

# MEGIN STOÐ

BLAÐ MS-FÉLAGS ÍSLANDS

---

1. tbl. 2016 33. árg.



# Efnisyfirlit

Þjónusta MS-félags Íslands . . . . .	2
Frá formanni . . . . .	3
Innheimta félagsgjalds . . . . .	3
Geðveik jóli – Takk Virtusi! . . . . .	4
Félagsstarf á vorönn . . . . .	4
Flensborgarhlaupið . . . . .	5
Styrktarsjóður fyrir unga fólk . . . . .	5
Námskeið á vegum MS-félags Íslands . . . . .	6
Gjafa-og tækifæriskort . . . . .	7
Símasöfnun . . . . .	7
Sambönd para . . . . .	8
Langvinn veikindi og kynlíf . . . . .	12
Segist bara hafa það mjög gott. . . . .	14
Fjölbreytt líf í Eyjafirði . . . . .	18
„Hvað er svona fallegur maður að gera í svona ljótum hjólastól?“ . . . . .	20
Úr leik og starfi . . . . .	26



## MeginStoð

1. tbl. 2016, 33. árg.

ISSN 1670-2700

### Útgefandi:

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

### Ábyrgðarmaður:

Berglind Guðmundsdóttir

### Ritstjórn:

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

### Auglýsingar:

Óflun ehf.

### Umbrot og prentun:

Prentmet ehf.



Forsíðumyndina tók Elsa María Ólafsdóttir nálægt Þingvöllum

# Þjónusta MS-félags Íslands

**Skrifstofa félagsins** að Sléttuvegi 5 í Reykjavík er opin virka daga frá kl. 10-15. Sími 568 8620 og netfang msfelag@msfelag.is. Skrifstofustjóri er Ingdís Líndal. Á skrifstofu má nálgast upplýsingar um starfsemi félagsins og fá bæklinga, blöð og fræðsluefni tengt sjúkdómnum. Starfsmaður á skrifstofu sér um skráningu á námskeið, bókar íbúðina og viðtalstíma hjá félagsráðgjafa og formanni. Á skrifstofu eru til sölu minningarkort, tækifæriskort og gjafakort. Minningarkortin og gjafakortin má panta í síma 568 8620 eða á msfelag@msfelag.is. Hægt er að greiða með greiðslukorti eða millifærslu.

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

**Formaður** er með viðtalstíma á þriðjudögum kl. 13:30-15 eða eftir samkomulagi. Gott er að hringja á undan sér og athuga með tíma.

**Svæðanuddari** er með viðveru á mánudögum. Nánari upplýsingar og tímapantanir í síma 898 2970 (Ingdís).

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

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

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



# Frá formanni

## Kæru félagar

Ánægjuleg samskipti við alla þá sem leita til félagsins eru mér efst í huga á nýju ári. Margir koma til að spjalla, fá fræðslu og fræðsluefni. Einnig koma einstaklingar og fyrirtæki færandi hendi. Ég finn að margir bera hlýhug til félagsins og er ég öllu þessu góða fólki þakklát.

Nú er hægt að sækja jafnvægis- og styrktarþjálfun hjá Styrk sjúkráþjálfun sem er sérsniðin fyrir fólk með MS. Boðið er upp á tvo styrkleikaflokka þar sem tekið er tillit til getu hvers einstaklings. Sjúkratryggingar taka þátt í kostnaði þar sem um hóppjálfun er að ræða. Rannsóknir hafa sýnt að hægt er að hafa jákvæð áhrif á heilann með þjálfun og nýta þannig aðlögunarhæfni hans til aukinnar líkamlegrar getu og athafna. Ég vona að sem flestir sjái sér fært að stunda einhverja þjálfun.

Í janúar sl. var haldið námskeið fyrir nýgreinda þar sem að námskeiðinu komu fagaðilar með góða fræðslu. Þessi námskeið eru einstaklingum með MS nánast að kostnaðarlausu.

Ég hvet féлага okkar til að sækja námskeið og nýta sér þjónustu MS-félagsins.

Setrið, dagvist og endurhæfing, er rekin í húsi félagsins að Sléttuvegi 5. Setrið er sjálfseignarstofnun og stendur fólki með MS-greiningu til boða. Þar er þó einnig fólk með aðra sjúkdóma eins og MND og Parkinson eða í endurhæfingu eftir heilablóðfall. Margskonar þjónusta er í boði, allt eftir því hvað hentar hverjum og einum. Setrið fagnar nú á vormánuðum 30 ára starfsafmæli. Það var stórhuga fólk sem lagði í það



Berglind Guðmundsdóttir.

verkefni að stofna dagvist og endurhæfingu fyrir einstaklinga haldna MS-sjúkdómnum fyrir þessum 30 árum og hefur reksturinn vaxið og dafnað síðan. Nú eru um 55 einstaklingar með MS sem nýta sér þjónustuna. Ég hvet þá sem þurfa á þjálfun eða einhverri aðstoð að halda, vantar verkefni eða félagskap að setja sig í samband við Setrið, koma í heimsókn og skoða aðstöðuna.

Félagið leggur áherslu á félagsstarf, að við komum saman og eigum skemmtilega stund með fjölskyldu og vinum. Jólaballið í desember var vel

heppnað, fjölmenni, skemmtun, leikur og gleði. Páskabingíóð, sem margir sækja, verður svo í mars. Alþjóðadagur MS er á sínum stað 25. maí sem er síðasta miðvikudag í maí. Deginum er ætlað að auka þekkingu í samfélaginu á MS-sjúkdómnum. Eins og undanfarin ár mun félagið halda hátíð á Sléttuveginum.

Um heim allan er verið að vinna að því að þróa og finna lyf sem stöðvað gætu framgang MS-sjúkdómsins. Þar sameina lækna og vísindamenn í mörgum löndum krafta sína. Það getur tekið mörg ár að fá niðurstöður sem gagnast og leiða til meðferðar. Það á m.a. við um rannsóknir á stofnfrumum en ýmsar rannsóknir með notkun stofnfrumna lofa góðu.

Ég þakka öllum þeim sem styrkt hafa félagið á einn eða annan hátt og gert okkur kleift að halda úti öflugum starfi. Án stuðnings almennings og styrktaraðila gæti félagið ekki haldið úti þjónustu við félagsmenn.

Berglind Guðmundsdóttir, formaður

## Innheimta félagsgjalds

Félagsgjald fyrir árið 2016 er 2.500 kr. og er innheimt fyrri hluta árs.

Sú ákvörðun var tekin á síðasta ári að senda rafræna greiðsluseðla í netbanka félagsmanna í stað greiðsluseðla með pósti. Félagsmenn tóku þessari breytingu vel og mun sami háttur verða hafður á í ár. Þetta fyrirkomulag sparar félaginu töluverða fjármuni.

Einhverjir félagsmenn eru ekki með netbanka. Þeir eru beðnir um að hafa samband við skrifstofu félagsins í síma 568 8620 og verður greiðsluseðill sendur um hæl.

Bestu þakkir



# Geðveik jól – Takk Virtus!

Átakið Geðveik jól hóf göngu sína árið 2011 og hefur frá upphafi sett skemmtilegan svip á jólaundirbúning landsmanna.

Þar keppa fyrirtæki sín á milli um „geðveikasta jólagið“ sem ýmist er samið af starfsmönnum þeirra eða saminn er nýr texti við eldra útgefið lag. Um leið er markmið átaksins að næra geðheilsu starfsmanna, hressa upp á mórallinn, leyfa starfsmönnum að skína og láta gott af sér leiða. Lögin eru síðan tekin upp á myndband, spiluð í Ríkisútvarpinu og sýnd í sjónvarpinu.

Í desember ákvað fyrirtækið VIRTUS að taka þátt í áttakinu og styrkja MS-félagið. Á sama tíma fór fram áheitasöfnun á meðal almennings.

VIRTUS hýsir fjármálatengd verkefni fyrir einstaklinga, félög, fyrirtæki og stofnanir. VIRTUS hefur starfað frá árinu 2001 og eru viðskiptavinir rúmlega 300, innlendir jafnt sem erlendir.

Málefnið sem nutu góðs af keppninni 2015, fyrir utan MS-félagið, voru: Barnaspítali hringsins, BUGL, Einstök börn, Líf, Geðhjálp, Styrktarfélag krabbameins-sjúkra barna og Kraftur.



Virtus félagar skemmta á opnu húsi MS Seturs.

Starfsfólk VIRTUS stóð sig mjög vel enda með skemmtilegt lag. Það söfnuðust 260.000 kr. til styrktar MS-félaginu og þakkar félagið VIRTUS og þeim sem styrktu lagið fyrir stuðninginn.

## FÉLAGSSTARF Á VORÖNN

### Fræðslufundur um beinvernd.

Fimmtudaginn 14. apríl kl. 20 á Sléttuvegi 5.

### Aðalfundur MS-félags Íslands.

Laugardaginn 7. maí kl. 13 á Sléttuvegi 5.

### Alþjóðadagur MS.

Miðvikudaginn 25. maí kl. 16-18 með sumarhátíð á Sléttuveginum og opnu húsi í MS Setrinu.



Nánar auglýst þegar nær dregur á vefsíðunni [www.msfelag.is](http://www.msfelag.is) og á fésbókarsíðunni MS-félag Íslands.

MS FÉLAG ÍSLANDS



### Páskabingó

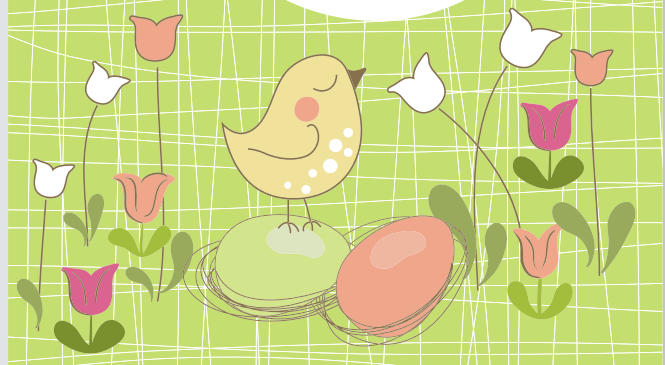
laugardaginn 19. mars kl. 13-15.

Húsið opnar kl. 12:30.

Páskaegg af öllum stærðum og gerðum í vinning.

Spjaldið kostar 250 kr.

Veitingar til sölu á vægu verði.



# Styrktarsjóður fyrir unga fólk

MS-félag Íslands auglýsir styrktarsjóð fyrir ungt fólk með MS-greiningu til náms.

Sækja má um styrki til að greiða skólagjöld, námsbækur, námskeið sem eru hluti af námi, annað sem styrkir einstakling á annan hátt til náms. Umsækjandi skal skila afriti af útlögðum kostnaði vegna námsins.

Hámarksstyrkur er 50.000 krónur á ári. Einstaklingur getur sótt um styrk aftur eftir tvö ár.

Úthlutað er úr sjóðnum tvisvar á ári, 20. febrúar og 20. október. Umsóknir skulu berast fyrir lok janúar og september.

Rétt til úthlutunar eiga þeir félagar í MS-félagi Íslands sem eru á aldrinum 18-30 ára og eru skuldlausir við félagið.

Umsókn með upplýsingum um nafn, kennitölu, símanúmer og reikningsnúmer, tilgangi náms og afriti af greiðslugögnum skal senda á netfangið [msfelag@msfelag.is](mailto:msfelag@msfelag.is) eða með pósti á MS-félag Íslands, Sléttuvegi 5, 103 Reykjavík.



## Flensborgarhlaupið

### - HLAUPIÐ TIL STYRKAR MS-FÉLAGINU

Flensborgarhlaupið er árlegt hlaup sem Flensborgarskólinn skipuleggur í samstarfi við Skokkhóp Hauka og Hlaupahóp FH. Flensborgarhlaupið er áheita hlaup og var nú síðast safnað fyrir MS-félagið og starf þess í þágu **ungs fólks** með MS. Allir sem starfa við hlaupið gáfu vinnu sína. Flensborgarhlaupið 2015 tókst afar vel og tóku um 450 manns þátt í hlaupinu.

Nemandi við skólann, Inga María Björgvinsdóttir, greindist með MS-sjúkdóminn fyrir tæpu ári og var það kveikjan að því að styrkja MS-félagið. Áður hafa önnur góðgerðarfélög notið góðs af.

Alls söfnuðust 275.000 kr. fyrir félagið sem er frábær árangur. Fjárhæðin mun renna óskert til styrktar ungu fólki með MS-sjúkdóminn.

Berglind Guðmundsdóttir, formaður MS-félagsins, tók við styrknum fyrir hönd félagsins úr hendi Magnúsar Þorkelssonar, skólameistara, 1. október sl.

MS-félagið þakkar öllum sem styrktu kærlega fyrir stuðninginn



Magnús Þorkelsson, skólameistari Flensborgarskóla, Inga María Björgvinsdóttir og Berglind Guðmundsdóttir.

# Námskeið á vegum MS-félags Íslands

Á vorönn eru fyrirhuguð námskeið fyrir nýgreinda og foreldranámskeið, með fyrirvara um lágmarkspátttöku. Að auki er boðið upp á reiðnámskeið, jóganámskeið og jafnvægis- og styrktarþjálfun hjá Styrk. Ítarlegar lýsingar má finna á vefsíðunni msfelag.is. Skráning á námskeiðin og upplýsingar fást á skrifstofu félagsins í síma 568 8620 eða með tölvupósti á msfelag@msfelag.is.

