtök verslunar og  
þjónustu  
Sýrfell ehf  
Söstrene grene Kjosk ehf  
T. ARK teiknistofan ehf  
Talnakönnun  
Tandur hf.  
Tannálfur sf.  
Tannlæknafélag Íslands  
Tannlæknastofa Guðrúnar  
Haraldsdóttur  
Tannlæknastofa Ingólfs Eldjárn  
Tannlæknastofa Jón Birgis  
Balduurssonar  
Tannlæknastofa Sigurjóns  
Arnlaugsson ehf.  
Tannlækningastofa Friðleifs  
Stefánssonar  
Tannréttingar sf.  
Tannsmiðastofa Kristins  
Sigmarssonar  
Tannsmiði Marteins  
Teiknistofan Tröð - tst.is  
Teiknivangur, teiknistofa  
Teinar slf.  
TGM Ráðgjöf  
Themis ehf, lögmannsstofa  
THG Arkitektar ehf.  
Tilraunastöð Háskóla Íslands í  
meinafræð  
Tímaritið Lifandi Vísindi - Elísa  
Guðrún ehf.  
Tjónamat og skoðun ehf.  
Toppfiskur ehf.  
Tónastöðin ehf.  
Tónskóli Guðmundar  
Trausti Sigurðsson tannlæknir  
TRESMIÐJA Magnúsar F. Jónssonar  
sf.  
Trésmiðjan Jari ehf.  
Túnþökupjónustan ehf.  
Tækniþjónustan sf.  
Tölvar ehf.  
Tölvu- og verkfræðiþjónustan  
Tölvu- og tækniþjónustan hf.  
Ullarkistan ehf.

Umslag ehf.  
Urriðafoss ehf.  
Úlfarsfell ehf.  
Útfararstofa Íslands ehf.  
Útgerðarfélagið Frigg ehf  
Útkall ehf.  
VA Arkitektar ehf.  
Valhöll fasteignasala ehf  
Varahlutaverslunin Kistufell ehf.  
Veidikortid.is  
Veidiþjónustan Strengir  
Veitingahúsið Carúsó  
Verðbréfaskráning Íslands hf.  
Verkfræðistofan Afl og Orka hf.  
Verkfræðistofan VIK ehf.  
Vernd - Fangahjálpi .  
Verslunartækni ehf.  
Verslunin Fríða frænka ehf.  
Verslunin Kiss  
Verslunin Mótör  
Verslunin Rangá sf.  
Vélvík ehf.  
Vikivaki ehf.  
Virka ehf.  
Vífíll hf.  
Víkur-ós ehf.  
Vínbarinn  
VM - Félag vélstjóra og  
málmálmálmanna  
VR  
Vörslusviptingar ehf.  
Zetor ehf  
Þ. Þorgrímsson & co.  
Þaktak ehf.  
Þingvallaleið ehf.  
Þín verslun ehf.  
Þjóðgarðurinn Þingvöllum  
Þjónustuíbúðir og félagsmiðstöð  
Furugerði 1  
Þróunarfélag Íslands  
Þvottahús A. Smith ehf.  
Ökumælur ehf.  
Örminn Hjól ehf.  
**Seltjarnarnes**  
About Fish Íslandi ehf.  
Bergá - Sandblástur ehf.  
Felixson ehf.  
Ljósmyndastofa Erlings  
Læknisfræðileg myndgreining ehf  
Lög og réttur ehf.  
Matur og lyf ehf.  
Nesskip hf.  
Parketþjónusta - Falleg gólf ehf.  
Prentsmiðjan Nes ehf v.Nesfrétta  
Seltjarnarneskirkja  
Sjávarsýn ehf.  
Sævar bíla og bátarafmagn  
Tannlæknastofa Ragnars Ó.  
Steinarssonar ehf  
**Vogar**  
Toggi ehf.  
V.P. Vélaverkstæði ehf.  
**Kópavogur**  
Alur blikksmiðja ehf.  
Arinsmiði A-Ó - Jón Eldon Logason  
Amarljós - Löggiltur sjúkranuddari  
Amarverk ehf.  
Axis húsgögn hf.  
ÁF-hús  
Ásborg sf.  
Bifreiðaverkstæðið Toppur  
Bílalökkunin hf.  
Bílaþvottastöðin Löður ehf.

Bíljöfur ehf.  
Bliki- Bílamálun og réttingar ehf.  
Body Shop  
Bókasafn Kópavogs  
Bókun sf. Endurskoðun  
Bragi Þór - Ljósmyndun ehf.  
Byggðapjónustan, bókhald og  
ráðgjöf  
Cafe Adesso  
Conis ehf. - Verkfræðiráðgjöf  
DK Hugbúnaður ehf.  
Egilsborg  
Eignarhaldsfélag Brunabótafélags  
Íslands  
EK Kennsla & Þjónusta ehf.  
Ferli ehf.  
Fiskbúðin  
Fjölvirki ehf.  
G. Sigurður Jóhannesson ehf.  
Gistiheimilið BB 44  
Grasavinafélagið Gunnarshólma  
Hafið - Fiskiprinsinn  
Hannes Wöhler & co  
Hefilverk ehf.  
Hellur og garðar ehf.  
Hilmar Bjarnason ehf., rafverktaki  
Hringás ehf.  
Hvíti bær ehf  
Ísa stál ehf. - www.isastal.is  
Íslandsspil sf.  
Íslenskt marfang ehf.  
Ísnes ehf.  
Jákvætt ehf.  
Járnsmiðja Óðins ehf.  
JBJ Design  
JÓ lagnir sf.  
Jón og Salvar ehf.  
Kjöthúsið ehf  
Klukkan verslun  
Kríunes ehf.  
Landvélur ehf.  
Lindabakarí ehf.  
Listinn - www.listinn.is  
Ljósvalkinn ehf.  
Loft og raftæki ehf.  
Lyfjaval - Bílaapótek  
Lögmannsstofa SS ehf.  
Marás vélar ehf.  
Modelskartgripir  
Nesstál ehf.  
Norm-X ehf.  
Oxus ehf. heildverslun  
PH Eignir ehf.  
Pottagaldrar Mannrækt í matargerð  
Prjónustafan Anna sf.  
Purgo ehf.  
Púst ehf.  
Rafkóp-Samvirki ehf.  
Rafmiðlun ehf.  
Rafport ehf.  
Rafsetning ehf.  
Reynir bakari ehf.  
Réttingaverkstæði Hjartar  
Réttingapjónustan ehf.  
Réttir bílar ehf.  
Ræsting BT ehf.  
Samtök sveitarfélaga á  
höfuðborgarsvæðin  
Skerping sf.  
Slökkvitækjapjónustan  
Sólning hf.  
Stimpill ehf.  
Stíflupjónustan ehf.  
Suðurverk hf.



