

# MEGIN STOÐ

BLAÐ MS-FÉLAGS ÍSLANDS

2. tbl. 2013 30. árg.

MS-FÉLAG ÍSLANDS  
**45**  
ÁRA

# Efnisyfirlit

Þjónusta MS-félagsins .....	2
Frá formanni .....	3
Styrkir til félagsins og þakkir. ....	4
MSFF: MS Fræðslu- og félagsmiðstöð .....	5
Námskeið og félagsstarf á haustönn: .....	6
Jóla kortið 2013 .....	6
Námskeið á vegum MS-félags Íslands .....	7
Alþjóðlegi MS-dagurinn 2013. ....	8
Ég get þetta! Þetta verður allt í lagi! .....	10
Með allt á hreinu. ....	12
Björt framtíð MS-sjúklinga .....	16
Árangur næst með samvinnu ....	18
Meðferðir MS-fólks á Norðurlöndum .....	22
Af landsbyggðinni. ....	26
MS Setrið í 27 ár .....	28



## MeginStoð

2. tbl. 2013, 30. 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:

Óflun ehf.

### Umbrot og prentun:

Prentmet ehf.



Forsíðumyndina tók Páll Kjartansson við Hraunfossa.

## Frá skrifstofu:

# Þjónusta MS-félagsins

**Skrifstofa félagsins** að Sléttuvegi 5 í Reykjavík er opin virka daga kl. 10-15. Sími 568 8620, netfang msfelag@msfelag.is. Skrifstofustjóri er Ingdís Líndal.

Á skrifstofu starfa einnig í sjálfboðavinnu Berglind Guðmundsdóttir, Bergþóra Bergsdóttir og Sigurbjörg Ármannsdóttir. Þær hafa allar reynslu af MS-sjúkdómnum og þekkja vel til starfsemi félagsins.

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.

**Félagsráðgjafi.** Margrét Sigurðardóttir, félagsráðgjafi, er með viðtalstíma á föstudögum. Hægt er að panta viðtalstíma eða símaviðtal. 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.

**Fomaður** er með viðtalstíma á þriðjudögum kl. 13-15 eða eftir samkomu-lagi. 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).

**Íbúð MS-félagsins** að Sléttuvegi 9 í Reykjavík stendur félagsmönnum og aðstandendum til boða. Íbúðin er í lyftuhúsi og sérútbúin fyrir fatlaða.

**Minningarkort, gjafakort og tækifæriskort** eru til sölu á skrifstofu. Hægt er að styrkja félagið með því að senda minningarkort í nafni félagsins. Kortin má panta í síma 568 8620 eða á msfelag@msfelag.is. Hægt er að greiða með greiðslukortum, millifærslu eða giróseðli.

Á vefsíðu félagsins, www.msfelag.is, eru reglulega birtar fréttir sem tengjast félaginu og félagsmönnum og upplýsingar um viðburði og hvernig hægt er að styrkja félagið. Einnig er þar að finna fræðslu um sjúkdóminn, myndir frá félagsstarfi, greinasafn og annan fróðleik auk upplýsinga um MS Setrið.

**Á heimasíðu** er að finna upplýsingar um spjallhópa og tengiliði félagsins víða um land. Veturinn 2013/2014 er hægt er að sækja um styrk til félagsins til að koma á fót og/eða efla spjallhópa utan höfuðborgarsvæðisins.



Sjáum um viðhald, breytingar og nýlagnir. Gerum tilboð og tímavinnu í stór og smá verk.  
**Stjani: 6592961- Ingvar: 8474980**  
fraendur@gmail.com

# Frá formanni

Kæru félagar.

Í þetta sinn beinum við athyglinni að ungu fólki og MS. Bæði er rætt við ungt fólk með MS. MS er taugasjúkdómur unga fólksins og flestir greinast fyrir 35 ára aldur. MS er líka kallaður sjúkdómurinn með 1000 andlitin því einkennin eru margvísleg og upplifun einstaklinga mismunandi.