## NÁMSKEIÐ FYRIR NÝGREINDA

**Tími:** Einu sinni í viku í 6 vikur kl. 17:30-19:30.

**Dagsetningar** auglýstar síðar.

**Staður:** Sléttuvegur 5 í Reykjavík.

**Verð:** 5.000 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. Markmið námskeiðsins 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 sjúkdómnum og efla styrk þátttakenda. Þátttakendur eru 6-8. Hægt er að stofna sjálfshjálparhóp í lok námskeiða.

**Umsjón:** Margrét Sigurðardóttir og Sigríður Anna Einarsdóttir, félags- og fjölskylduráðgjafar. Fleira fagfólk kemur einnig að námskeiðinu.

## FORELDRANÁMSKEIÐ

**Tími:** Auglýst síðar.

**Staður:** Sléttuvegur 5 í Reykjavík.

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

**Lýsing:** Námskeiðið er fyrir foreldri/a 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.

**Umsjón:** Margrét Sigurðardóttir og Sigríður Anna Einarsdóttir, félags- og fjölskylduráðgjafar. Þær eru báðar með sérmenntun í hjóna- og fjölskyldumeðferð.

## REIÐNÁMSKEIÐ, ÞJÁLFUN Á HESTBAKI

**Tími:** Vikulega á fimmtudögum kl. 10:30-11:30.

**Staður:** Reiðhöllin í Mosfellsbæ.

**Verð:** 3.000 kr. tíminn. Greiðsludreifing fyrir námskeið í boði.

Næsta námskeið hefst 31. mars og stendur til loka maí, alls í 7 skipti.

**Lýsing:** MS-félagið, í samstarfi við Fræðslunefnd fatlaðra hjá Hestamannafélaginu Herði í Mosfellsbæ, býður upp á reiðnámskeið eða þjálfun á hestbaki. Ekki þarf annað en góðan hlýjan fatnað þar sem innifalið í námskeiðsgjaldinu er allur nauðsynlegur útbúnaður, svo sem hjálmur, reiðtygi og hnakkur. Eingöngu eru notaðir rólegir og gæfir hestar og er teymt undir hverjum og einum. Einn til þrjár leiðbeinendur eða sjálfboðaliðar ganga með hverjum hesti, allt eftir getu og þörfum þátttakanda. Að öllu jöfnu fer þjálfunin fram inni í Reiðhöllinni en ef aðstæður eru góðar og þátttakandi treystir sér til er farið út. Það er kalt í Reiðhöllinni og því nauðsynlegt að mæta í hlýjum fatnaði. Góð aðstaða er fyrir hreyfihamlaða, bæði hvað varðar aðkomu að Reiðhöllinni sem og að komast á bak hestunum.

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

## JÓGA

**Tími:** Á mánudögum og miðvikudögum kl. 16:10-17:25 og á laugardögum kl. 9:00-10:15 eða kl. 10:30-11:45.

**Staður:** Sléttuvegur 5 í Reykjavík.

**Verð:** 4.500 kr. á mánuði.

**Lýsing:** Um er að ræða svokallað Raja Yoga. Notaðar eru teygjur, styrktaræfingar, öndun, dans og hugleiðsla til að komast nær kjarnanum og fá meiri orku og þrótt. Leiðbeinandi: Birgir Jónsson, Ananda Yoga.

MS-félagið vekur athygli á jafnvægis- og styrktarþjálfun fyrir fólk með MS sem sjúkráþjálfunarstofan Styrkur, Höfðabakka 9, sér um. Æfingar miðast við sértæka líkamlega þjálfun í hópi með áherslu á jafnvægi, færni og úthald. Boðið er upp á tvo námskeiðshópa: Hóp I á miðvikudögum og föstudögum kl. 13 og hóp II á mánudögum og miðvikudögum kl. 14. Skráning og nánari upplýsingar hjá Styrk í síma 587-7750.

# GJAFA- OG TÆKIFÆRISKORT

Á skrifstofu félagsins eru til sölu gjafa- og tækifæriskort. Tækifæriskortin, sem eru með myndum Eddu Heiðrúnar Backman, eru til í tveimur stærðum og eru þau án texta.

Gjafakortin eru með myndum eftir Eddu Heiðrúnu, Tolla og Eggert Pétursson og rennur verð þeirra í tækjakaupasjóð félagsins. Því er inn í kortin áritað með fallegu lettri að um gjafakort MS-félagsins sé að ræða sem með því hefur móttakið gjafaframlag í tækjakaupasjóð félagsins sem fjármagnar tæki til notkunar í sjúkraþjálfunarsal MS-Setursins.



Edda Heiðrún Backman  
vatnslitir á pappir  
málað með pensil í munni

## Gjafabréf

*MS-félag Íslands hefur móttakið gjafaframlag í tækjakaupasjóð félagsins sem fjármagnar tæki til endurhæfingar í MS-Setrinu.*

*MS er langvinnur bólgusjúkdómur í heila og mænu sem með tímanum hefur áhrif á leiðni taugaböða þannig að skilaboð um hreyfingu, tal eða hugsun truflast og nær illa eða alls ekki fram til rétttra líkamshluta. Líkamssjúkfun og endurhæfing er mikilvæg fyrir MS-sjúklinga.*

*Í MS-húsinu er starfrækt MS Setrið, dagvist og endurhæfing.*

*MS-félagið þakkar kærlega framlagið*

Lágmarks framlag er 2.000 kr. en annars er verð kortanna ótakmarkað.

Gjafakortin eru tilvalin fyrir fólk í afmælisgjöf, jólagjöf eða sem tækifærissgjöf og þá sérstaklega fyrir „fólk sem á allt“ og hefur gaman að því að leyfa öðrum að njóta.

Hægt er að hringja og biðja um áritun persónulegs texta í síma 568 8620 og fá kortin send á heimili viðtakanda en einnig er hægt að kaupa kortin á skrifstofunni.

Hentugt getur verið að eiga gjafakort á verði blómvandar í handraðanum til að gefa stakt eða með annarri gjöf við ýmis tækifæri – kort sem ekki er aðeins tækifæriskort heldur sýnir einnig velvilja til góðs málefnis.

## Símasöfnun

Síðastliðið haust var efnt til símasöfnunar meðal almennings. Viðtökur voru mjög góðar. Þeir sem styrktu félagið um 3.000 kr. eða meira fengu að gjöf þrjú tækifæriskort með myndum eftir Eddu Heiðrúnu Backman ásamt kynningarkorti félagsins. MS-félagið þakkar fyrir stuðning og velvild í garð félagsins. Stuðningur landsmanna er ómetanlegur til að halda uppi öflugum starfi.



# Sambönd para

Margrét Sigurðardóttir og Sigríður Anna Einarsdóttir, félagsráðgjafar og fjölskyldumeðferðarfræðingar

Á sama tíma og álitid er að MS geti aukið álag á fjölskylduna er sá möguleiki fyrir hendi að sjúkdómurinn verði til þess að styrkja samband parsins og fjölskyldunnar sem heildar. Lífið getur fært fólki margskonar erfiðleika eins og MS-sjúkdóminn sem getur skyggt á annars góða sambúð. Hvernig tekið er á þeim, skiptir sköpum fyrir parið.



Margrét Sigurðardóttir



Sigríður Anna

## Að viðhalda góðri sambúð

Þótt MS geti valdið álagi hjá þörum, þá er sá möguleiki fyrir hendi að tengslin geti orðið nánari og betri. Í rannsókn Alþjóðlegu MS-samtakanna kom í ljós að 2/3 sambanda para breyttust ekki og sum urðu betri en áður. Hér eru kynntar fjórar leiðir sem taldar eru geta styrkt sambönd para:

### 1 Að halda áfram

Lífið breytist á áhrifamikinn hátt þegar MS greinist. Á meðan þú getur fundið fyrir líkamlegum óþægindum sem MS veldur, þá eru þú og maki þinn að takast á við tilfinninga- og fjárhagsleg áhrif sjúkdómsins. Það mun taka tíma að aðlagast öðruvísi lífi þar sem aðstæður breytast. Þýðingarmikið er að láta ekki MS verða miðdepil í sambandinu, þannig að allt snúist um sjúkdóminn.

### 2 Opin samskipti

Mundu að hvorugt ykkar getur lesið hugsanir hvors annars. Deilið ykkar dýpstu hugsunum og ræðið

opið um tilfinningar ykkar og ótta. Þetta gildir um báða aðila. Ræðið málin og vinnið saman að lausnum. Hafir þú fundið fyrir einkennum þunglyndis þá láttu maki þinn vita, annars er hætt við að hann/hún taki ekki eftir því. Þurfir þú aukna aðstoð skaltu biðja um hana.

### 3 Sýnið virðingu

Reynið ekki að falla í þá gildru að taka hvort annað sem sjálfsagða/n. Þegar maki þinn sem er með MS leggur mikið á sig við að halda öllu í horfinu heima þá er þýðingarmikið að láta hann/hana vita hversu mikils virði það er fyrir þig.

### 4 Rómantik

Rómantik getur bætt andlega líðan. Rómantik er hægt að finna í litlum hlutum eins og óvæntu knúsi, koss-um og ástríkkum orðum, sem getur gert gæfumun fyrir sambandið.

### Tilfinningar

Tilfinningar eru til þess að tjá, hvort sem þær eru sárar eða ánægjulegar. Tjáning tilfinninga er stundum

án orða. Margir sem hafa fengið greiningu um MS-sjúkdóminn eru e.t.v. ekki að tjá tilfinningar sínar á skýran hátt, þó innra með sér sé manneskjan sorgmædd, vonsvikin og reið yfir breyttri stöðu í lífinu. Að vinna með og opna fyrir tilfinningarnar hjálpar til við að horfast í augu við orðinn hlut og sættast eins og mögulegt er. Í kjölfarið eykur það frekar líkurnar á að vonir vakni og hægt sé að halda áfram. Mikilvægt er að geta tjáð tilfinningar sínar, þarfir, þrár, langanir og ótta.

Það fylgir því líkamlegt álag að lifa með niðurbældum tilfinningum og einnig getur það haft neikvæð áhrif á sambandið. Ef þér finnst makinn ekki skilja þig er áriðandi að minna sig á að biðjir þú ekki um það sem þú þarfnast og segir ekki hvernig þér líður eða útskýrir hvaða einkenni eru að trufla, þá er ekki hægt að búast við því að makinn sýni skilning. Ekki er allaf auðvelt að breyta, en hægt ef tekin er ákvörðun þar um. Það getur valdið streitu að forðast að horfast í augu við sársauka. Mikilvægt er að horfast í



augu við og meðtaka eigin veruleika. Í þessu sambandi er brýnt að læra að upplifa og tjá tilfinningar sínar á viðeigandi hátt.

## Aðlögun para

Þör geta lagað sig að breytingum á ólíkan hátt og sama gildir um aðra fjölskyldumeðlimi. Annar aðilinn getur t.d. leitað eftir eins miklum upplýsingum um MS og mögulegt er á meðan makinn vill helst ekki hugsa um sjúkdóminn né ræða hann. Þör og aðrir fjölskyldumeðlimir geta þurft að fá hvatningu við að aðlagast á eigin forsendum og virða á sama tíma á með hverjum hætti aðrir í fjölskyldunni gera það. Að hafa jákvætt viðhorf og von er mjög þýðingarmikið þegar verið er að laga sig að breytingum sem sjúkdómurinn veldur.

Hér eru nokkur atriði sem Rosner bendir á og sýna að sjúkdómurinn hafi verið viðurkenndur:

- MS er ekki lengur miðdepill lífsins.
- Sorg, reiði og vonbrigði eru tilfinningar sem birtast mun sjaldnar en áður.
- Þótt bjartsýni ríki og þú meðtakir sjúkdóminn, þá gerir þú þér grein fyrir að hann getur þróast áfram.
- Haldið áfram að gera plön með tilliti til getu þinnar og vitandi að þeim má breyta.
- Að vera ekki lengur yfirbugaður/uð af ótta við framtíðina.
- Geta þegið aðstoð frá öðrum.
- Þrátt fyrir líkamlegar takmarkanir þá leggur þú þig fram við að halda sjálfsmynd þinni.



- Að skoða MS eins og viðbót við áskoranir í lífi þínu, en ekki orsök allra þinna vandamála.

Að ná að tileinka sér þessi atriði er stór áfangi og að hafa ákveðin markmið getur veitt innblástur og reynst vel. Þegar fjölskyldan lagar sig að breytingum samfara MS er álitid gagnlegt að fylgja ákveðinni áætlun. Lögð er áhersla á að gefa hinum „óboðna gesti“ ekki meira pláss í heimilislífinu en nauðsynlegt er. Steinglass mælir með eftirfarandi: „Markmiðið er að marka sjúkdómnum ákveðinn bás og halda honum þar“. Fjölskyldan getur aðeins þroskast og þrífist ef tilfinningalegum þroska sérhvers einstaklings er mætt.