# Hakadalur heimsóttur

Eftir Helgu Torfadóttur, Kristbjörgu Rán Valgarðsdóttur og Sigbrúði Ólafsdóttur

Þann 22. september síðastliðinn fóru allir starfsmenn MS Setursins í hópferð til Osló þar sem ætlunin var að skoða MS miðstöðina þar í landi. MS miðstöðin er staðsett í Hakadal sem er fallegur dalur í 35 km frá Osló, höfuðborg Noregs. Miðstöðin var opnuð árið 1976 og er eina endurhæfingarstofnunin í Noregi sem er einungis fyrir fólk sem greinst hefur með MS og eru þar 28 rými fyrir einstaklinga með sjúkdóminn.

Mjög vel var tekið á móti okkur og fengum við fræðslu um ýmsa hluti tengda MS og norska heilbrigðiskerfinu, til dæmis um hugræna endurhæfingu, erindi um starfsemina á MS miðstöðinni svo og hvernig heilbrigðiskerfið virkar fyrir MS greinda í Noregi. Auk þess var farið með okkur í skoðunarferðir um miðstöðina, bæði almenna skoðunarferð þar sem allt var skoðað og svo fór hvert starfssvið og skoðaði það sem í boði var á þeirra sviði. Hér á eftir er ætlunin að segja stuttlega frá ferðinni og þeirri starfsemi sem fram fer á miðstöðinni.

## Einstaklingurinn og aðstandendur

Í Hakadal er boðið upp á nokkur prógrömm sem nýtast ýmist einstaklingnum sjálfum eða þeim sem standa honum næst. Eftirfarandi listi sýnir hvað þar er í boði;

- Upplýsinganámskeið:** Það stendur yfir í 10 daga og fer fram tvisvar sinnum á ári. Er ætlað nýgreindum og eru aðstandendur velkomnir til að taka þátt að hluta til eða fullu. Áhersla er lögð á fræðslu um sjúkdóminn, hópavinnu og að byggja upp tengslanet hjá hverjum og einum.
- Endurhæfingardvöl:** Stendur yfir í 3-4 vikur en þá koma allir 28 einstaklingarnir inn á sama tíma og fylgjast að á meðan þeir eru í Hakadal. Mikilvægt er að einstaklingarnir setji sér markmið með dvöl-



Áhugasamir starfsmenn að hlusta á fyrirlestur



Anne Kristine sýnir okkur staðinn.

inni og séu virkir þátttakendur, líkamlega, andlega og félagslega.

Atvinnuleg endurhæfing er fyrir þá sem eru ennþá úti á vinnumarkaði í fullu eða hlutastarfi. Einnig fyrir þá sem óska eftir því að komast aftur í vinnu. Hugræn endurhæfing er ætluð þeim sem upplifa væga hugræna skerðingu.

- Fjölskyldudvöl:** Stendur þeim fjölskyldum til boða þar sem annað foreldrið er greint með MS og börn eru á skólaaldri. Markmiðið er að aðstoða fjölskylduna við að ná betri tökum á hversdagslífinu, bæta samskipti og byggja upp tengslanet.
- Ráðgjöf og fræðsla um MS:** Haldin eru fræðslunámskeið um MS fyrir heilbrigðisstarfsfólk, skóla-krakka og aðrar stéttir. Einnig eru reglulega fengnir nemar í verknám.

## Þverfagleg vinna

Fjölmargar starfsstéttir eru á MS miðstöðinni og starfa þar í þverfaglegu teymi sem vinnur að því að einstaklingarnir fái sem mest út úr dvölinni. Teymið samanstendur af:

- Taugalæknum** sem veita ráðgjöf, mat og samtöl. Sjá einnig um lyfjameðferðir.
- Taugasálfræðingum**, en þeir framkvæma taugasálfræðilegt mat og aðstoða í kjölfarið einstaklinga við að velja starfsgrein, nám, endurhæfingu og fleira. Fræða um viðbrögðin við því að greinast með krónískan sjúkdóm, ásamt þeim hugrænu breytingum sem verða í kjölfarið og hvernig á að takast á við þær.
- Sjúkraþjálfurum** sem leggja áherslu á að bæta líkamlega hreysti og sjálfstraust. Leggja fyrir ýmis próf, aðstoða við markmiðssetningu og útbúa æfingaáætlanir sem farið er eftir á meðan dvöl



stendur og þegar heim er komið. Þjóða upp á einstaklingsmeðferðir en einnig fjölda af hópmeðferðum, til dæmis morgunleikfimi, stólaleikfimi, grindarbotnsæfingar, hjólabjálfun, gönguferðir, slökun, pilates og sundbjálfun.

4. *Iðjubjálfun* sem aðstoða einstaklinginn við að bjarga sér í ADL (athöfnum daglegs lífs). Fræða og hjálpa einstaklingum við val á hjálpartækjum, aðlögun heima fyrir og í vinnu.
5. *Félagsráðgjöfum* sem veita ráðgjöf um atvinnu, nám, fjárhag, fjölskyldulíf, réttindi og bætur. Aðstoða við að byggja upp faglegt og félagslegt tengslanet heima fyrir.
6. *Hjúkrunar- og aðstoðarfólki* sem sér um nauðsynlega umönnun og hjúkrun. Framkvæmir hjúkrunarmat ef þess þarf. Veitir ráðgjöf í sambandi við þvaggvandamál, lyfjagjöf, næringu, meltingu og aðra líkamlega og andlega kvilla. Ráðleggur um umönnun og hjúkrun heima fyrir og hafa samband við þá sem að því koma.
7. *Starfsfólki í eldhúsi* sem leggur áherslu á að búa til góðan heimilismat úr fersku hráefni. Heldur námskeið í matreiðslu á réttum til að setja í örbylgjuofn. Veitir einnig einstaklingssamtöl ef þess þarf, til dæmis vegna ofnæmis, ópols, offitu og vandræðinga. Hefur gefið út bækling um mataræði fyrir einstaklinga með MS.
8. *Tómstundakennurum* sem hafa það markmið að skapa notalegt umhverfi meðan á dvöl stendur. Aðstoða einstaklinga við að finna sér áhugamál sem viðkomandi gæti viðhaldið þegar heim er komið. Hvetja einstaklingana til að taka þátt í félagslegum og menningarlegum atburðum. Atburðirnir eiga sér oftast stað seinnipart dags, á kvöldin og um helgar.