Áður fyrr greindust einstaklingar seinna á ævinni og voru þá oft búnir að vera með einkenni sjúkdómsins í mörg ár án þess að fá MS-greiningu. Ég hugsa til þess þegar ég fann fyrir fyrstu einkennum mínum árið 1981, fyrir rúmum 30 árum. Þá var segulómun (MRI) ekki til og greiningin fólst í klínískri skoðun, sögu einkenna og skoðun mænuvökva. Þá voru bremsulyfin ekki komin og eina meðferðin var sterameðferð í köstum.

Lítill fræðsla var um sjúkdóminn og þeir sem greindust sáu fyrir sér erfitt líf með tilheyrandi fötlun. Umræðan var á þeim nótum að almenningur sá alltaf fyrir sér hjólastól þegar minnst var á MS. Betri rannsóknartæki, aukin fræðsla og þekking um sjúkdóminn verður síðan til þess að einstaklingar greinast fyrr.

Það er mjög mikilvægt að greina sjúkdóminn snemma, þannig að lyfjameðferð getur þá hafist fljótlega eftir greiningu. Það minnkar líkur á fötlun og öðrum fylgikvillum sjúkdómsins.

MS-félagið hefur í 14 ár boðið upp á fræðslunámsskeið fyrir nýgreinda. Að baki hverjum einstaklingi sem greinist með MS stendur fjölskylda, maki og vinir sem upplifa að einhverju marki áhrif veikindanna, óvissuna og afleiðingarnar.

Það er ljóst að stuðningur fjölskyldu getur skipt sköpum og stuðlað að betri heilsu og árangursríkari



Berglind Guðmundsdóttir.

meðferð. Með tilliti til ungs aldurs þeirra sem greinast, var ákveðið að bregðast við því og bjóða upp á námskeið fyrir foreldra þeirra sem haldnir eru MS-sjúkdómnum. Tvö slík námskeið hafa nú verið haldin, aðsókn góð og ánægja meðal þátttakenda með fræðsluna. Það er aldrei auðvelt að greinast með ólæknandi sjúkdóm og það er alltaf erfitt sem foreldri að fá fréttir um veikindi barna sinna. Það er því mikilvægt að fræða aðstandendendur. MS-félagið hefur einnig undanfarin 15 ár boðið upp á makanámskeið.

MS er alltaf alvarlegur sjúkdómur en sem betur fer er mikil áhersla lögð á að þróa lyf og meðferðir. Lyf sem nú þegar eru í notkun hafa sannað gildi sitt og ný og öflug lyf eru í þróun. Ábyrgðin er samt alltaf hjá einstaklingnum sjálfum. Mikilvægt er að huga vel að eigin heilsu. Vera vakandi fyrir sýkingum og fá meðhöndlun við hæfi. Huga þarf að andlega þættinum og leita sér aðstoðar við andlegri vanlíðan sem og líkamlegri. Spjallhópar og jafningjafræðsla er góður stuðningur, við getum stutt hvert annað með því að miðla af eigin reynslu. Internetið kemur þar sterkt inn og Facebook-síður koma að góðum notum.

Félagið á 45 ára afmæli 20. september. Í tilefni afmælisins hefur félagið staðið að gerð fræðslumyndar um sjúkdóminn. Þetta er þriðja fræðslumyndin, þær fyrri voru gerðar árið 1994 og árið 2003. Þó okkur sem glímum við sjúkdóminn finnst oft að hægt miði í meðferð þá hefur mikil framþróun orðið á síðustu 20 árum.

Að lokum vil ég þakka öllum þeim sem styrkt hafa félagið og gert okkur kleift að halda úti öflugum starfi.

Berglind Guðmundsdóttir



Trésmíði • Pípulagnir • Raflagnir • Múrverk • Málning  
Nýbyggingar • Viðhald fasteigna

# Styrkir til félagsins og þakkir

Verkefnið Stoðvinir fór vel af stað í byrjun árs en með því styrkja einstaklingar félagið mánaðarlega um 1.000 kr. eða meira. Enn er að bætast í hópinn en með þessum framlögum er rennt styrkari stoðum undir starfsemi félagsins.