## Velferð fjölskyldunnar

Jafnvægi fjölskyldunnar er ógnað þegar sjúkdómurinn hefur of mikil áhrif á fjárhag, tilfinninga- og líkamleg bjargráð hennar. Þetta getur leitt til þess að öll fjölskyldan eigi erfitt, en velferð fjölskyldunnar

þarf að vera í fyrirrúmi. Þör og aðrir í fjölskyldunni þurfa að læra hvernig þau geta öðlast jafnvægi milli áhugamála og í samræmi við færni þess sem er með MS. Þegar sektarkennd verður til þess að fjölskyldumeðlimir hætta að stunda áhugamál, sem sá/sú sem er með MS getur ekki lengur tekið þátt í, þá getur það orðið til þess að þeim líður ekki vel. Þess vegna þurfa allir að fá tækifæri til að sinna áhugamálum sínum.

Ónógar upplýsingar og lítill stuðningur leiðir gjarnan til streitu hjá fjölskyldunni. T.d. er oft erfitt fyrir fjölskyldumeðlimi að skilja þreytuna sem sá/sú sem er með MS getur verið haldin/n. Þá getur fræðsla orðið til þess að viðkomandi einstaklingar öðlist skilning og geti veitt stuðning.

## Meðvirkni

Meðvirkni skapar ójafnvægi í samskiptum og byrjar oft á dulin hátt. Þýðingarmikið er að þekkja ein-kennin sem geta komið fram á

ýmsan máta þ.e. „afneitan, lítil sjálfsvirðing, undanlátssemi og stjórnsemi. Sá sem er meðvirkur hefur tilhneigingu til að taka ábyrgðina frá maka sínum og skapar jafnvel hættu á að einhverjum öðrum í fjölskyldunni verði ekki sinnt sem skyldi. Þegar um langvinn veikindi er að ræða eins og MS getur það haft áhrif á fjölskyldulífið og hjónabandið. Makinn getur farið að hlífa hinum aðilanum án þess að þörf sé á því. Stuðningur getur í sumum tilfellum þróast út í stjórnsemi og ber því að hafa vakandi auga með sjálfum sér. Skiptir máli að hinn aðilinn segi skoðun sína. Sá sem er meðvirkur getur verið í hættu að týna sjálfum sér og sinna ekki eigin þörfum. Að tala saman, hlusta og segja hvað manni finnst hjálpar til við að draga úr meðvirkni. Mikilvægt er að átta sig á þörfum sínum, gera sér grein fyrir hvar mörkin liggja, hvað vil ég, hvað vil ég ekki og standa með sér. Gefa síðan skýr skilaboð með vinsemd.

## Velgengni í samböndum

Þör geta tekist á við erfiðleika á mismunandi hátt hvort svo sem sjúkdómur er með í för eður ei. Eftirfarandi atriði eru niðurstöður rannsókna Gottman á samskiptum para, um hvað hefur áhrif á velgengni í samböndum. Par sem er í sambandi þar sem óánægja ríkir á það til að benda á galla makans og fara fram á að hann breyti sér. Í staðinn fyrir þess háttar gagnrýni er mikilvægt að hefja mál sitt á vingjarnlegan hátt og ræða málið af virðingu við makann. Umræðurnar draga dóm af upphafinu. Axla ábyrgð í stað þess að fara í varnarstöðu. Taka eftir því



sem þú ert ánægð/ur með í fari makans og rækta með þér þakklæti frekar en að fyllast andúð á því sem þú ert ósátt/ur við. Í stað þess að vera uppi á móti makanum, vera honum andsnúinn og verða æst/ur, er gott að leggja stund á slökun og sjálfssefjun til þess að halda ró sinni, sem gagnast þegar málin eru rædd.

Í rannsóknum Gottman hefur komið fram að hjálplegt er að leyfa sér að dreyma og leita leiða til þess að láta sameiginlega drauma rætast. Skapa sameiginlegan tilgang og hafa grínið innan seilingar. Rannsóknirnar sýna líka að þeir sem eru taldir vera í farsælum samböndum hafa þróað með sér tillitsemi og góðmennsku í samskiptum við sinn heittelskaða.

Hér hafa þör og aðrir fjölskyldumeðlimir verið í brennidepli og bent á óvæntar breytingar sem

þeir geta staðið frammi fyrir. Greint var frá leiðum við að mæta þessum breytingum. Fram kom að þótt að langvinnur sjúkdómur geti oft á tíðum reynst fjölskyldumeðlimum talsverð byrði, getur það einnig átt þátt í að þjappa fjölskyldunni saman og styrkja tengsl milli meðlima hennar.

Að lokum má geta þess að samfélagið þarf að koma betur til móts við fólk með MS og aðra langvinna sjúkdóma og gæta þess að fjárhagur fjölskyldna fari ekki úr skorðum vegna aukins kostnaðar sem oft fylgir veikindum. Auk þess þarf að hlúa vel að fjölskyldum og veita þjónustu og stuðning fagfólks eftir þörfum, þannig má fyrirbyggja margháttða erfiðleika. ■

### Heimildir

- Brunes B. og Bergli E. A. (1996). *Et nyt syn på sklerose, Fra diagnose til bedre helbred*. København: Borgen.
- Emrich L. (2015). Maintaining a Strong Relationship Despite MS, *Health Guide*, 2-4.
- Fraser, R.T. Clemmons, D.C. og Bennet F. (2002). *Multiple Sclerosis Psychosocial and Vocational Intervention*. New York: Demos Medical Publishing.
- Gottman, J. , Gottman J. S. (2012). *Bridging the Couple Chasm*. Gottman couples therapy: A Research- Based Approach. -The Gottman Institute.
- Litta R. (2004). Changing relationships and roles within the family. *MS in focus*, 3, 9-11.
- Margaret Blackstone. (2006). *Fyrsta árið með MS*. MS-félag Íslands. Reykjavík: Steinholt.
- Margrét Sigurðardóttir. (2005). Þegar MS verður hluti af fjölskyldunni. *MeginStað*, 22, 6-11.
- Margrét Sigurðardóttir.(2006). Fjölskylduþjónusta og stuðningsúrræði fyrir fólk með MS. Í Sigrún Júlíusdóttir og Halldór Sig. Guðmundsson (ritstjórar), *Heilbrigði og heildarsýn, félagsráðgjöf í heilbrigðisþjónustu* (bls. 226-241). Reykjavík: Háskólaútgáfan og Rannsóknarsetur í barna- og fjölskylduvernd.
- Melody, P. , Miller, A.K. og Miller, J.K. (2015). *Meðvirkni- orsakir, einkenni, úrræði*. Reykjavík: Vaka Helgafell.
- Gottman J. og Gottman J.S. (2012). „Ég er ekki gúrú“. Morgunblaðið, 27. maí.
- Paturol, A. (2007). Sex, love and Multiple Sclerosis. *Neurology Now*, 3 (3) 34-37. www.coda.is -lesefni, -atferlismynstur og einkenni.

# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

## Reykjavík

3d ehf  
73 restaurant  
A. Margeirsson ehf  
AB varahlutir ehf  
Aðalmálun ehf  
Aðalverkstæðið ehf  
Aðalvík ehf  
Analytica ehf  
Arctic Rafting  
Arctic Sequentia ehf  
Arka heilsuvörur ehf  
Arkitektastofan OG ehf  
Arkís arkitektar ehf  
ASK Arkitektar ehf  
Augað gleraugnaverslun  
Auglýsingastofan ENNEMM  
ÁM-ferðir ehf  
Ársól snyrtistofa  
ÁTVR Vínubúðir  
B. Ingvarsson ehf  
Bandalag háskólanna  
Bending 1 ehf  
Ber ehf, vínheildsala  
Bergsson Mathús  
Betri bílar ehf, s: 568 1411  
Bílalíf, bílasala  
Bílamálun Halldórs Þ  
Nikulássonar  
Bílamálun Sigursveins  
Sigurðssonar  
Bílastjarnan  
Bíóhljóð ehf  
Bjarnar ehf  
BK fasteignir ehf  
Blaðamannafélag Íslands  
Blikksmiðja Reykjavíkur  
Blikksmiðjan Glófaxi hf  
Blikksmiðurinn hf  
Bonito ehf-Friendtex á Íslandi &  
Praxis á Íslandi  
Borgarpylsur  
Bókaútgáfan Hólar ehf  
Bókaútgáfan Salka  
Bókhaldsstofa Haraldar slf  
Bókhaldsþjónustan Viðvík ehf  
Bókhaldsþjónustan Vík  
Bólsturverk sf  
Bónus  
Brauhúsið ehf  
Brimborg ehf  
Brimdal ehf

Brúskur hársnyrtistofa, s: 587  
7900  
BSI bifreiðaverkstæði ehf  
BSRB  
Búálfurinn sportbar ehf  
Cafe Roma  
City Car Rental  
Creditinfo  
Danfoss hf  
Danica sjávarafurðir ehf  
Dúktak ehf  
Dýralæknastofa Reykjavíkur ehf  
Dýraspítalinn Viðidal ehf  
E.T. hf  
Efling stéttarfélag  
Eignamiðlunin ehf  
Einar Stefánsson ehf  
Endurskoðendabjónustan ehf  
Engo verkefni ehf  
Ergo fjármögnunarþjónusta  
Íslandsbanka  
Erla, hannyrðaverslun  
Ernst & Young ehf  
Fasteignasalan Garður ehf  
Fastus ehf  
Ferðafélag Íslands  
Ferðabjónusta bænda hf  
Ferskar kjötvörur hf  
Félag íslenskra bifreiðaeigenda  
Félag íslenskra hjúkrunarfræð-  
inga  
Fínka ehf, málningarverktakar  
Fjallabak ehf  
Fjárhald ehf  
Fjármálaeftirlitið  
Flisar og Flot ehf  
Formverk  
Fótaaðgerðastofan frískir fætur  
Frami, félag leigubifreiðastjóra  
Frívörverslunin Saxa ehf  
Gallerí Garður ehf, garðyrkju-  
þjónusta  
Garðasteinn ehf  
Garðs Apótek ehf  
GÁ húsgögn ehf  
Gáski sjúkraþjálfun ehf  
Gátun ehf, bókhaldsþjónusta  
Geiri ehf, umboðs- og heild-  
verslun  
Gilbert úrsmiður  
Ginger slf  
Gistihúsið Víkingur ehf

Gjögur hf  
Gjörvi ehf  
GLÁMA-KÍM arkitektar  
Glitur ehf  
Glóey ehf  
Golfskálinn, golfverslun  
GP-arkitektar ehf  
Gray Line Iceland  
Grettir Guesthouse ehf  
Guðmundur Arason ehf, smíða-  
járn  
Guðmundur Jónasson ehf  
Gullkistan skrautgripaverslun-  
www.thjodbuningasilfur.is  
Gullsmiður Eyjólfur Kúld  
Gullsmiðurinn í Mjódd  
Gúmmisteypa Þ. Lárusson ehf  
H og S byggingaverktakar ehf.  
H.H. ráðstefnuþjónustan sf  
Hafgæði sf  
Hagi ehf-Hilti  
Hamborgarabúlla Tómasar  
Handprjónasamband  
Íslands svf  
Hár og snyrting  
Hárlollugerðin-Kolfinna Knúts-  
dóttir, s: 511 5222 & 896 7222  
Hársnyrtistofan Aida  
Heildverslunin Glit ehf  
Heilsubrunnurinn ehf, nudd-  
stofa  
Heimili ehf-fasteignasala  
Heimilisprýði ehf  
Helgason og Co ehf  
Hjartarbúð  
Hjá Guðjón Ó ehf  
Hjúkrunarheimilið Skjól  
Hljóðbók.is, hljóðvinnsla  
Hópfærðabílar Snælands  
Grímssonar ehf  
Hótel Frón ehf  
Hótel Holt  
Hótel Leifur Eiríksson ehf  
Hreinsitækni ehf  
Hreyfimyndasmíðjan ehf  
Hreyfing heilsurækt  
Hreysti ehf  
Hugmót ehf  
Húsafí sf  
Húsaklæðning ehf -  
www.husco.is  
Húsvernd ehf  
Höfðakaffi ehf

Höfði fasteignasala  
Icelandic Fish & Chips ehf  
Iðnmennt ses  
Iðnó ehf  
Invent Farma ehf  
Isavia  
Í allar áttir ehf  
Í pokahorninu  
Ísbúð Vesturbæjar ehf  
Íslenska auglýsingastofan  
Íslenska Gámafélagið ehf  
Íslenska umboðssalan hf  
Íslenskir endurskoðendur  
Íþróttabandalag Reykjavíkur  
J. S. Gunnarsson hf  
Jafnvægi ehf, Aveda  
Jens Guðjónsson ehf, skart-  
gripaverslun  
Jónar Transport hf  
K. H. G. Þjónustan ehf  
K. Pétursson ehf  
Katla matvælaíðja ehf  
Kemi ehf-www.kemi.is  
Kirkjugarðar  
Reykjavíkurprófastsdæma  
Kjörgarður  
Klettur, sala og þjónusta ehf  
Klökk Arkitektar -  
Verkfærðingur ehf  
KOM almannatengsl  
Kopar & Zink ehf  
Kramhúsið ehf  
Kvikk Þjónustan ehf  
Kælitækni ehf.  
Lagnalagerinn ehf  
Landssamband lögreglumanna  
Landssamtök lífeyrissjóða  
Landvernd  
Láshúsið ehf  
LC Ráðgjöf ehf stjórnunar-og  
rekstrarráðgjöf  
Lifandi vísindi  
Listvinahúsið, leirkerasmíði  
Litaskil ehf  
Litla Bílasalan ehf  
Loftstokkahreinsun.is,  
s: 893 3397  
LOG lögmansstofa sf  
Lyfis ehf  
Lyfjaver ehf  
Lögmannafélag Íslands  
Marport ehf

# Langvinn veikindi og kynlíf

Sigga Dögg kynlífsfræðingur

MeginStoð setti sig í samband við kynfræðinginn Siggu Dögg og falaðist eftir umfjöllun hennar um kynlíf þar sem annar aðilinn glímir við langvinnan sjúkdóm. Sigga Dögg svaraði um hæl að auðvelt væri fyrir fólk með líkamleg vandamál að leita til lækna og hjúkrunarfræðinga eftir viðeigandi úrræðum. Hún vildi hins vegar leggja áherslu á að fólk virkjaði ímyndunaraflíð og sendi okkur tvo pistla sem ættu að hrista upp í því!