## Lífsgæði

Sá skjólstaðingahópur sem MS miðstöðin einblínir á eru einstaklingar með fötlunarstig 2 og 3. Á stigi 2 eru þeir sem eru með tiltölulega nýja greiningu og hafa litla líkamlega fötlun. Fólk á þessu stigi hefur ákveðna þörf fyrir upplýsingar og löngun til að takast á við sjúk-



Hópurinn fyrir utan MS Miðstöðina.

dóminn og að læra að lifa með honum. Á stigi 3 eru þeir sem hafa eldri greiningu og hafa miðlungs líkamlega skerðingu. Fólk á þessu stigi hefur þörf fyrir að aðlaga sig breyttum aðstæðum og getu til að takast á við daglegt líf.

Á MS miðstöðinni er umhverfið skoðað í tengslum við fjölskyldu, vinnu og félagslíf, og hvað betur mætti fara þar. Mikil áhersla er lögð á fræðslu og fólk getur valið hvað það vill fræðast um. Dæmi um fræðslu er: fjölskyldan og MS, líkamleg virkni, mataræði, þreyta, lífsgæði, kvíði og þunglyndi, grindarbotninn, þvagg og hægðavandamál og að lifa með MS.

Hver umsókn er skoðuð gaumgæfilega af sérstöku innlagingarteymi. Í henni þurfa að koma fram skýr markmið með dvölinni og að áhugi sé á endurhæfingu. Helst þarf að sýna fram á að möguleiki sé á bata, það er að segja að tækifæri sé á að bæta og/eða viðhalda gæðum lífs. Hægt er að senda inn nýja umsókn ef um versnun er að ræða eða ef miklar breytingar eru á aðstæðum eða lífi fólks þó svo að viðkomandi hafi dvalist þar nýlega.

Ef grunur leikur á að um þrýsting frá öðrum er að ræða, eins og til dæmis frá fjölskyldu eða heilbrigðisstarfsfólki, þá er haft samband við viðkomandi og gengið úr skugga um að það sé hans ósk að vinna í sínum málum.

Þetta var í heildina mjög áhugaverð ferð og gaman að fylgjast með því sem verið er að gera annars staðar. Við viljum koma á framfæri kærum þökkum til allra sem gerðu okkur kleift að fara í þessa ferð og svo til þeirra í Noregi fyrir frábærar móttökur. ■

Eftir Margræti Sigurðardóttur og Sigprúði Ólafsdóttur

Við undirritaðar höfum báðar lokið námi í hugrænni atferlismeðferð hjá Endurmenntun HÍ. Í framhaldi af því höfum við boðið upp á námskeið í hugrænni atferlismeðferð fyrir hópa (5-7 manns) í MS Setrinu. Námskeiðið er haldið í 9 skipti í rúma klukkustund, eða 75 mínútur í senn.

Markmiðin með námskeiðinu eru:

- Að kynna fyrir fólki hugræna atferlismeðferð.
- Að skoða hvernig lágt sjálfsmat getur þróast í æsku og/eða seinna á lífsleiðinni.
- Að skoða hvernig lágt sjálfsmat getur haft áhrif á hegðun og viðbrögð fólks.

Öll höfum við ákveðnar hugmyndir um okkur sjálf, t.d. „ég er á miðjum aldri, hávaxinn og stunda útivist“. Við getum verið full sjálfstrausts í ákveðnum aðstæðum og á ákveðnu sviði en vantroyst okkur á öðrum.

En hvernig metum við okkur sjálf? Hvers virði erum við sem persónur og hvaða skoðun höfum við á okkur? Það getur verið jákvætt viðhorf gagnvart okkur sjálfum, t.d. „ég er góð manneskja, ég er mikils virði“ og það getur verið neikvætt viðhorf, t.d. „ég er slæm manneskja, ég er einskis virði“.

Álit þitt á sjálfum þér er byggt á reynslu þinni í lífinu og skilaboðum frá öðrum um það hvernig einstaklingur þú ert (t.d. frá foreldrum, fjölskyldumeðlimum eða kennurum). Hafi reynsla þín verið tiltölulega jákvæð má búast við að viðhorf þitt til sjálfs þíns sé jákvætt. Ef reynsla þín í lífinu hefur hins vegar verið bæði ánægjuleg



Margræt Sigurðardóttir.

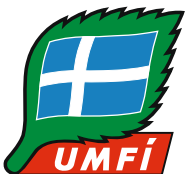


Sigprúður Ólafsdóttir.

og einnig erfið á köflum (eins og hjá okkur flestum) þá er mögulegt að viðhorf þitt sé breytilegt, það fer eftir kringumstæðum. Ef reynsla þín hefur einkennst af mótlæti og erfiðleikum þá er líklegt að viðhorf þitt gagnvart sjálfum þér sé neikvætt.

Lágt sjálfsmat getur haft viðtæk áhrif á hugsanir og fullyrðingar fólks um sjálft sig, s.s. sjálfsásakanir, sjálfs-efi; hegðun, s.s. erfiðleikar með að viðurkenna þarfir eða láta í ljós skoðanir sínar; tilfinningar, s.s. depurð, kvíði, sektarkennd, skömm, vonbrigði, reiði; og líkamsástand, s.s. þreyta, orkuleysi, spennan. Lágt sjálfsmat getur verið sársaukafullt og haft skaðleg áhrif á allt lífið. Lágt sjálfsmat getur verið hluti af öðru vandamáli, eins og þunglyndi, eða þróast við það að greinast með langvinnan sjúkdóm.

Á námskeiðinu tökum við dæmi um fólk sem er að glíma við lágt sjálfsmat, hvernig það þróaðist og hvernig það tekst á við sín vandamál með hugrænni atferlismeðferð. Hugræn atferlismeðferð er byggt á hugmyndinni um að hafa skoðun á okkur sjálfum, skoðun sem hefur rætur sínar í reynslu okkar. ■



Reykjavíkurborg

VIRTUS



DACODA

ÍSTAK



# Annir á aðventu



Brynjar innheimtir veitingagjald.



Hvað skyldi Helga vera að hugsa?



Júlía og Þóra í vöfflugerð.



Hjá mörgum er heimsókn í Setrið fastur liður í jólaundirbúningi.



Eins og sjá má var fullt út úr húsi á jólabasarnum.



Anna Lísá sölukona með meiru.



Hangikjöt og laufabrauð: Sigrún, Ólína, Krístrún og Guðlaug.



Húðin gerð klár fyrir jólin.



10 nemendur úr Tónlistarskóla Reykjavíkur skemmtu okkur með leik og söng.