Anna Sigríður Sigurjónsdóttir, myndhöggvari, og félagar hennar hlupu norður Kjöl og suður Sprengisand sl. sumar til styrktar MS-Setrinu.

Alls skráðu 86 sig til hlaups eða sem styrkaraðila MS-félagsins í Reykjavíkumaraþoninu undir lok ágúst. Aldrei hefur safnast jafn mikið til MS-félagsins í maraþoninu.

Í tilefni 45 ára afmælisárs félagsins var efnt til símasöfnunar meðal almennings sl. vor og stóð sú söfnun fram til júní. Aftur var farið í símasöfnun nú í september og mun söfnunin standa út mánuðinn. Allir sem styrkja félagið með þessum hætti um

3.000 kr. eða meira fá bókamerki að gjöf, sem skartar mynd eftir Eddu Heiðrúnu Backman á framhlið og hefur að geyma upplýsingar um MS-sjúkdóminn á bakhlið.

Snyrtivöruyrirtækið Aveda afhenti MS-félaginu andvirði söfnunarátaks sl. vor, tölvufyrirtækið Advania styrkti gerð fræðslumyndar og Atlantsólía afhenti félaginu andvirði afsláttar AO-dælulykla sem tengdir eru við félagið. Á Alþjóðadeginum buðu Atlantsólía og Kjörís upp á veitingar. Ýmsir aðrir hafa einnig styrkt félagið á árinu.

MS-félagið kann öllum þeim sem styrkt hafa félagið með einum eða öðrum hætti, með beinum fjárfrahlögum eða með vinnuframlagi eða stuðningi, bestu þakkir fyrir. Án ykkar gæti blómleg starfsemi félagsins ekki orðið að veruleika. ■



Edda Heiðrún Backman  
vatnslitir á pappír  
málað með pensil í munn



Christine Buchholtz, Anna Sigríður Sigurjónsdóttir og María Jóhannesdóttir.



MS-fólk í Reykjavíkumaraþoninu.



# MSFF: MS Fræðslu- og félagsmiðstöð



Hluti hópsins sem stofnaði MSFF: fv: Steinunn Gunnarsdóttir, Guðrún Arnarsdóttir, Hulda Hlín Sigurðardóttir, Valdimar Andersen Arnþórsson, Edda Stefánsdóttir, Fanney Viktoría Kristjánsdóttir, Una, María Pétursdóttir, Svavar Guðfinnsson, Emilía B. Harðardóttir.

Hópur MS-fólks hefur tekið sig saman og stofnað MS fræðslu- og félagsmiðstöð (MSFF). Tilgangurinn er að höfða til fólks sem er virkt eða með væga útgáfu af sjúkdómnum og þarf kannski ekki á dagvist í MS Setrinu að halda en hefur þörf fyrir að brjótast út úr einangrun, sýna sig og sjá aðra MS-félaga af og til.

Hópurinn hefur komið saman reglulega síðan í byrjun júní og hefur nú fengið inni í félags- og þjónustumiðstöðinni að Árskógum 4 í Mjódd en þar hittist hann milli 14:00 og 17:00 á þriðjudögum og fimmtudögum. Barnafólki er velkomið að taka börnin sín með en kaffispjallið er frjálst og afslappað.

Félagsmenn skipta með sér viðveruvöktum svo það sé alltaf einhver til staðar til að taka á móti fólki í kaffi og spjall. Nýgreindir eru sérstaklega velkomnir en þarna geta þeir sótt upplýsingar og leiðbeiningar frá öðru MS

fólki um hvernig best sé að snúa sér og leita sér aðstoðar í kasti eða bara rabba aðeins við einhvern annan sem deilir sama sjúkdómi. Þá er markmiðið einnig að bjóða fólki upp á jafningjaviðtöl sem væru einkaviðtöl maður á mann.