Sigga Dögg bregður á leik.

## AÐ KVEIKJA Á KYNLÍFI

Við leggjumst upp í rúm eftir langan dag, krakkarnir sofnaðir (í sínu rúmi!) og við andvörpum. „Ertu þreytt?“ segir hann og horfir á mig næstum gleypa hann í stóru geispi. Ég tek utan um hann, kyssi hann blíðlega, klíp aðeins í typpið, nudda smá punginn og býð honum góða nótt.

Segir mér hugur að þetta séu dæmigerðar samræður víða um heim. Þar leggst dauðþreytt til hvílu en spurningin hangir í loftinu, er stuð fyrir smá kelerí? Eða kannski ekki kelerí, kynlíf, jafnvel samfarir. Hér nefnilega getur fólk lent í skilgreiningarflækju. „Æ nei, ekki núna ég ætla bara að fara sofa“ er sagt og svo rúllað sér yfir á aðra hliðina, frá bólfélaganum, og sængin dregin þétt upp á höku og augum lokað, eða ekki. Þetta nei getur þýtt svo margt en til að styggja ekki, eða kannski frekar, til að vekja ekki löngun sem ekki er nenna til að

klára, þá er auðveldara að segja bara nei og fara að sofa.

### „Æ ekki núna, ég nenni ekki“

Okkur hefur verið kennt að byrja ekki á neinu sem við sjáum ekki fyrir okkur að klára. Ekki strjúka nema þú ætlir alla leið í fullnægunguna. Annars ertu bara með leiðindi, nú eða ennþá verra, þín bíður skylda að ljúka höfnu verki. Þetta finnst mér leiðinlegur skilningur á hvernig megi rækta nánd á þessum örfáu þreyttu mínútum í lok dags.

Bara það að sýna hvort öðru innilega ást með stökum og koss-um þarf ekki að þýða að nú séu samfarir eftir fimm mínútur. Svo allir viðstaddir séu með það á hreinu þá má bara taka það fram. „Ástin mín, mig langar aðeins að knúsast en ég er mjög þreytt/-ur“ og svo má láta höndina renna eftir bakinu, jafnvel klípa smá í rassinn, og upp eftir inn-anverðu lærinu. Þú berð ekki ábyrgð

á fullnægungu bólfélagans eða örvun. Það er allt í lagi að örvast kynferðislega og sofna út frá því. Það þarf ekki allt að enda í fullnægungu og þetta felur ekki í sér neina sérstaka stríðni, þetta er bara innilega snerting sem aðeins þið eigið og með því að strjúka hvort öðru þá tengist þið. Það er þessi nánd.

Með lítilli innilegri snertingu er lagður grunnur að nánd sem dregur fólk að hvort öðru. Þannig skapar þú stemmingu fyrir kynlíf seinna meir, helst með tilheyrandi unaði fyrir alla viðstadda.

### Ekki strjúka kynfærin!

Hver og einn hefur sínar reglur um sinn líkama en það getur verið mjög frelsandi að mega strjúka kynfærum varlega án þess að það þurfi að leiða eitthvert annað en inn í draumaland. Geturu ímyndað þér hversu huggulegt það er að sofna

með aðra hönd á dúnmjúku brjósti eða jafnvel utan um pung eða lim?

Stór liður í að fá þör til að endurstilla sig í kynlífi byggir einmitt á þessum innilegu stökum án kynferðislegra merkinga, svokölluð „focus sensate“ meðferð þróuð af Masters og Johnson. Þar er fyrst

lögð áhersla á stökur utan kynfæra og kannski þurfið þið það á meðan þið eruð að venjast slíkum stökum og leyfa ykkur að slaka á og njóta þeirra.

Það þarf því ekki alltaf kertaljós og kósí tónlist til að skapa stemninguna. Þið skapið stemminguna

sjálf með hvort öðru og þegar innilegar stökur verða hluti af ykkar snertingu við hvort annað þá fer það að hafa áhrif á hvernig þið talið við hvort annað og um hvort annað. Prófið bara. ■

## ÉG NÆ HONUM EKKI UPP!

Nýlega kom ungur maður upp að mér og sagði mér frá risraunum sínum. Honum leið mjög illa yfir þessu og hugsaði mikið um þetta. Hann hafði orðið sér útum lyf sem svipar til Viagra en var hræddur um aukaverkanir við inntöku þess. Eftir að við höfðum spjallað saman í góðar þrjár mínútur þá komumst við að þeirri niðurstöðu að hann þyrfti ekki lyf heldur væri málið andlegs eðlis og tilfinningalegt. Um leið og bólfélaginn leggst í rúmið hefjast kvíðatengdar hugsanir um hvort typpið muni bregðast viðkomandi eða ekki. Þetta er klassískur kvíði og þar sem heili stjórnar líkama þá hjálpar það engum að festast í slíkum vítahring.

Þetta er ekki fyrsti ungi maðurinn sem kemur til mín með þetta vandamál og mig grunar ekki heldur sá síðasti. Það er nefnilega bullandi frammistöðukvíði hjá ungum typpum. Kynlífshandritið segir að allt standi og falli með stinngu limsins og ef stinning næst ekki, fær maður þá endurgreiddan aðgangseyrinn?

### Fullnæging, með eða án lims

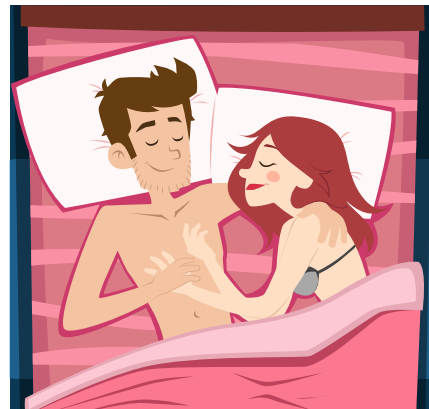
Risvandamál og fullnægingartímasetning veldur miklu hugarangri og menn segjast reyna sefa bólfé-

lagann sem á móti reynir að hughreysta viðkomandi og stinga upp á öðrum athöfnum, öðrum gælum, öðrum leiðum til að vera innilegum. Það bregst þó ekki að typpið er í kvíðakasti, hundleitt, ófullnægt og í fýlu. Það hjálpar engum í bólinu ef annan bólfélagann langar að kasta sér í gólfið og öskra af pírtingi. Þú ert með hendur og þær skal nota.

### Breytum handritinu!

Svo er það hinn endinn á gagnkynhneigða samfaramunstrinu. Ungar stelpur kvarta oft undan sviða og óþægindum við samfarir við typpi. Þær reyna og reyna en allt kemur fyrir ekki, þetta er allt svo sárt. Ein stelpa bað mig um að skrifa pistil og biðla til drengja að vera duglegri í sleik og ekki líta á það sem hluta af forleik heldur sem nauðsynlegan hluta af öllu ferlinu, leiðin til að tengjast og halda stuðinu gangandi.

Þegar ég fær þessar spurningar frá fólki og hlusta á þeirra upplifanir, hugsanir og reynslu þá fer rödd að garga hástöfum inn í höfðinu á mér; „taktu samfarir útúr jöfnunni!“. Allur þessi kvíði, sársauki, sjálfsásökun, feikaðar fullnægingar og leiðindi eru útfrá handriti sem geng-



ur ekki upp. Lífið er ekki klámmynd þar sem markmiðið er fimmtán stellingar á fimmtán mínútum. Lífið er tenging, nánd, innileiki, skemmtun, hlátur, sleikur, sviti, líkamslykt, stökur og augnsamband. Það er aðeins ein leið til að gera unað að órjúfanlegum hluta af kynlífi og það er að breyta samfarahandritinu.

### Vertu með mér

Það endar ekki allt, eða byrjar, með samförum. Það veit stór hluti mannkyns sem stundar kynlíf sem brýtur í bága við inn-út taktinn. Við þurfum að hægja á okkur. Fara meira í sleik. Gæla hvort við annað. Tala saman. Horfa hvort á annað. Njóta samverunnar og innileikans. Fíflast og prófa sig áfram. Þegar þú snýrð dömu upp að vegg til að þrykkja í „doggie“ þá fer þetta allt. Nú er tími til endurskoðunar og lærdóms. Við krefjumst unaðar úr kynlífi en til þess að það náist þá þarf ansi mikið að breytast og fyrsta skrefið er að setja samfarir á pásu. ■

# Segist bara hafa það mjög gott

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson



**Daníel Kjartan Ármannsson** er 37 ára, fæddur á Egilsstöðum og ólst þar upp til 1999 er hann fluttist til Reykjavíkur. „Ég tók tvær annir í menntaskólanum á Egilsstöðum, stefndi að því að verða íþróttakennari þegar ég yrði stór en komst svo að því að námið var að miklu leyti bóklegt þannig að ég fékk mér vinnu í gamla kaupfélagsbakaríinu á Egilsstöðum og ákvað að læra til bakara. Þegar ég flutti suður byrjaði ég hjá Mosfellsbakaríinu og þá kveiknaði á metnaðinum fyrir alvöru. Þar hef ég unnið lengstaf allar götur síðan, en tekið af og til stutt tímabil annars staðar.“

Daníel Kjartan hefur unnið til nokkurra verðlauna á bakaraferlinum, bæði hér heima og erlendis. „Annars finnst mér flottasti titillinn sem ég hef hampað að vera eiginmaður og pabbi, það skiptir miklu meira máli en allt hitt. Ég er kvæntur alveg yndislegri manneskju, Valdís Ólafsdóttir heitir hún, er snyrtifræðingur og einkaþjálfari og starfar í móttökunni hjá Heilsuborg. Við búum í Kópavogi og eigum tvo flotta stráka, Aron Gabríel sem fæddist 2004 og Ísak Leví sem fæddist 2010 og samkvæmt sönarnum eigum við í júní næstkomandi von á dóttur sem við köllum Adele svona til gamans af því við höldum svo mikið upp á söngkonuna með því nafni.“

Daníel varð fyrst var við MS-sjúkdóminn árið 2002 þegar hann fékk sjóntaugabólgu með tvísýni. „Þetta kom eftir að ég hafði verið að djöflast heila helgi í vinnunni og ég hélt að þetta væri bara vegna mikils álags og lítills svefns. En tvísýnið hætti ekki og ég leitaði til augnlæknis. Hann skoðaði mig og pantaði sérstök prismagler frá Þýskalandi en deginum áður en ég átti að sækja þau hvarf tvísýnin eins snögglega og hún hófst. Þá hugsaði ég með mér að þetta hlyti þá bara að hafa verið álagið.

En svo kom tvísýnin aftur 2009, sjö árum seinna sem sagt, en undir svipuðum aðstæðum, miklu vinnuálagi. Ég ætlaði bara að láta það líða hjá eins og í fyrra skiptið en þá skipaði tengdmóðir mín mér hreinlega að fara til læknis, ég gæti ekki látið sem ekkert væri þegar svona alvarlegt væri að gerast með augun í mér. Ég skellti mér því á læknavaktina, læknir þar sendi mig snarlega á bráðadeild Landspítalans og ég var settur í alls kyns rannsóknir, meðal annars segulómun. Það komu í ljós þessar dæmigerðu skellur úti um allt í heilanum og mænunni – svo að bara nokkrum dögum eftir að tengdamamma skipaði mér að leita til læknis var ég greindur með MS-sjúkdóminn.“

## Gekk með alls konar grillur

Hafðirðu þá ekki fundið fyrir öðrum velþekktum byrjunareinkennum, svo sem dofa og þreytu?