Stoð 30 ára

# Fræðslufundir allt afmælisárið

Stoðtækjafyrirtækið Stoð hf. fagnar þrjátíu ára afmæli á þessu ári og stendur af því tilefni fyrir opnum fræðslufundum reglulega allt afmælisárið.

Hjá Stoð starfa nú 29 manns á Íslandi og fimm hjá dótturfyrirtækinu Bandagist.dk í Danmörku. Í starfsmannahópnum eru stoðtækjafraeðingar, skósmiðir, stoðtækjasmíðir, þroskþjálfari og fleira reynslumikið fólk. Stoð leitast við að veita einstaklingum, sem vegna meiðsla, fötlunar eða veikinda þurfa á stuðningi við líkama sinn að halda, framúrskarandi þjónustu sem byggð er á sérþekkingu og reynslu starfsmanna. Ennfremur kappkostar Stoð að veita sérfræðingum og starfsmönnum á endurhæfingar- og bæklunarsviði þjónustu með upplýsingamiðlun og stuðningi, svo þeir eigi auðveldara með að sinna skjólstæðingum sínum.

## Stoðkerfisvandamál

Fyrirtækið var stofnað í október 1982 og er nú leiðandi á sviði stoðtækja- og hjálpertækjapjónustu á Íslandi. Stoð starfar á opinberum útboðsmarkaði, þar sem samkeppni er mikil, en megnið af þeim vörum og þjónustu sem Stoð selur er boðið út af Ríkiskaupum, á vegum Sjúkratrygginga Íslands. Stoð hefur stóra markaðshlutdeild í spelkuframleiðslu, gervilimasmíðum, hjólastólum og göngugrindum, og hefur náið samstarf við Hjálpertækjamiðstöð Sjúkratrygginga Íslands.

„Stoð hefur ekki verið áberandi fyrirtæki utan heilbrigðisgeirans á Íslandi. Fagleg vinnubrögð, sérfræðiþekking og gott starfsfólk hefur hins vegar sannarlega skilað sínu til samfélagsins fyrir þá sem eiga við stoðkerfisvandamál að stríða eða þurfa á hjálpertækjum að halda,“ segir Elías Gunnarsson, framkvæmdastjóri Stoðar.

## Fyrirlestrar og kynningar

Í tilefni af tímamótunum stendur Stoð fyrir ellefu opnum fyrirlestrum og kynningum, allt afmælisárið. Þar fjalla sérfræðingar Stoðar og ýmsir samstarfsaðilar, erlendir jafnt sem innlendir, um hin ýmsu mál sem tengjast stoð- og hjálpertækjum og öðru því sem getur auðveldað þeim lífið sem þurfa á slíkum stuðningi að halda. Fræðslufundirnir eru öllum opnir en er ætlað að höfða sérstaklega til starfsfólks og nemenda í heilbrigðisgeiranum, sem og viðskiptavina. Fræðslufundirnir verða ýmist í hjálpertækjasal Stoðar í Trönuhrauni 8 eða á Hótel Hafnarfirði, sem er til húsa steinsnar frá Stoð, á Reykjavíkurvegi 72. Heildardagskrá ársins og nánari upplýsingar er að finna á vefnum [www.stod.is](http://www.stod.is). ■





# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

## Kópavogur

Tannlæknastofan Smárin  
Tannlækningastofa Þóris Gíslasonar  
Tannsmíðastofan sf.  
Tinna ehf.  
Toyota á Íslandi  
Tréfab ehf.  
Varmi ehf.  
Vegamálun ehf.  
Veitingaþjónusta Lárusar Loftssonar sf.  
Vélaleiga Auberts  
Vilji ehf. - Stuðningsstangir www.vilji.is  
Vidd ehf.  
Vínokran Bourgogne ehf.  
Þakpappáþjónustan ehf.  
Þokki ehf.  
Þorvar Hafsteinsson  
Þóra Hildur Jónsdóttir

## Garðabær

Andromeda  
Benjamín Guðmundsson  
Bókasafn Garðabæjar  
Endurskoðun og ráðgjöf ehf.  
Garðabær  
Garðaflug ehf.  
Geislataekni ehf. - Laser-þjónustan  
Gluggar og garðhús ehf.  
H. Filipsson sf  
Hafnasandur hf.  
Haraldur Böðvarsson & Co. ehf.  
Hildur Kristjánsdóttir  
Járnsmiðja Árna H. Jónssonar ehf  
K.C. Málun e hf.  
Kartöfluverksmiðja Þykkvabæjar hf.  
Loftorka ehf.  
Læknatorg sf.  
Matvælatækni ehf.  
Naust-Marine  
Raftækniþjónusta Trausta ehf.  
Sportís ehf  
Stálsmiðjan ehf.  
Sveinn Benediktsson  
Val-Ás ehf.  
Vörkuþing ehf.  
Würth á Íslandi ehf.  
Öryggisgirðingar ehf.

## Hafnarfjörður

Aðalskoðun hf.  
Arena heildverslun sf.  
Ás - fasteignasala ehf.  
Batterið ehf.  
Bifreiðaverkstæði Brands Sigurðssonar  
Blikksmiði ehf.  
Byggingafélagið Sandfell ehf.  
Dalakofinn sf. - Firði  
DS lausnir ehf.  
Endurskoðun Ómars Kristjánssonar slf.  
Fiskvinnslan Útvik ehf  
Fínþússning ehf.  
Fjarðargrjót ehf.  
Fjarðarþing ehf.  
Flúrlampar hf.  
G. Ingason hf.  
G.S. múrverk ehf.  
Gamla Vínhúsið - A. Hansen  
Glerpró ehf  
Gunnars Majones hf.  
H. Jacobsen ehf.  
Hafnarfjarðarhöfn  
Hagtak hf.