Í framtíðinni vonast hópurinn til að hægt sé að koma þarna upp litlu bókasafni (með lesefni tengdu MS), bæklingum og fleiru sem félagar gætu fengið gefins eða lánað en einnig er uppi hugmynd um sameiginlegar göngu- og vettvangsferðir.

Hópurinn vonast einnig til þess að hægt sé að nýta aðstöðuna fyrir stuðningshópa svo sem þá sem ætla að halda hópinn eftir nýgreindu námskeiðin en vantar stað til að spjalla í næði. Þá er einnig stefnt að því að halda lítil námskeið eða fræðslukvöld og jafnvel bara hittast í kaffispjalli að kvöldi til annað veifið. MSFF vill starfa í jákvæðum anda svo þeir sem hafa styrk og getu til virkni geti gefið af sér til annarra.

Miðstöðin hefur fram að þessu unnið í góðri samvinnu við MS-félagið og mun gera það áfram, enda getur MS-félagið vísað fólki á MSFF og miðstöðin vísað á félagið og dagvistina svo eitthvað sé nefnt. Þetta framtak gæti auk þess gagnast sem lóð á vogarskálarnar í allri réttindabaráttu MS-fólks. Allar hugmyndir eru vel þegar og þeir sem vilja fylgjast með og fá kaffiboð í gegnum Facebook geta skráð sig inná lokaða grúppu á vefnum. MSFF heldur úti Facebook síðu undir MSFF-MS Fræðslu og félagsmiðstöð <https://www.facebook.com/groups/180651165435048/> ■



Árskógur 4.

# Námskeið og félagsstarf á haustönn:

## NÁMSKEIÐ FYRIR NÝGREINDA

Tími: Námskeið hefst mánudaginn 16. september kl. 17:30-19:30. Fullbókað er á þetta námskeið en ný námskeið verða haldin eftir þörfum.

Staður: Sléttuvegur 5, 103 Reykjavík. Verð: 3.500,- 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 með námskeiðinu er að fólk fræðist um MS, kynnist öðrum með sjúkdóminn og fái stuðning. Á dagskrá verða umræður um tilfinningaleg viðbrögð við sjúkdómsgreiningunni og áhrif MS á daglegt líf. Kynntar eru leiðir til að aðlagast betur og efla styrk þátttakenda. Þátttakendur eru 6-8 og námskeiðið er í 6-7 skipti, 2 klst. vikulega. Hægt er að stofna sjálfshjálparhóp í lok námskeiða. Sigríður Anna Einarsdóttir,

félagsráðgjafi og fjölskylduráðgjafi, sér um námskeiðið. Fleira fagfólk kemur einnig að námskeiðinu.

Skráning og allar nánari upplýsingar á skrifstofu í síma 568 8620 eða á [msfelag@msfelag.is](mailto:msfelag@msfelag.is)

## LJÓSMYNDANÁMSKEIÐ

Tími: Þriðjudaga, 1., 8. og 15. október kl. 16:30-18:30.

Staður: Sléttuvegur 5, 103 Reykjavík. Verð: 4.500.

MS-félagið býður nú félagsmönnum sínum ljósmynda námskeið. Farið er í helstu stillingar á myndavélum. Einnig er farið í myndatökur og uppbyggingu mynda. Námskeiðið er 3 skipti í 2 tíma í senn. Kennari er Kristján Einar Einarsson ljósmyndari. Fjöldi á námskeiði 8-10. Upplýsingar og skráning á skrifstofu í síma 568 8620.

## Jóla kortið 2013

Jóla kortið okkar í ár prýðir verkið *Hvert örstutt spor* eftir Eddu Heiðrúnu Backman.

Kort síðustu tveggja ára, sem skörtuðu mynd eftir Eddu Heiðrúnu Backman, voru einnig prentuð án hefðbundinna jóla- og nýárskveðja og eru þannig til sölu sem gjafakort. Félagið hefur einnig látið prenta bæði þessi kort í minni útgáfu (10cmx7cm) sem er hentug stærð sem tækifæriskort.