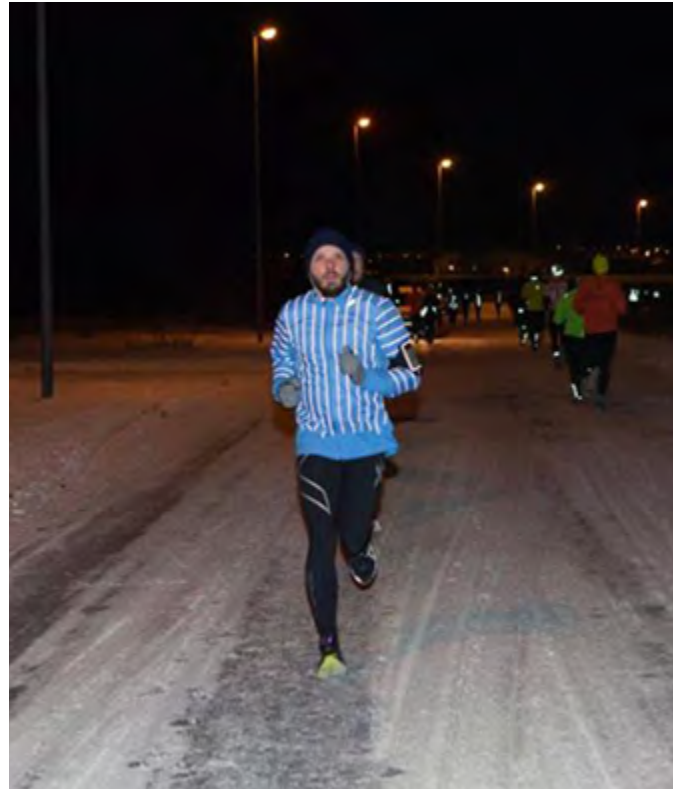
„Jújú, en ég hafði alltaf skrifað allt slíkt á vinnuálag. Það var til dæmis fljótlega upp úr aldamótunum sem ég fór að finna fyrir dofa í útlimum, en hugsaði með mér að það hlyti bara að vera klemmd taug, já eða bara eitthvað sem fylgdi aldrinum. Ég leit einhvern veginn aldrei á þetta sem stórt mál, og það gilti líka með þreytuna og verki sem hafa verið stöðugir mjög lengi út um allan líkamann. Læknarnir tala um þetta sem taugaverki, þeir eru úti um allt í hausnum, bakinu, höndum og fótum allan liðlangan daginn. Það er helst þegar ég næ að sökkva mér niður í vinnu að ég hætti að taka eftir þeim.“

Hvernig leið þér við að fá að vita að þú værir með MS?

„Það má vel vera að ég hafi verið eitthvað smeykur í byrjun, en ef ég á að vera alveg hreinskilinn þá var mér að vissu leyti létt við að fá að vita hvað væri að mér. Ég var búinn að ganga svo lengi með alls konar grillur um hvað gæti verið að plaga mig, til dæmis hugsaði ég mikið um hvort þetta hlyti bara ekki að vera ólæknandi og banvænt heilaæxli. En þarna fékk ég að vita við hvað ég væri að slást og það er alltaf þægilegra að vita það.“

Varstu ekki settur strax á einhver fyrirbyggjandi lyf?

„Ég var ekki talinn nógu veikur til að fara beint á Tysabri, heldur byrjaði á Avonexi í sprautuformi. Það



Daníel Kjartan er í hlaupahópi HK í Kópavogi og hleypur marga kílómetra í hverri viku.

virtist þó ekkert gagna mér, skellunum fjölgaði bara og fjölgaði. Þá var ég settur á Copaxone, sem dugði heldur ekkert til að stöðva skellurnar og gerði mig þar að auki þunglyndan. Þá ákvað ég bara að taka engin lyf og var án þeirra í fjögur og hálf ár. Svo var það haustið 2014 að ég hittu Kára Stefánsson út af alveg ótengdu máli. MS-sjúkdómur minn kom þó til tals og þegar hann heyrði að ég tæki ekkert fyrirbyggjandi lyf húðskamm- aði hann mig og spurði blákalt hvort ég ætlaði að láta eins og algjör fáviti með því að sniðganga meðferð sem gæti hægt á framgangi sjúkdómsins, hvort ég gerði mér virkilega ekki grein fyrir alvöru málsins. Ég ákvað að fara að ráðum hans, talaði við Björn Loga Þórarinsson, MS-lækninn minn, og fór í framhaldinu að taka lyfið Tecfidera sem er í töfluformi. Ég finn reyndar engan mun á mér eftir að ég byrjaði að taka það en á eftir að fara í segulómun til að ganga úr skugga um hvort það sé samt að gera mér gagn eða ekki.“

## Hægfara síversnun

Hvaða gerð MS-sjúkdómsins ertu með?

„Læknarnir hafa aldrei viljað setja mig í einhvern ákveðinn flokk sjúkdómsins. Ég fæ ekki þessi dæmigerðu MS-köst, þetta er bara stöðugt í gangi og ég er kominn á þann stað að vera alltaf verkjaður og þreyttur. Ástand mitt hefur verið mjög svipað undanfarin þrjú til fjögur ár, en ég er líklega með þá sjúkdómsgerð sem kallast hægfara síversnun.“



Hvaða áhrif hefur MS haft á líf þitt; breyttirðu til dæmis um lífsstíl?

„Ja, er það ekki alltaf svolandi að þegar veikindi koma upp fer fólk að hugsa betur um sig. Hættir að reykja og drekka áfengi, tekur út sykurlinn úr fæðunni og svo framvegis. En ég er það heppinn að eiga svo yndislega konu að það er alltaf hreint heima hjá okkur og hollur matur á borðum. Það var þannig fyrir sjúkdómsgreininguna og ég get heldur ekki sagt að ég hafi hætt að smakka vín og svo framvegis af því ég er með MS, ég var hættur því löngu áður.

Ég fer mikið út að skokka, er í hlaupahópi HK í Kópavogi, fer þrisvar til fjórum sinnum í viku. Þetta er svo mikil heilun, maður er ekki að elta neinn, hleypur bara á sínum hraða með tónlist í eyrunum. Ég tek oft þátt í langhlaupum, en á æfingum hleyp ég svona átta til tíu kílómetra og einu sinni í viku tek ég lengra hlaup, svona sextán til átján kílómetra. Ég sleppi því svo bara ef veðrið er mjög slæmt. Ég fæ stundum tvísýni þegar líkamshitinn hækkar við áreynsluna en það hættir svo um leið og hann lækkar aftur.“

## Aldrei verkjalaus

Margir með MS tala um að þreytan plagi þá einna mest; hvernig tekstu á við hana?

„Ég spila það mikið eftir eyranu ef svo má að orði komast. Á venjulegu kvöldi erum við fjölskyldan farin í háttinn klukkan hálfelfu. Mér finnst ég í ágætum málum ef ég passa upp á svefninn. Og ég fer á fætur snemma á morgnana með strákunum og fer með þá í skólann og mæti í vinnuna klukkan hálfnú. Ég vinn yfirleitt svona fjóra til fimm tíma á dag, vinnuveitendur mínir eru mjög tillitssamir við mig. Ég fæ til dæmis mikið að

dunda mér við það sem ég hef sérstakan áhuga á, hollar vörur eins og súrdeigsbrauð og fleira í þeim dúr. Það er mikið um tilraunir á slíkum vörum hér í Mosfellsbarkarí, enda eru þær vinsælar og roksejast alltaf.“

Ertu líka á örorkulífeyri?

„Já, ég fæ örorkulífeyri í gegnum lífeyrissjóðinn minn, sem er það fínt að ég fæ bara nokkra þúsundkalla frá Tryggingastofnun ríkisins. Reyndar fara laun mín oftast langleiðina með að þurrka út lífeyrisgreiðslurnar enda vil ég helst ekki vera á þessum örorkulífeyri. Ég verð þó að passa mig á að vinna ekki of mikið því þá fer allt úr skorðum og maður fær það í hausinn nokkrum mánuðum seinna. Þessi lífeyrismál eru svo ógurlega viðkvæm og snúin hjá mér eins og flestum.“

Óttastu framtíðina með MS?

„Ég er alinn þannig upp af foreldrum mínum, sem ég tel mig mjög heppinn með að eiga, að ég hef bara áhyggjur af vandamálunum þegar þau koma upp. Ég velti mér ekki upp úr ef og hefði og svo framvegis ... Eins og ég segi þá finn ég alltaf fyrir einkennum, verkirnir eru bara eins og einhver staðalbúnaður í líkama mínum. Ég spái stundum í það þegar ég er einn með sjálfum mér hvernig líðanin væri ef ég hefði enga verki og þá liggur við að ég hugsi að ég mundi sennilega sakna þeirra. Ég er nefnilega búinn að gleyma því hvernig það er að vera án verkja. En ég nenni ekki að væla yfir þeim, þetta er bara svona. Og ég er ekkert að bera líðan mína á torg fyrir fólk dags daglega. Ég gæti heldur ekki farið að segja öllum alltaf að ég sé að drepast úr verkjum. Ég segi fólki bara að ég hafi það mjög gott. Fólk nennir heldur ekkert að heyra mann tala um þetta. Ég hlífi konunni og strákunum mínum alveg við þessu – það er helst að ég væli í mömmu og pabba...“ ■



# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

## Reykjavík

Málarameistarar ehf  
 Málarasmiðjan ehf  
 Málningarvörur ehf  
 MD vélar ehf-www.mdvelar.is  
 Mobilitus ehf  
 MS Armann skipamiðlun ehf  
 MS Lausnir ehf  
 Múrarameistarafélag Reykjavíkur  
 Myconceptstore  
 Nasdaq Iceland  
 Neskjör ehf  
 Neytendasamtökin  
 Nínukot ehf - Vinna um víða veröld  
 Norðanmenn ehf  
 Nói-Síríus hf  
 Nýi ökuskólinn ehf  
 Oddgeir Gylfason, tannlæknir og læknir  
 Olíuverzlun Íslands hf  
 Orka ehf  
 Orkuvirki ehf  
 Ortis tannréttingar slf  
 Ólafur Þorsteinsson ehf  
 Ósal ehf  
 P&S Vatnsvirkjar ehf  
 Páll V Einarsson slf  
 Pálmar ehf  
 PG Þjónustan ehf  
 Pixel ehf  
 Pixlar ehf  
 Pizza Royal ehf, s: 551 7373 & 554 7373  
 Poulsen ehf  
 Prentsmiðjan Leturprent ehf  
 Rafloagn ehf  
 Rafsvið sf  
 Raftíðni ehf  
 Rafver hf  
 Rarik ohf  
 Ráðgjöf ehf  
 Reiknistofa bankanna hf  
 Reki ehf  
 Reykjavík letterpress ehf  
 Reykjavíkurborg  
 RHC  
 Rikki Chan ehf  
 RJ Verkfræðingar ehf  
 Rolf Johansen & Co ehf  
 Rossopomodoro, veitingastaður

Röntgen Domus Medica  
 S.B.S. innréttingar  
 S4S ehf  
 Samiðn, samband iðnfélaga  
 Samtök starfsmanna fjármála-fyrirtækja-SSF  
 Semoco ehf, bílaverkstæði Suzukipjónustan  
 Sérefni ehf, málningarvörur-verslun  
 SFR stéttarfélag í almannapjónustu  
 Shalimar, Pakistanska veitingahúsið  
 Sigurgeir Sigurjónsson ehf  
 Sigurraf ehf  
 SÍBS  
 Sjúkraliðafélag Íslands  
 Skeifan fasteignamiðlun ehf  
 Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs  
 SM kvótapijónustan ehf  
 Smith og Norland hf  
 Smiðapjónustan ehf  
 Sólarfilma ehf  
 Sólun Bistro  
 Sportlíf-www.sportlif.is  
 Spöng ehf  
 Stansverk ehf  
 Starfsmannafélag Reykjavíkur  
 Stilling ehf  
 Stólpi gámar ehf, gámaleiga-og sala  
 Tandur hf  
 Tannálfur, tannlæknastofa  
 Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsdóttur  
 Tannlæknastofa Gísla Vilhjálmssonar  
 Tannlæknastofa Guðrúnar Haraldsdóttur  
 Tannlæknastofa Sigurðar Björgvínssonar  
 Tannlæknastofa Sigurjóns Arnlaugssonar ehf  
 Tannlæknastofa Sólveigar Þórarinsdóttur ehf  
 Tannréttingar sf  
 Tannsmiðjan Króna sf  
 Tannþing ehf  
 Tark - Arkitektar  
 Teiknistofan Tröð ehf  
 THG Arkitektar ehf  
 Timberland

Toppfiskur ehf  
 Tónastöðin ehf  
 Trackwell hf  
 Trausti Sigurðsson tannlæknir  
 TREX-Hópfærðamiðstöðin  
 Tölvar ehf  
 Umslag ehf  
 Úti og inni sf  
 VA arkitektar ehf  
 Varma & Vélaverk ehf  
 Veitingahúsið Lauga-Ás  
 Veritas lögmenn  
 Verkfræðistofan Afl og Orka ehf  
 Verkfræðistofan VIK ehf  
 Vernd, fangahjálpi  
 Verslunin Rangá  
 Vélsmiðjan Harka hf  
 Vélvík ehf  
 Við og Við sf  
 VSÓ Ráðgjöf ehf  
 Vörn, öryggisfyrirtæki  
 Þaktak ehf  
 Þórarinn G. Valgeirsson  
 Þvottahúsið A. Smith ehf  
 Ögurvík hf  
 Ökumennt ehf  
 Öllu reddað ehf

**Seltjarnarnes**  
 Felixson ehf  
 Nesskip hf

**Vogar**  
 Kvenfélagið Fjóla  
 Loftræstihreinsun ehf

**Kópavogur**  
 ALARK arkitektar ehf  
 Allianz á Íslandi hf  
 Arnardalur sf  
 Attentus-Mannauður og ráð ehf  
 Automatic ehf, heildverslun  
 ÁF Hús ehf  
 Bifreiðaverkstæðið Toppur ehf  
 bilalokkun.is  
 Bílaklæðningar hf  
 Bílamálinn Varmi ehf  
 Bílaskjól,bifreiðasmiðja  
 Bílasprautun og réttingar Hjartar  
 Bliki bílamálinn og réttingar ehf  
 Bossanova ehf