Heildverslun Cristel Johansen  
Héðinn Schindler lyftur hf.  
Hlaðbær Colas hf.  
Hólshús ehf.  
Hvalur hf.  
Hönnunarhúsið ehf.  
Ísrör ehf.  
Kvikmyndahúsið ehf.  
Kvikmyndaverstöðin ehf.  
Lagnameistarinn ehf.  
Lögfræðimiðstöðin ehf.  
Lögmannsstofa Loga Egilssonar ehf.  
Málmsteypan Hella hf.  
Mynstrun ehf.  
Ópal Sjávarfang ehf.  
P.H. Verk ehf.  
Pappír hf.  
PON Pétur O. Nikulásson ehf.  
Prensmiðjan Steinmark sf.  
Rafal ehf.  
Rafgeymasalan ehf.  
Rafhitun ehf.  
Reistar á ehf.  
Rúnir Verktakar ehf.  
Saltkaup hf.  
Skerpa - renniverkstæði  
Spennubreytar  
Spirall og kassabúðin  
Stigamaðurinn ehf  
Svavar Símonarson v/Kristbjörg RE-95  
Sýningaljós  
Tæknistál ehf  
Umbúðamiðlun ehf.  
Útfararþjónusta Hafnarfjarðar  
Varma og Vélaverk ehf.  
Veisluhlust ehf  
Veitingastofan Kænan  
Verkalýðsfélagið Hlíf  
Verkþing ehf  
Viðir og Alda ehf.  
VSB verkfræðistofa

## Álftanes

GP. Arkitekter ehf.  
Pólkristall ehf. Handskorinn kristall

## Keflavík

Alex bíla- og gistihús við Leifstöð  
Bílrúðupjónustan ehf  
Bókasafn Reykjanesbæjar  
Bústoð ehf.  
Dacoda ehf. Hugbúnaðargerð  
DMM Lausnir ehf.  
Fitjar Flutningar ehf.  
Fjölbrotaskóli Suðurnesja  
Geimsteinn ehf.  
Grímsnes ehf.  
Happi ehf.  
Hárgreiðslustofa Önnu Steinu  
Hársnyrtistofan Hólmgarði sf.  
Íslenska félagið ehf. / Ice group. ltd.  
Pylsvagninn Tjarnargötu  
Rafbrú sf.  
Ráin ehf.  
Reiknistofa fiskmarkaða hf.  
Rekstrarþjónusta G.P. ehf.  
Reykjanesbær  
Rörvirki sf.  
Samkaup hf.  
Tannlæknastofa Einar Magnússonar ehf.  
Triton sf. - Tannsmíðastofa  
Varmamót ehf.  
Verslunarfélagið Ábót ehf.

Verslunarmannafélag Suðurnesja  
Vísir félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum

## Keflavíkurflugvöllur

Miðnesheiði ehf.  
Suðurlflug ehf. Bygging 787

## Grindavík

BESA ehf.  
Bryggjan ehf.  
Flutningaþjónusta Sigga ehf.  
Grindavíkurbær  
Hafsteinn Sæmundsson  
Haustak ehf.  
Jens Valgeir ehf.  
Martak ehf.  
Marver ehf.  
Northen light inn  
Seafood Union ehf.  
Silfell ehf.  
Sjómanna- og vélstjórafélag Grindavíkur  
Stjórnufluski ehf  
Veitingastofan Vör  
Vísir hf.  
Þorbjörn hf.

## Sandgerði

Krass ehf.  
Sjávarmál ehf.

## Garður

Amp Rafverktaki ehf.  
Aukin Ökuréttindi  
Bifreiðaverkstæði Sigurðar Guðmundssonar  
Dvalarheimili aldraðra Suðurnesjum  
Garðvangur  
Verkmáttur ehf

## Njarðvík

ÁÁ Verktakar ehf.  
Bílabaðið  
Bókhaldsþjónustan ehf.  
Fitjavík ehf.  
Húsabygging ehf.  
Ólíuverslun Íslands hf.  
Rafverkstæði I.B. ehf

## Mosfellsbær

Bílamálunin Örminn ehf.  
BJ Málun ehf.  
Bootcamp ehf.  
Heilsuefning Mosfellsbæjar  
Heilsugæslustöð  
Mosfellslæknisumdæmis  
Hlégarður - Veisluhlust ehf.  
Ísfugl ehf.  
Ístex hf. Íslenskur textílnaður  
Múr og meira ehf.  
Reykjabúið ehf.  
Réttingaverkstæði Jóns B. ehf.  
Sólbaðsstofa Mosfellsbæjar

## Akranes

Akraborg ehf.  
Bifreiðastöð Þ.Þ.Þ. ehf.  
Bílver ehf.  
Harðarbakarí  
Hárhús Kötlu  
Hjúkrunar og dvalarheimili Höfði  
Hvalfjörður hf.  
Markstofa ehf.  
P 21 - Trocadero ehf.  
Runólfur Hallfreðsson ehf.  
Smurstöðin Akranesi sf.  
Stedji ehf.  
Straumnes ehf., rafverktakar  
Verslunin Bjarg ehf.

Verslunin Einar Ólafsson ehf.  
Vélsmiðja Ólafs R. Guðjónssonar ehf.

Viðskiptaþjónusta Akraness ehf.  
Vignir G. Jónsson ehf.

## Borgarnes

Blómaborg  
Bókhalds og tölvuþjónustan ehf.  
Dýralæknisþjónusta Vesturlands ehf.  
Ensku húsin, gistiheimili við Langá  
Framköllunarþjónustan ehf.  
Gæðakokkar ehf.  
Hársnyrtistofa Margrétar  
Hótel Brú ehf.  
Jörvi ehf. vinnuvélar  
Landbúnaðarháskóli Íslands  
Landnámssetur Íslands  
Loftorka Borgarnesi ehf.  
Matstofan ehf.  
PJ byggingar ehf - Hvanneyri  
Solo hárgreiðslustofa  
Vélaverkstæði Kristjáns ehf.  
Þ.G. Benjamínsson  
Þjónustumiðstöðin Húsafelli ehf.

## Borgarfjarðarsveit

Ferðaþjónustan Signýjarstöðum  
Sólhvörf ehf. Garðyrkjubýli

## Stykkishólmur

Ferðaþjónustan Krákuvör  
HringHótel Stykkishólmur ehf.  
Máflutningsstofa Snæfellsness ehf  
Narfeyri ehf.  
Rannsóknarnefnd sjóslysa  
Sæfell ehf.

## Grundarfjörður

Hjálmar hf.  
Kaffi 59  
Ragnar og Ásgeir ehf.

## Ólafsvík

Fiskmarkaður Íslands hf.  
Þín Verslun Kassinn

## Hellissandur

Félags- og skólaþjón. Snæfellinga  
Hraðfrystihús Hellissands hf.  
K.G. Fiskverkun ehf.  
Nónvarða ehf.  
Sjávriðjan Rífi hf.

## Búðardalur

Kolur hf.  
Rafsel Búðardal ehf.  
Skrifstofa Dalabyggðar v/dvalarh.  
Silfurtúns

## Ísafjörður

Akstur og löndun ehf  
Félag opinberra starfsmanna á Vestfjörðum  
Fræðslumiðstöð Vestfjarða  
Gamla bakaríð ehf.  
H.V.-umboðsverslun ehf.  
Hamraborg ehf.  
Hótel Ísafjörður  
Ísafjarðarbær  
Skipsbækur ehf.  
Sýslumaðurinn á Ísafirði  
Tannsar á Torfnesi  
Tréver sf.  
Tækniþjónusta Vestfjarða ehf.  
Útgerðafél. Kjölur  
Verkalýðsfélag Vestfirðinga  
Vélsmiðja Ísafjarðar hf.  
Vélsmiðjan Þristur ehf.

# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

## **Bolungarvík**

Fiskmarkaður Bolungarv.og  
Suðureyrar ehf.  
Jakob Valgeir ehf.  
Ráðhús ehf.  
Sérleyfisferðir  
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf.  
Vélvirkinn sf.

## **Súðavík**

Súðavíkurhreppur  
Vikurbúðin ehf.

## **Flateyri**

RKÍ Öndarfjarðardeild

## **Patreksfjörður**

Fjölval Verslun  
Flakkarinn  
Gróðurhúsið í Moshlíð  
Heilbrigðisstofnunin Patreksfirði  
Oddi hf.  
Vestmar ehf.

## **Tálknafjörður**

Bókhaldsstofan Tálknafirði  
Gistiheimilið Bjarmalandi ehf.  
TV - Verk ehf.

## **Bíldudalur**

Melódiur minninganna

## **Pingeyri**

Brautin sf.  
Tengill sf.

## **Brú**

S.G. Verkstæði ehf

## **Hólmavík**

Kaupfélag Steingrímsfjarðar  
Sparisjóður Strandamanna

## **Norðurfjörður**

Hótel Djúpvík ehf.

## **Hvammstangi**

Brauð- og kökugerðin hf.  
Ferðaþjónustan Dæli, Víðidal  
Húnaþing vestra  
Stepypustöð Hvammstanga  
Veidi félag Arnarvatnsheiðar og  
Tvíðæguru  
Veitingaskálinn Víðigerði

## **Blönduós**

Búnaðarsamband Húnaþings og  
Stranda  
Heiðar Kr. ehf  
Húnavatnshreppur  
Ljón Norðursins Restaurant -  
Blönduból og gisting s: 892 3455  
Stéttarfélagið Samstaða

## **Skagaströnd**

Kvenfélagið Hekla  
Sjávarlíftækni setrið BioPol ehf.  
Skagabyggð  
Sveitfélagið Skagaströnd  
Trésmiðaverkstæði Helga  
Gunnarssonar  
Vík ehf.

## **Sauðárkrókur**

Bifreiðaverkstæði Kaupfélags  
Skagfirðinga  
Bókhaldsþjónusta K.O.M. ehf.  
Fisk - Seafood hf.  
Kaufélag Skagfirðinga  
K-Tak hf.  
Ljósmyndþjónustan ehf.  
Sjavarleður hf.  
Skinnastöðin ehf.  
Steinull hf.

Stoð ehf. - verkfræðistofa  
Tengill ehf.  
Trésmiðjan Ýr  
Verslun Haraldar Júlíussonar  
Verslunarmannafélag Skagaþjörðar  
Vinnuvélar Guðmundar og Skúla sf.  
Vörumiðlun ehf.

## **Varmahlíð**

Akrahreppur - Skagafirði  
Ferðaþjónusta bænda  
Ferðaþjónustan Bakkaflöt  
Hestasport - Ævintýraferðir ehf.  
Langamýri fræðslusetur

## **Hofsós**

Heiðrún G. Alfreðsdóttir

## **Fjót**

Ferðaþjónustan Bjarnargili

## **Siglufjörður**

Aðalbakarinn ehf.  
Fiskbúð Siglufjarðar  
Gistihúsið Hvanneyri  
Grunnskóli Fjallabyggða  
Grunnskóli Fjallabyggða  
HM Pípulagnir ehf.

## **Akureyri**

Akureyrarbær v/Íþróttamiðstöð  
Giljaskóla  
ÁK Smíði ehf.  
Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins hf.  
Bifreiðaverkstæðið Baugsbót ehf.  
Bílasalan Ós ehf.  
Bjarg líkamsræktarstöð  
Bláa Kannan ehf.  
Blíkkrás ehf.  
Bókaútgáfan Tindur - www.tindur.is  
Brauðgerð Kr. Jónssonar & Co.  
Búgarður - Búnaðar- samband  
Eyjafjarðar  
Bútur ehf.  
Daglegt brauð ehf.  
Efling sjúkrahjálfun ehf.  
Eining löja  
Eldvarnarmiðstöð Norðurlands ehf.  
Endurhæfingarstöð Sjálfbjargar  
Eyjafjarðarsveit  
Farfuglaheimilið Stórholti  
Festa ehf.  
Félagsbúið Hallgilsstöðum  
Fjöl-Umboð ehf.  
Garðverk sf.  
Gleraugnasalan Geisli hf./Kaupangi  
Grand þvottur ehf.  
HAG - Þjónustan ehf.  
Hárgreiðslustofan Eva  
Hárstúdíóið Sunna ehf.  
HG Verktaki ehf.  
Hnýfill ehf.  
Húsprýði sf.  
J.M.J. herra fataverslun  
Jökla ehf. - flugkaffi  
KFJ Kranabílar ehf.  
Kjarnafæði hf.  
Ljósgrjafinn ehf.  
Lögmannsstofa Akureyrar ehf.  
Lögmannsstofan ehf.  
Malbikun KM  
Málningarmiðstöðin ehf.  
Meðferðarheimilið Laugalandi  
Miðstöð ehf.  
Netkerfi og tölvur ehf.  
Norðurorka  
Plastiðjan Bjarg - lóðjulundur  
Polyhúðun Akureyri

Pólarhestar ehf  
Raftákn ehf.  
Rofi ehf.  
Samherji hf.  
Samvirkni ehf.  
SBA Norðurleið  
Sólskógar ehf.  
Stepypustöð Akureyrar ehf.  
Straumrás ehf.  
Strikið Veitingastaður  
Tannlæknastofa Ragnheiðar  
Hansdóttur  
Trésmiðjan Börkur hf.  
Trésmiðjan Fjölur hf.  
Vélaeiga Halldórs G Bald ehf.  
Vélfag ehf.  
Vélsmiðjan Ásverk ehf.  
Vinaris ehf

## **Grenivík**

Darri ehf.  
Grýtbakkahreppur  
Pharmacctica ehf

## **Dalvík**

Ektafiskur  
Hýbýlamálun  
Salka Fiskmiðlun hf.  
Vélvirki ehf.

## **Ólafsfjörður**

Freymundur ehf.