Bókun sf endurskoðun  
 Dressmann á Íslandi ehf  
 Einar Beinteins ehf - Dúklagningameistari  
 Elfa Guðmundsdóttur tannlæknir, s: 564 6250  
 Elva Björk Sigurðardóttir, tannlæknir  
 Fasteignasalan Þingholt ehf  
 Fidesta ehf, viðskiptaráðgjöf-www.fidesta.com  
 Fjölvirki ehf  
 Flugfreyjufélag Íslands  
 Hamraborg ehf  
 Hilmar Bjarnason ehf, rafverktaki  
 Hjörtur Eiríksson sf  
 Hringás ehf  
 Hype ehf  
 Ingi hópfærðir ehf  
 Init ehf  
 Inmarsat Solutions ehf  
 Innviðir ehf  
 ÍSA stál  
 Ísfix ehf  
 Íshúsið ehf  
 Íslenskt marfang ehf  
 Ístal ehf  
 JÓ lagnir sf  
 JS-hús ehf  
 Jökullfell ehf  
 Klukkan, úr og skartgripir  
 Krafla ehf  
 Loft og raftæki ehf  
 Lögmennastofa Guðmundar Þórðarsonar og fasteignasala Kópavogs  
 Pottagaldrar ehf  
 Prófill tannréttingar slf  
 Rafgeisli ehf  
 Raffholt ehf  
 Rafmiðlun hf  
 Rafnar ehf  
 RS snyrtivörur, L'occitane  
 S.Guðjónsson ehf  
 Saumastofa Súsönnu  
 Skalli  
 Slökkvitækjapjónustan ehf  
 Sports Direct  
 Stapafell ehf, s: 775 5111  
 Stálsmiði Magnúsar Proppé sf  
 Teitur hópfærðabílar ehf  
 Turninn



# Fjölbreytt líf í Eyjafirði

Dagbjört Anna Gunnarsdóttir

Aldrei hefði mig grunað að sem MS-einstaklingur myndi ég leiðast út í ritstörf, en nú er svo komið og er það vel, þrátt fyrir að ég flissi með sjálfri mér, að sjálfri mér yfir þeim „örlögum“. En einhver sagði að maður ætti alltaf að vera að prófa eitthvað nýtt.

Þegar ég flutti aftur norður eftir ellefu ára dvöl í Mosfellsbæ var frábært að komast fljótt inn í starf MS-hópsins hér á Eyjafjarðarsvæðinu og hefur það gert mikið fyrir mig og mína. Ég er 41 árs móðir þriggja barna sem verða 22, 19 og 12 ára á þessu ári og hörkuvel gift honum Gunnari mínum.

## Fyrirlestrar í háskólanum

Starf MS-félagsins á Eyjafjarðarsvæðinu er fjölbreytt, nú sem endranær. Það sem helst er að fréttu er að kennari í iðjuþjálfun við Háskólann á Akureyri hafði samband við Jón T. Ragnarsson, einn liðsmanna okkar, sem er lesendum að góðu kunnur af greinar-skrifum í blaðinu á undanförunum árum. Kennarinn hafði áhuga á að koma nemendum sínum í kynni við MS-sjúkdóminn og fá frásagnir frá fyrstu hendi af reynslu og þeirri hugsanlegu fötlun sem honum getur fylgt. Úr varð að Jón fór í

skólann að ræða við nemendur og áhugi þeirra var það mikill að hann endaði á að halda þar tvo fyrirlestra. Einnig stendur til að fara með nemendur í bæjarferð og skoða t.d. aðgengi að verslunum miðbæjarins og hvernig það er fyrir einstakling með skerta hreyfigetu að rötast þar um. Niðurstaða þeirrar ferðar verður eflaust til góða fyrir alla viðkomandi.

## Reiðnámskeið fyrir MS-fólk

Reglulega hefur komið upp sú umræða hér norðan heiða hvort mögulegt væri að koma á fót reiðnámskeiðum eða þjálfun fyrir MS-fólk, líkt og gert hefur verið í Mosfellsbæ. Haft hefur verið samband við Christina Finke sjúkráþjálfara, sem lært hefur handtökin við slíka þjálfun og fengum við þar góð viðbrögð. Hrossabóndinn Svavar Hreiðarsson, sem er einn af okkur ásamt títtnefndum Jóni munu sjá til þess að ekki skorti reiðskjóta. Þegar



Dagbjört Anna Gunnarsdóttir

er búið að útvega sérútbúinn hnakk og upphækkun. Vilyrði hefur fengist fyrir nýtingu á reiðhöll Akureyrar þegar þar að kemur. Þetta verður kynnt betur fyrir lesendum þegar nær dregur og hugsanlega verða birtar myndir þegar verkefnið er komið í gang.

Þá er á döfinni er að heimsækja grunnskóla á Akureyri og nágrenni og hitta börn og kennara og fræða þau um lífið og tilverun hjá MS-fólki og er skipulagning þessa í fullum gangi.

Reglulegir hittingar MS-fólks á Eyjafjarðarsvæðinu halda áfram fyrsta miðvikudag í mánuðinum kl. 18 og hittumst við á veitingastaðnum Strikinu. ■



Háskólinn á Akureyri, þar sem Jón R. flutti fyrirlestra um MS.



Reiðskjótarnir Vignir og Fröken munu hossa norðlensku MS-fólki.

# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

## Kópavogur

Tölvustöð ehf  
Útfararstofa Íslands ehf  
Vaki fiskeldiskerfi hf  
Veitingaþjónusta Lárusar Loftssonar  
Vélaleiga Auberts Högnasonar ehf  
Vidd ehf, flísaverslun  
www.weleda.is  
Ýmus ehf, heildverslun  
Zenus sófar  
Þrif ehf  
Þvegillinn ehf  
Ökukennsla EK ehf

## Garðabær

Aflbinding-Járnverktakar ehf  
Aþ-Þrif ehf  
Bílasprautun Íslands ehf  
Fashion Group ehf  
Garðabær  
Geislátækni ehf-Laser-þjónustan  
H.Filipsson sf  
Hafnasandur hf  
Hitakerfi ehf  
IP Dreifing ehf  
Marás vélar ehf  
Okkar bakarí ehf  
Pípulagnaverktakar ehf  
Raftækniþjónusta Trausta ehf  
S.S. Gólf ehf  
Val - ás ehf  
Vélsmiðja Þorgeirs ehf.  
Vörukaup ehf, heildverslun  
Önnu Konditorí slf.  
Öryggisgirðingar ehf

## Hafnarfjörður

220 hárstofa ehf  
Aflhlutir ehf  
Alexander Ólafsson ehf  
Altis ehf  
Ás, fasteignasala ehf  
Ásafll ehf  
Batterið Arkitektar ehf  
Bindir & Stál ehf, byggingavörur  
Brotahl ehf  
Byggingafélagið Sandfell ehf  
Einar í Bjarnabæ ehf  
Eiríkur og Einar Valur ehf

EÓ-Tréverk sf  
Fagstál ehf  
G.S. múrverk ehf  
Gaflarar ehf, rafverktakar  
Gunnars mæjónes ehf  
H. Jacobsen  
Hafnarfjarðarhöfn  
Hagmálun slf  
Hagtak hf  
Harbourfront Guesthouse ehf  
Hella ehf, málmsteypa  
Héðinn Schindler lyftur hf  
Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð  
Hólshús ehf  
Hótel Hafnarfjörður ehf  
Hraunhamar ehf  
Hvalur hf  
I.T. lagnir ehf  
Íslenskir endurskoðendur, ráðgjöf ehf  
Kerfi fyrirtækjaþjónusta ehf  
Kjartan Guðjónsson, tannlæknir  
Knattspyrnufélagið Haukar  
Kvikmyndaverstöðin ehf  
Linda Gunnlaugsdóttir  
Lögmenn - Hlökkver Kjartansson hrl.  
Markus Lifenet  
Matbær ehf  
Músik og Sport ehf  
Myndform ehf  
Mynstrun ehf  
Opal Sjávarfang ehf  
Pappír hf  
Rafgeymasalan ehf  
Rafrún ehf  
Rúnir verktakar ehf  
Silkiprent ehf  
Sjúkraþjálfarinn ehf  
Snittvélin ehf  
Spennubreytar  
Spíralll prentþjónusta ehf  
Stígamaðurinn ehf  
Strendingur ehf  
Suðulist Ýlir ehf  
Sætækni ehf  
Tannlæknastofa Harðar V Sigmarssonar sf  
Trefjar ehf  
Umbúðamiðlun ehf  
Umbúðir & Ráðgjöf ehf

Úthafsskip ehf  
Verkalýðsfélagið Hlíf  
Verkþing ehf  
Viðir og Alda ehf  
Þarfaping hf

## Álftanes

Bitakot, við sundlaugina  
Álftanesi  
Dermis Zen slf

## Reykjanesbær

Áfangar ehf-hreinlætisvörur  
B & B Guesthouse  
Bílrúðubjónustan ehf  
Bústoð ehf  
Dacoda ehf  
DMM Lausnir ehf  
Fagtré ehf  
Gull og Hönnun ehf  
Happy Campers bílaleiga  
Húsagerðin ehf, trésmiðja  
IceMar ehf  
IGS ehf Keflavíkflugvelli  
Ísfoss ehf  
Kostur matvöruverslun  
Legsteinasala Suðurnesja  
Lyfta ehf  
M2 Fasteignasala og leigumíðlun  
Plastgerð Suðurnesja ehf  
Pulsuvagninn í Keflavík  
Pústþjónusta Bjarkars ehf  
Rafiðn ehf  
Reiknistofa fiskmarkaða hf  
Rörvirki sf  
Suðurflug ehf  
Toyota Reykjanesbæ  
UPS á Íslandi  
Verkalýðs- og sjómannafélag Keflavíkur og nágrennis  
Verslunarmannafélag Suðurnesja  
Vísir, félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum  
Vökvatengi ehf

## Grindavík

Flutningaþjónusta Sigga ehf  
Hársnyrtistofan Rossini ehf  
Hjólbarðaverkstæði Grindavíkur  
Jens Valgeir ehf  
Marver ehf  
Ó S fiskverkun ehf

TG raf ehf  
Vísir hf  
Þorbjörn hf

## Sandgerði

Fiskmarkaður Suðurnesja hf  
Nesmúr ehf  
Vélsmiðja Sandgerðis ehf

## Garður

Aukin Ökuréttindi ehf

## Mosfellsbær

Blikksmiðjan Borg ehf  
Dalsgarður ehf, gróðrarstöð  
Elmir-teppaþjónusta ehf  
Fagverk verktakar sf  
Fiskbúðin Mos ehf  
Guðmundur S Borgarsson ehf  
Hús-inn ehf  
Mosfellsbakarí  
Nonni litli ehf  
Pípulagningaþjónusta B Markan ehf  
Réttingaverkstæði Jóns B. ehf  
Rögn ehf  
Sjöund slf  
Vélsmiðjan Orri ehf

## Akranes

Akraborg ehf  
Bifreiðastöð Þórðar Þ.  
Þórðarsonar  
Bílar og dekk ehf  
Bílasala Akraness ehf - Bílás  
Garðar Jónsson, málarameistari  
Hús og bátar ehf  
MVM ehf  
Sjúkraþjálfun Georgs Janussonar  
Skaginn hf, Þorgeir og Ellert  
Smurstöð Akraness sf  
Snókur verktakar ehf  
Straumnes ehf, rafverktakar  
Verslunin Bjarg ehf  
Þorgeir og Ellert hf

## Borgarnes

Ferðaþjónustan Húsafelli ehf  
Golfklúbbur Borgarness  
Gæðakokkar ehf  
Hársnyrtistofa Margrétar  
J.K. Lagnir ehf  
Kaupfélag Borgfirðinga  
Nes ferðaþjónusta -  
www.nesreykholt.is



# „Hvað er svona fallegur maður að gera í svona ljótum hjólastól?“

Anna Margrét Ingólfssdóttir

Fyrir tæpum þremur árum lauk ég BA-gráðu í félagsráðgjöf frá Háskóla Íslands og síðan diplomagráðu í fötlunarfræðum frá sama skóla í fyrra. Ein helsta ástæða þess að ég hef áhuga á að skrifa um MS-sjúkdóminn og síðar að fara í nám í fötlunarfræðum er að móðir mín er með MS. Með námi mínu hafði ég meðal annars áhuga á að öðlast betri skilning á sjúkdómnum sem og þeim áhrifum sem hann getur haft á líf fólks og þeirra nánustu.



Anna Margrét Ingólfssdóttir

Í fötlunarfræðinni gerði ég verkefni sem byggðist á viðtölum við tvo einstaklinga með MS sjúkdóminn og upplifunum þeirra á notkun hjálpartækja og hvernig þeir upplifðu að vera greindir með sjúkdóminn. Ég fékk góðfúslegt leyfi þeirra til þess að deila þessum upplifunum og viðhorfum þeirra í þessari grein. Þá verður maðurinn kallaður Gunnar og konan Jóna hér að neðan, þar sem þau njóta bæði nafnleyndar.

## Að greinast með MS

Algeng sjúkdómseinkenni meðal fólks með MS eru jafnvægisleysi, erfiðleikar með þvaglát, sjóntruflanir, krampar, þreyta, lömum, dofi, þunglyndi og minnstruflanir. Fólk með sjúkdóminn hlýtur sjaldan snemmbæran dauða vegna sjúkdómsins en þó þurfa sumir á stöðugri umönnun að halda vegna þess hve veikburða þeir geta orðið. Um 30% fólks með MS telst ekki vera fatlað fyrstu tíu árin eftir greiningu en þriðji hver þarf á hjólastól eða staf að halda að tíu árum liðnum.