## **Fjallabyggð**

Grunnskóli Fjallabyggðar

## **Hrísey**

Ferjan Eyfar  
Hvatastaðir ehf. Eingrunarstöð  
Gæludýra Hrísey

## **Húsavík**

Alverk ehf.  
Bílaeiga Húsavíkur ehf.  
Bókaverslun Þórarins Stefánssonar  
Gistiheimilið Árból - www.simnet.is /arbol  
Heiðarbær veitingar sf.  
Höfðavélar ehf.  
Jarðverk ehf  
Kvenfélag Reykdæla  
Minjasafnið Mánárakka  
Rafmagnsverkstæði E.G.Jónsson  
ehf.

Stóruvellir ehf.

Tjörneshreppur

Trésmiðjan Rein ehf.

Vermir sf.

Véla verkstæðið Árteigi

Víkursmíði ehf.

Ökuskóli Húsavíkur ehf.

Öryggi Víkurraf ehf

## **Laugar**

Pingeyjarsveit

## **Reykjahlíð**

Fjalladýrð

## **Kópasker**

Búðin Kópaskeri ehf.

Héraðssjóður

Eyjafjarðarprófastsdæmis

Rifós hf.

Vökvæðingastofa Kópaskers ehf.

## **Raufarhöfn**

Önundur ehf.

## **Þórshöfn**

ALÁ EHF.

Geir ehf.

Trésmiðjan Brú

## **Vopnafjörður**

Ljósaland ehf verktakar  
Vopnafjarðarhreppur

## **Egilsstaðir**

AFL-Starfsgreinafélag  
Ársverk ehf  
Bílamálun Egilsstöðum ehf.  
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf.  
Bólholt ehf.  
Fellabakari  
Fljótsdalshérað  
Fótatak - Fótaaðgerðastofa  
Hitaveita Egilsstaða og Fella  
Kúpp ehf  
Menntaskólinn á Egilsstöðum  
Miðás hf.  
PV-pípulagnir ehf.  
Skógrækt ríkisins  
Skrifstofuþjón. Austurlands ehf.  
Sænaútsel ehf.  
Tindaberg ehf.  
Verkfræðistofa Austurlands hf.  
Verslunin Skógar ehf.

## **Seyðisfjörður**

Brimberg ehf.  
Seyðisfjarðarkaupstaður

## **Reyðarfjörður**

Austurglugginn  
Fjarðabyggð  
Launafll ehf.  
Tærgesen ehf.

## **Eskifjörður**

Egersund Ísland ehf.  
Eskja hf.  
Fiskimið ehf.  
Fjarðarþrif ehf.

## **Neskaupstaður**

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

## **Fáskrúðsfjörður**

Dvalar og hjúkrunarheimili aldrafra  
Uppsafir  
Loðnuvinnslan hf.  
Vöggur ehf.

## **Stöðvarfjörður**

Brekkan

## **Breiðdalsvík**

Hákon Hansson - Dýralæknirinn á  
Breiðdalsvík

## **Höfn**

Ferðaþjónusta Brunnavöllum  
Ferðaþjónustan Gerði  
Ferðaþjónustan Stafafell í Lóni  
Funi ehf. - Sorphreinsun  
Hornabrauð ehf  
Ís og ævintýri ehf.  
Jaspis Hársnyrtistofa ehf.  
Jökulsárlón ehf.  
Málningarþjónusta Hornarfjarðar sf.  
Rósaberg ehf.  
Skinney - Þinganes hf.  
Vélsmiðjan Foss ehf.  
Þrastarhöll ehf.  
Öryggi og gæsla ehf.

## **Fagurhólmsmýri**

Félagsbúið Hnappavöllum

## **Selfoss**

A.B. skálinn ehf.  
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf.  
Bisk-verk ehf.

# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Bókaútgáfan Björk  
Búnaðarsamband Suðurlands  
Búnaðarsamband Suðurlands  
Dýralæknabjónusta Suðurlands ehf  
E.B. Kerfi ehf. Hvítahúsið  
skemmtistaður  
Efnalaug Suðurlands ehf.  
Esekiel ehf.  
Fjölbrautarskóli Suðurlands v/  
bókasafns  
Fossvélar ehf.  
Fræðslunet Suðurlands  
Garðyrkjust Syðri-Reykjum 4 ehf.  
Gesthús Selfoss ehf.  
Gólflist ehf.  
Hestakráin  
Hótel Gullfoss - Biskupstungum og  
Bratttholti  
J.Þ Bílar ehf.  
Jeppasmíðjan ehf.  
Kertasmíðjan ehf.  
Kvenfélag Grímsneshrepps  
Nesey ehf.  
Rafvélaþjónusta Selfoss ehf.  
Renniverkstæði Björns Jenssen  
Reykhusið Útey ehf. - www.utey.is  
Réttingar og málu ehf.  
Ræktunarsamband Flóa og Skeiða  
Sigurður Ágúst ehf.  
Tannlæknastofa Þorsteins  
Veidisport ehf - www.veidisport.is  
Veitingastaðurinn Menam ehf.  
Verslunin Árborg

Verslunin Íris, Kjarnanum  
Vinnuvélar - Svínavatni  
Ölfus ehf.  
**Hveragerði**  
Alifuglabúið Auðsholti / Gullegg  
Bliksmiðja A. Wolfram  
Dvalarheimilið Ás  
Eldhestar ehf. - Vellir Ölfusi  
Garðplöntusalan Borg  
Garðyrkjustöð Ingibjargar ehf.  
Hamrar ehf. - Plastiðnaður  
Heilsustofnun N.L.F.Í.  
Hótel Ör - Örkin veitingar  
Hveragerðiskirkja  
Kjörís ehf.  
Raftaug ehf.  
SGB ehf.  
Ökukennsla Eyvindar  
**Þorlákshöfn**  
Bæjarbókasafn Ölfus  
Fiskmark ehf.  
Frostfiskur ehf.  
Hafnarvogin  
Kjarr ehf.  
Sveitarfélagið Ölfus  
Þorlákshafnarkirkja  
**Stokkseyri**  
Durinn ehf. - www.durinn.is  
Flóð og fjara ehf.  
Pétur Ragnar Sveinsson ehf.  
**Laugarvatn**  
Ásvélar ehf.