Við greiningu á langvinnum sjúkdómi bregst fólk við á mismunandi hátt. Sumir finna fyrir gremju, hræðslu og reiði í kjölfar greiningar. Aðrir finna fyrir létti við að fá sjúk-

dómsgreiningu, en sumir verða fyrir miklu áfalli af völdum greiningar.

Þau Gunnar og Jóna eru í dag á miðjum aldri, bæði greindust þau með MS á milli tvítugs og þrítugs. Þau sinntu bæði störfum sínum þar til ýmis einkenni sjúkdómsins fóru að trufla þau of mikið við dagleg störf.

Eftir að hafa talað við taugalækni sinn komst Gunnar að því að alvarleg veikindi sem hann glímdi við í æsku hafi verið hans fyrsta MS kast, þá missti hann af heilu ári í grunnskóla. Hann hafði leitað sér lækninga lengi en fékk ekki rétta greiningu fyrr en á þrítugsaldri. Þegar hann talar um greininguna sem slíka, þá upplifði hann greininguna í raun ekki sem áfall, þar sem hann segist hafa verið kærulaus og að lífið hafi snúist um íþróttir.

Jóna fékk fyrsta MS kastið þegar hún stundaði framhaldsnám en fékk svo slæmt kast nokkrum árum síðar og var fljótlega eftir það greind með MS sjúkdóminn. Jóna segist hafa verið mjög fegin að fá greininguna og útskýringu á ýmsum einkennum, að það væri ekki neinn alvarlegri sjúkdómur að hrjá hana og hélt áfram sínu striki. Hún frétti af MS félaginu þegar hún fór inn á tauga-

deild og byrjaði strax að mæta á fundi og nýta sér þær æfingar sem þar voru í boði. Greiningin sem slík hafði ekki mikil áhrif á Jónu og manninn hennar en hún segir þó að móðir hennar og stórfjölskyldan hafi haft töluverðar áhyggjur. Gunnar frétti einnig fljótlega eftir greiningu af MS félaginu en hafði lítinn áhuga á félaginu á þeim tímapunkti.

## Lífið með MS

Eftir að Jóna hætti að vinna sótti hún meira í námskeið á vegum MS félagsins og nefnir sérstaklega hugræna athyglismeðferð sem hafi hjálpað henni mjög mikið.

Gunnar talar um að samband hans við taugalækni sinn hafi verið einstakt og verið honum sérlega mikils virði en þeir höfðu báðir mikinn áhuga á fótbolta. Þegar Gunnar talar um val sitt á lækni segir hann: „Ég valdi hann og það er besta val sem ég hef valið í lífinu. Þetta er ... þú færð ekki ... eða maður gat ekki fengið betri félaga.“ Þegar lækniurinn lést segist hann hafa fengið sömu tilfinningu og þegar faðir hans féll frá, svo dýrmætur var vinskapur hans honum.

Helsti stuðningur Jónu árin eftir greiningu hefur aðallega komið frá fjölskyldu hennar og vinum. Þetta var



# Fagleg og persónuleg

## þjónusta

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

	0 0 0 0 0 0 < 0,5 dl < 20 ml	0 0 0 0 0 0 0,5-1 dl 20-30 ml	0 0 0 0 0 0 1-1,5 dl 30-45 ml	0 0 0 0 0 0 1,5-2 dl 35-40 ml	0 0 0 0 0 0 2-4 dl 20-40 ml	0 0 0 0 0 0 4-8 dl 300-300 ml	0 0 0 0 0 0 5-11 dl 300-100 ml	0 0 0 0 0 0 9-14 dl 300-100 ml
TENA Men			TENA Men MVA 1	TENA Men MVA 2	TENA Men MVA 3	TENA Men MVA 4		
TENA Lady	TENA Lady ULTRA MINI ULTRA MINI ULTRA MINI	TENA Lady MINI MINI PLUS	TENA Lady NORMAL	TENA Lady EXTRA	TENA Lady EXTRA EXTRA EXTRA	TENA Lady EXTRA EXTRA EXTRA	TENA Lady EXTRA EXTRA EXTRA	
TENA Pants					TENA Pants DISCREET NORMAL ULTRA ULTRA	TENA Pants PLUS PLUS PLUS	TENA Pants PLUS PLUS PLUS	TENA Pants PLUS PLUS PLUS
TENA Flex								
TENA Comfort								
TENA Slip								



Hæfðu samband og við sendum þér TENA bæklinginn.

**Rekstrarvörur**  
- vinna með þér

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



## Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

- Borgarnes**  
PJ byggingar ehf  
Samtök sveitarfélaga í Vesturlandskjördæmi  
Sigur-garðar sf  
Skorradalshreppur  
Solo hársnyrtistofa sf  
Söðulsholt ehf  
Traktorsverk ehf  
Trésmíðja Pálma ehf  
Vélaverkstæði Kristjáns ehf
- Reykholt**  
Garðyrkjustöðin Varmalandi
- Stykkishólmur**  
Bjarnahöfn, ferðaþjónusta og hákarlsverkun
- Grundarfjörður**  
Hótel Framnes  
Þjónustustofan ehf

- Ólafsvík**  
Hringhotels-Hótel Ólafsvík  
Ingibjörg ehf  
Litalón ehf  
Rafn ehf  
Steinunn ehf
- Snæfellsbær**  
Gisti húsið Langaholt á Snæfellsnesi
- Hellissandur**  
Kristinn J. Friðbjólfsson ehf
- Búðardalur**  
Dalabyggð  
Dalakot, gistiheimili og veitingastaður
- Reykholahreppur**  
Þörungaverksmiðjan hf
- Ísafjörður**  
Akstur og löndun ehf

- FishTec ehf  
Fræðslumiðstöð Vestfjarða  
H.V. umboðsverslun ehf-Heklu söluumboð  
Hafnarbúðin  
Hamraborg ehf  
Ís 47 ehf  
Ísblikk ehf  
Jón og Gunna ehf  
Massi þrif ehf  
Orkubú Vestfjarða ohf  
Samgöngufélagið - www.samgongur.is  
Tannlæknastofan á Torfnesi  
Tækniþjónusta Vestfjarða ehf  
Verkstjórafélag Vestfjarða  
Þristur - Ormsson
- Bolungarvík**  
Bolungarvíkurkaupstaður  
Endurskoðun Vestfjarða ehf

- Flugrúta Bolungarvík-Ísafjörður  
Glaður ehf  
Klúka ehf  
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf  
Vélsmiðjan og Mjólnir ehf
- Súðavík**  
Súðavíkurhreppur
- Patreksfjörður**  
Einherji ehf  
Gróðurstöðin í Moshlíð  
Oddi hf, fiskvinnsla-útgerð Vestmar ehf
- Tálknafjörður**  
Bókhaldsstofan Tálknafirði  
Gistiheimilið Bjarmalandi ehf  
T.V. Verk ehf
- Bíldudalur**  
Íslenska kalkþörungafélagið ehf



mest andlegur stuðningur og segir hún að hún hafi sjálf oft verið í því hlutverki að „peppa upp fjölskylduna sko, frekar en já, ég hef ekki viljað að fólk væri að hafa áhyggjur af mér“.

Gunnar hefur fundið fyrir leiða einstaka sinnum, þá helst um tíma fyrst eftir að hann fór í hjólastólinn. Það er alltaf stutt í glensíð hjá Gunnari, honum finnst lífsnauðsynlegt að vera með húmorinn í lagi, en svona kemst hann að orði: „Eins og ég segi, ef ég má ekki vera með grín og galsa, þá er ég hættur þessu, bara farinn. Það var einn í MS sem sagði við mig: „Ég nenni ekki að vera nálægt þér, þú tekur sjúkdómnum ekki nógu alvarlega“. Honum fannst ég taka þessu of létt, var alltaf með grín og galsa í kringum þetta.“

Í orðum hans má sjá með skýrum hætti að viðhorf fólks með MS geta verið mjög ólík. Það að grínast getur verið sumum lífsnauðsynlegt en niðurdrepanði fyrir aðra og þeir upplifað að viðkomandi geri of lítið úr sjúkdómnum og taki honum léttvægt.

## Hjálpartæki

Um fertugsaldurinn fór Gunnar að detta ótæpilega og fór í framhaldi af því á Reykjalund. Þar hvatti starfsfólkið hann til þess að prófa hækjur en hann hafði lítinn áhuga á því og leit á hækjurnar sem einhver mjó prik. En þegar hann lítur til baka sér hann eftir að hafa ekki prófað hækjurnar á sínum tíma, þar sem hann fór beint í hjólastól einhverjum árum síðar og taldi að því hefði mátt seinka með notkun hækjanna. Gunnar notar lyftu til þess að komast í rúmið og notar daglega rafmagnshjólastól. Fyrst eftir að hann fór í hjólastólinn gat hann komist um, staðið upp, farið inn í bíla, staðið upp úr rúminu og farið í utanlandsferðir.

Jóna notar hækju utandyra, en hún getur ekki gengið mjög langt í einu vegna sjúkdómsins. Hún hefur



lítið notað hjólastól en á þó einn heima til taks ef á þarf að halda og ef hún er sérlega orkulítill og vill fara í bæjarferð með einhverjum sem og erlendis. Innandyra reiðir hún sig þó aðallega á húsgögn sem hún styður sig við og notar hækjuna þar lítið, nema hún sé því verri. Til að byrja með fannst henni frekar skrítið að nota hækjuna en vandist því fljótt. Það var helst að henni fannst erfitt að láta sjá sig í hjólastól þar sem að þá breyttist viðhorf fólks sem þekkti til hennar. Það taldi að hún væri orðin mun verri en hún í raun var af sökum MS og fór þá stundum að vorkenna henni. Hún vill þó alls ekki láta vorkenna sér og hefur aldrei lítið á sig sem sjúkling. Henni finnst eins og fólk átti sig ekki á því að hjólastóllinn er hjálpartæki sem hægt er að nota einstaka sinnum þegar við á.

Bæði Jóna og Gunnar lentu í vandræðum með akstur bíla þegar ýmis einkenni sjúkdómsins fóru að ágerast. Jóna sagðist ekki hafa haft rétta tilfinningu í öðrum fætinum og ekki treyst honum og því fengið sér handstýringu í bílinn en henni finnst mjög mikilvægt að geta „farið út sjálf og skroppið það sem ég þarf að fara, ég þarf ekki að vera háð öðrum, það skiptir rosalega miklu máli“, en hún metur sjálfstæðið

mikils. Í einni af bílferðum Gunnars missti hann allt í einu tilfinningu í fótunum, gat ekki hreyft þá og lenti í kjölfarið í árekstri, eftir þetta hætti hann að aka bíl.

Eftir að Gunnar fór í hjólastólinn varð hann mjög leiður og lýsti því að það hafi verið myrkur yfir höfðinu á honum, hann hafi verið spældur, leiður, ekki komist á kvennafar, fundist allt vera ómögulegt og eins og hann væri bara einn úti í horni. Hann lýsir breytingunni að fara í stólinn ekki einungis sem líkamlegri heldur líka félagslegri. Þegar hann talar um tímabilið sem fór í hönd eftir að hann fór í hjólastólinn, þá segir hann að hann hafi ekki getað verið að einangra sig heima. Þá brá hann á það ráð að sækja einstaka námskeið hjá MS setrinu.

Þegar Gunnar var eitt sinn að vinna með vini sínum var hann búinn að hafa miklar áhyggjur af þessum stóra ljóta hjólastól sem hann var í og hafði áhyggjur af því hvað fólk finndist um stólinn. Vinurinn hughreysti hann þá með þessum orðum: „Hvað er svona fallgur maður að gera í svona ljótum hjólastól?“ Þannig að hann dró mig alveg upp, því hann sagði: „Sko, þakkaðu fyrir að hafa stólinn, því ef þú hefðir ekki stólinn þá lægirðu á gólfinu eins og eitthvað slytti.“

*Þannig að hann breytti svona viðhorfinu mínu til stólsins.*

Gunnar talaði mjög fallega um þennan vin sinn og var honum þakklátur fyrir að breyta viðhorfi sínu til stólsins. Gunnar lýsir því að það hafi í raun verið léttir að fara að nota hjólastólinn að ákveðnu leyti, en hann segir „þá gat ég hætt þessu ströggli og veseni og gat bara farið að einbeita mér að einhverju öðru sem ég gat“. Það tók mikið á hjá Gunnari að ákveða að það væri jákvætt að vera í hjólastól.

Almennt viðhorf Jónu til hjálpartækja felst í því að hún horfir til þess

að hjálpartækin hjálpi henni að komast þangað sem hún vill fara og segist hún vera orðin mikið jákvæðari í garð hjálpartækja með árunum. Hún segist mjög fljótt hafa tekið þá ákvörðun að horfa á björtu hliðarnar og að horfa á það hvað hún gæti gert og segir að glasið hennar sé alltaf hálf fullt.