Laugarvatn ehf.  
**Flúðir**  
Ásgerði II ehf.  
Flúðasveppir ehf.  
Fögrusteinar ehf.  
Vélaverkstæðið Klakkur  
**Hella**  
Bílaþjónustan  
Fannberg ehf  
Hestvit ehf.  
Kanslarinn ehf.  
Kvenfélagið Sigurvon  
Lundur hjúkrunar og dvalarheimili  
Pakkhusið ehf. Byggingavörðslu.  
Rangá ehf.  
Verkalýðsfélag Suðurlands  
Vörufell  
**Hvolsvöllur**  
Arni Valdimarsson  
Búaðföng/bu.is ehf.  
Byggðasafnið Skógum  
Héraðsbókasafn Rangæinga  
Krappi ehf.  
Kvenfélagið Bergþóra í Landeyjum  
**Vík**  
Gistihúsið Garðar  
Hótel Höfðabrekka ehf  
Hrafnatindur ehf.  
Klakkur ehf.  
Þórisholt ehf. - Þórisholtsgulrófur

**Kirkjubæjarklaustur**  
Ferðaþjónustan Geirlandi ehf.  
Hótel Laki  
**Vestmannaeyjar**  
Áhaldaleigan ehf.  
Bessi ehf.  
Bílaverkstæði Sigurjóns  
Bílaverkstæðið Bragginn sf.  
Eyjataxi  
Framhaldsskólinn í  
Vestmannaeyjum  
Frár ehf.  
Gallerí Prýði - Ramin ehf.  
Hárstofa Viktors  
Heimaey ehf. þjónustuver  
Hótel Vestmannaeyjar  
Huginn ehf.  
Ísfélag Vestmannaeyja hf.  
Kaffi María ehf. - Brandur ehf.  
Karl Kristmanns - umboðs- og  
heildverslun  
Net hf.  
Ós ehf.  
Pétursey ehf.  
Teiknistofa Páls Zóphóniassonar  
ehf.  
Ufsaberg hf.  
Vestmannaeyjabær  
Vélaverkstæðið Þór hf.  
Vinnslustöðin hf.  
Vöruval ehf.  
Þekkingasetur Vestmannaeyja



## Lyftisessa

Hjálpar til við að setjast niður og standa upp.  
Lyftir 80% af líkamsþyngd.  
Stíllt eftir þyngd notanda og passar í armstóla.  
Fyrirferðarlítill.



# Lyftu þér upp

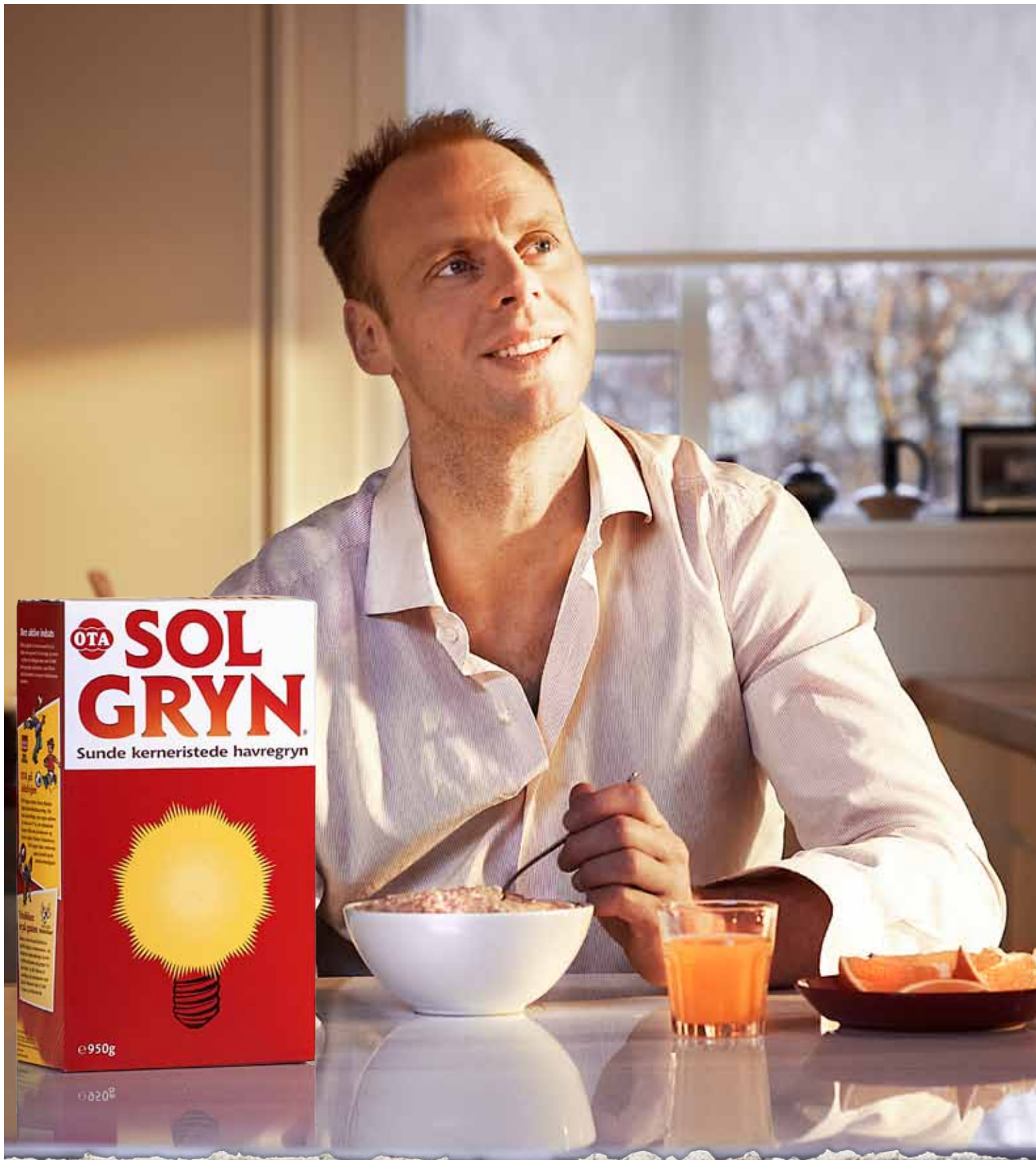
## Borð og stuðningur

Hreyfanlegt borð til að hafa við stól eða sófa. Nýtist einnig sem stuðningur þegar staðið er upp. Stíllanleg borðhæð.

Opið virka daga kl. 9 -18 og á laugardögum kl. 11 - 16 • Eirberg • Stórhöfða 25 • Sími 569 3100 • eirberg.is







## Dagurinn er bara allt annar

Ota haframjölið er framleitt úr 100% sérvöldum höfrum sem eru flokkaðir, valsaðir og síðan ristaðir til að auka enn á þragðgæðin. Hafragrautur úr Ota



Solgryn er einfaldur og hollur morgunverður með háu hlutfalli af fjölsykrum, trefjaríkur og mettandi og dugar þér langt inn í daginn.

**OTA SOLGRYN**