Af þessu má sjá að mikill munur getur verið á viðhorfi fólks til sama sjúkdómsins, en birtingarmynd MS er auðvitað mjög misjöfn. Þá eru líkamlegar skerðingar Gunnars og Jónu mjög ólíkar, sem líklega hefur einnig einhver áhrif á viðhorf þeirra og það hvernig þau tókust á við bæði

greiningu MS sem og hvernig þau upplifðu að byrja að nota hjálpartæki. Áhugavert væri að skoða frekar upplifanir fólks á því hvernig það er að byrja að nota hjálpartæki, þar sem fáar fræðilegar greinar og rannsóknir hafa verið gerðar á því sviði. ■

#### Helstu heimildir:

Holland, N., Murray, T. J. og Reingold, S. C. (1996). Multiple Sclerosis: A guide for the newly diagnosed. New York: Demos Vermande.  
Margrét Sigurðardóttir. (2006). Fjölskylduþjónusta og stuðningsúræði fyrir fólk með MS. Í Sigrún Júlíusdóttir og Halldór Sigurður Guðmundsson (ritstjórar), Heilbrigði og heildarsýn, félagsráðgjöf í heilbrigðisþjónustu (bls. 226-241). Reykjavík: Háskólaútgáfan og Rannsóknarsetur í barna- og fjölskylduvernd (RBF).

## Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

### Þingeyri

Tengill, rafverktaki

### Hólmavík

Hólmadrangur ehf

Hótel Laugarhóll

### Dranganes

Grundarás ehf

Árneshreppur

Hótel Djúpavík ehf

### Hvammstangi

Húnaþing vestra

Veiðifélag Arnarvatnsheiðar og Tvídægru

Villi Valli ehf

### Blönduós

Áfangi ehf

Gistiheimilið Kiljan ehf

Húnavatnshreppur

Ljón norðursins veitingahús og Blönduból gistiheimili

Samstaða, skrifstofa verkalýðsfélaga

### Skagaströnd

Kvenfélagið Hekla

Marska ehf

Sjávarlíftækniþing BioPol ehf

Sveitarfélagið Skagaströnd

Vík ehf

### Sauðárkrúkur

Bókhaldsþjónusta KOM ehf

Dögun ehf

Efnalaug og þvottahús

Eftirlæti ehf

FISK-Seafood ehf

Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra

Héraðsbókasafn Skagfirðinga

Kaupfélag Skagfirðinga

Pedersen ljósmyndþjónusta

Sjúkraþjálfun Sigurveigar ehf

Steinull hf

Stoð ehf, verkfræðistofa

Tengill ehf

Trésmiðjan Ýr ehf

Vörumiðlun ehf

### Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði

Ferðaþjónustan Bakkaföt-  
www.Riverafting.is

### Fljót

Ferðaþjónustan Bjarnargili ehf

### Siglufjörður

Genís hf

Primex ehf

Veitingastaðurinn Torgið ehf

### Akureyri

AUTO ehf, bílapartasala

ÁK smíði ehf

Ásco ehf, bílarafmagn

B. Snorra ehf

Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins ehf

Blikkrás ehf

Brauðgerð Kr. Birgir Snorrason

Daglegt brauð ehf

Efling sjúkraþjálfun ehf

Eining-löja

Farfuglaheimilið Stórholti

Félag verslunar- og skrifstofu-  
fólks

Félagsbúið Hallgilsstöðum

Fótaaðgerðastofa Eddu

Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf-  
www.rettarholl.is

Grófargil ehf

Hársnyrtistofan Samson

Hnýfill ehf

HSH verktakar ehf

Húsprýði sf

La Vita é Bella Veitingastaður

Menntaskólinn á Akureyri

Miðstöð ehf

Pedromyndir ehf

Rafeyri ehf

Raftákn ehf - Verkfræðistofa

S.S. byggir ehf

Samherji ehf

Samvirkni ehf

Sjúkrahúsið á Akureyri

Timbra ehf, byggingarverktaki

Toyota Akureyri

Urtasmiðjan ehf-www.urtasmi-  
djan.is, s: 462 4769

Vegbúinn ehf-Gripa- og vöru-  
flutningar

Verkval ehf

Vélaleiga HB ehf

### Grenivík

Grýtubakkahreppur

### Grimsey

Vélaverkstæði Sigurðar  
Bjarnasonar ehf

### Dalvík

G.Ben útgerðarfélag ehf

Híbýlamálun, málningaráþjónusta  
ehf

### Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf, vélaverk-  
stæði

Sjómannafélag Ólafsfjarðar

### Hrísey

Eyfar ehf

# ÍBÚÐIN Á SLÉTTUVEGI 9 TIL SKAMMTÍMALEIGU FYRIR FÉLAGSMENN

MS-félagið hefur til leigu 2ja herbergja íbúð að Sléttuvegi 9 í Reykjavík fyrir félagsmenn sína og fjölskyldur þeirra. Íbúðin hefur aðallega verið nýtt af MS-fólki sem býr á landsbyggðinni eða erlendis en svefnpláss er fyrir fjóra. Hægt er að leigja íbúðina í einn sólarhring eða lengur. Leiguverði er haldið í lágmarki.

Íbúðin er á 2. hæð í lyftuhúsi og er mjög aðgengileg fyrir fatlaða. Í svefnherberginu eru tvö stök rúm, þar af er annað mjög gott sjúkrarúm sem hægt er að hækka og lækka. Þá er góður svefnsófi í stofu sem rúmar tvo. Að auki er sjónvarp í stofu, ágætlega búið eldhús, eld-



húskrókur og stórt baðherbergi með sturtu og sturtustól.

Sængur og koddar eru fyrir fjóra. Hægt er að fá rúmföt og handklæði leigð hjá félaginu.



## LEIGUVERÐ FYRIR ÍBÚÐINA:

MS-fólk - 3.500 kr. pr. sólarhring. Ef gistinætur eru fleiri en þrjár í senn kostar sólarhringurinn 1.500 kr. frá og með fjórða sólarhring. Leiga á rúmfötum og handklæði er 1.000 kr. pr. sett.

Aðrir - 7.000 kr. pr. sólarhring. Leiga á rúmfötum og handklæði er 1.500 kr. pr. sett.

Nánari upplýsingar og bókanir á skrifstofu félagsins í síma 568 8620 og á vefsíðu félagsins.



## Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

### Húsavík

Atvinnuþróunarfélag  
Þingeyinga hf  
Bíla-leiga Húsavíkur ehf  
E G Jónasson rafmagnsverkstæði  
Farfuglaheimilið Árbót-Berg  
Framsýn, stéttarfélag  
Gistiheimilið Árból  
Gistiheimilið Sigtún ehf-www.gsigturn.is  
Höfðavélar ehf  
Skóbúð Húsavíkur ehf

Steinsteypir ehf  
Stóruvellir ehf  
Víkurráð ehf  
Ökuskóli Húsavíkur

### Laugar

Kvenfélag Reykdæla  
Norðurpóll ehf, trésmiðja

### Mývatn

Dimmuborgir guesthouse  
Fjallalýrð ehf  
Vogar, ferðapjónusta

### Kópasker

Keldunes ferðapjónusta-www.keldunes.is

### Þórshöfn

Geir ehf  
Svalbarðshreppur

### Vopnafjörður

Bílar og vélar ehf  
Hofssókn

### Egilsstaðir

Ársverk ehf  
Bílamálun Egilsstöðum ehf

Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf

Bólholt ehf

Dagsverk ehf

Fljótsdalshérað

Héraðsprent ehf

Klausturkaffi ehf

Miðás ehf

PV-pípulagnir ehf

Skógrækt ríkisins

Skrifstofupjónusta Austurlands

Þ.S. verktakar ehf

Ökuskóli Austurlands sf



www.icewear.is





# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

## Seyðisfjörður

Seyðisfjarðarkaupstaður  
Seyðisfjarðarkirkja

## Reyðarfjörður

AFL - Starfsgreinafélag  
Hárstofa Sigríðar ehf  
Krana- og gröfuleiga  
Borgþórs ehf  
Tól og Tæki sf  
Tærgesen, veitinga- og gistihús

## Eskeifjörður

Fjarðarbrif ehf

## Neskaupstaður

G.Skúlason vélaverkstæði ehf  
Samvinnufélag útgerðamanna,  
Neskaupstað  
Síldarvinnslan hf  
Tannlæknastofan  
Verkmenntaskóli Austurlands

## Fáskrúðsfjörður

Loðnuvinnslan hf

## Stöðvarfjörður

Brekkan - Verslun og veitinga-  
stofa

## Djúpavogur

Berunes farfuglaheimili ehf  
Rán bátasmiðja ehf

## Höfn í Hornafirði

Birkifell ehf  
Bókhaldsstofan ehf  
Eystrahorn  
Funi ehf, sorphreinsun  
Kaffi Hornið ehf  
Skinney-Pinganes hf  
Sveitafélagið Hornafjörður  
Þingvað ehf, byggingaverktakar  
Þrastarhóll ehf  
Öryggi og gæsla ehf

## Selfoss

Árvirkinn ehf  
Bífreiddaverkstæðið Klettur ehf  
Bisk-verk ehf  
Bókakaffið  
Bókaútgáfan Björk  
Eðalbyggingar ehf  
Flóahreppur  
Fossvélar ehf  
Fræðslunetið - símenntun á  
Suðurlandi

Garðyrkjustöðin Syðri Reykjum  
4 ehf

Hárgreiðslustofan Österby

Hjá Maddý ehf

Hótel Gullfoss

Hótel Selfoss ehf

Hvíta Húsið

Jeppasmiðjan ehf

Jötunn vélar ehf

Kvenfélag Grímsneshrepps

Kökugerð H P ehf

Máttur sjúkrahjálfun ehf

Nesey ehf

Pylsuvagninn Selfossi við  
brúarendann

Renniverkstæði Björns  
Jensen ehf

Reykþóll ehf

Reykúsið Útey

Smiðsholt ehf

Tannlæknastofa Þorsteins og  
Jóns Steindórs

Tannlæknaþjónustan.is

Toyota á Selfossi

Vélaverkstæði Þóris ehf

Þingborg, ullarvinnsla og  
verslun

## Hveragerði

Dychem á Íslandi  
Garðyrkjustöð Ingibjargar  
Hótel Ör

Hveragerðiskirkja

Kjörís ehf

Raftaug ehf

## Þorlákshöfn

Bergverk ehf  
Járnkarlinn ehf  
Þorlákshafnarhöfn

## Ölfus

Eldhestar ehf  
Ölfusverk ehf

## Laugarvatn

Ásvélar ehf

## Flúðum

Flúðasveppir ehf  
Fögrusteinar ehf  
Hrunamannahreppur  
Íslenskt grænmeti

## Hellu

Bílaverkstæðið Rauðalæk ehf  
Fiskás ehf



POPHAMUN



## VIÐ STYÐJUM ÞIG!

### STOÐ sérfræðingar í hjálpartækjum

KYNNTU ÞÉR VEFINN OKKAR - [WWW.STOD.IS](http://WWW.STOD.IS)

| Trönuhrauni 8 | 220 Hafnarfirði | Sími 565 2885 | [www.stod.is](http://www.stod.is) | [stod@stod.is](mailto:stod@stod.is)

Hestvit ehf  
Íslenskar hestaferðir ehf  
Kanslarinn, veitingahús  
Ketó ehf  
Verkalýðsfélag Suðurlands

## Hvolsvelli

EG Verktak ehf  
Ferðaþjónusta bænda Stóru-  
Mörk  
Hárskör sf  
Héraðsbókasafn Rangæinga  
Sögusetrið Hvolsvelli -  
[www.njala.is](http://www.njala.is)

## Vík

Hótel Katla  
Hrafnatindur ehf

## Kirkjubæjarklaustri

Geirland ehf, hótél og veitinga-  
rekstur

Hótel Laki  
Icelandair Hótel Klaustur  
Sveitabragginn

## Vestmannaeyjum

Bílaverkstæði Sigurjóns  
Bókasafn Vestmannaeyja  
Bragginn sf, bílaverkstæði  
D.Þ.H ehf, sjúkrahjálfun  
Eyjablíkk ehf  
Eyjaprent hf  
Ísfélag Vestmannaeyja hf  
Ós ehf  
Physio ehf  
Slökkvitækjaþjónusta  
Vestmannaeyja  
Teiknistofa Páls  
Zóphóniássonar ehf  
Vestmannaeyjabær  
Vinnslustöðin hf



# Úr leik og starfi



**Þrumugóð stemmning á þorablóti Setursins**



Enginn þorri án Hrafna.



Guðrún, Ásdís, Addý, Steinunn og Ása taka í spil.



Hervör og Helga í mósaíkgerð, sem er vinsælasta afþreying MS Seturs þessa dagana.



Snyrtivörkunnging.



Laufbrauðið skorið. Ásdís, Addý og Margrét.



„Tvö skref til hægri og tvö skref til vinstri.“ Erla í sjúkrapjálfun.



„Það vantar spýtu og það vantar sög...“  
Unnar og Magnús bjarga málum.



13. nóvember 2015. Afmælisbörn  
dagsins, Freyja og Jón Leví.



Jóna dreymandi á svíp.

„ER ÞAÐ  
VATNIÐ?“

## HVERNIG KEMST 330.000 MANNA ÞJÓÐ Á EM?

Það eru margir þættir sem stuðla að því að einstaklingar og lið ná að skipa sér í fremstu röð. Kjarkur, dugur og þor eru þar á meðal. Það hjálpar líka alltaf að taka Lýsi.



LEYNIVOPN ÞJÓÐARINNAR

LEYNIVOPN.IS