Þessi fallega mynd Eddu Heiðrúnar prýðir jóla kort MS-félagsins í ár.



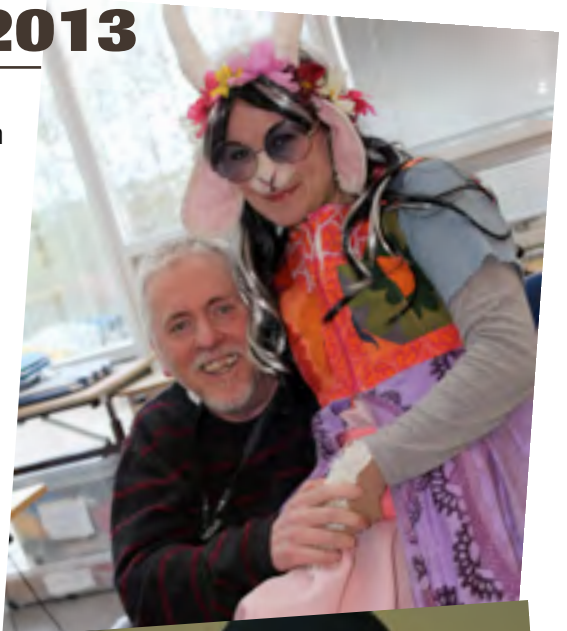
# Námskeið á vegum MS-félags Íslands

Námskeið í boði á haustönn 2013, með fyrirvara um að lágmarksþátttaka náist. Ítarlegar lýsingar má finna á heimasíðunni [www.msfelag.is](http://www.msfelag.is). Skráning og upplýsingar á skrifstofu félagsins í síma 568 8620 eða með tölvupósti á [msfelag@msfelag.is](mailto:msfelag@msfelag.is)

Námskeið	Fyrir hverja?	Markmið	Stutt lýsing	Umsjón
Ljósmyndanámskeið	MS-fólk með áhuga á myndavélum og myndatöku.	Þátttakandi öðlist öryggi í umgengni um stafrænar myndavélar og verði betri ljósmyndari.	Námskeiðið er 3 skipti 2 klst í senn. Þátttakendur eru 8-10.	Kristján Einarsson ljósmyndari.
Jafnvægisnámskeið	MS-fólk sem er fært um að ganga með eða án göngu-hjálpartækja.	Þjálfun á jafnvægi, stöðu og hreyfisjóm, krafti og úthaldi.	Tveir námskeiðshópar, fimmtudagar kl. 16-17 eða kl. 17-18. Tímar á þriðjudögum kl. 16-17.	Sjúkrþjálfarar frá tauga- og endurhæfingarsviði Reykjalundar.
Yoga	Félagsmenn.	Iðka og fá fræðslu um yoga, heimspeki, mataræði, siðfræði, trú, meðvirkni, orkusöðvar ofl. Yoga er heildræn vísindi.	Námskeiðið er þrisvar í viku, mánudaga og miðvikudaga kl. 16:15-17:30 og laugardaga kl. 9-10:15 eða kl. 10:30-11:45.	Birgir Jónsson, Ananda Yoga.
Námskeið fyrir nýgreinda	MS-fólk með tiltölulega nýja greiningu (6 mán til 3 ár).	Fræðast um sjúkdóminn, kynnast öðrum með sjúkdóminn og fá stuðning.	Námskeiðið byggist upp á fræðslu og umræðum og er í 6 skipti í 2 klst. í senn. Fjöldi þátttakenda er 6 til 8.	Margrét Sigurðardóttir félags- og fjölskylduráðgjafi.
Makanámskeið	Maka MS-fólks.	Fá fræðslu, deila reynslu og hitta fólk í svipaðri stöðu.	Námskeiðið byggist upp á fræðslu og umræðum og er í 5 skipti í 2 klst. í senn. Fjöldi þátttakenda er 6 til 8.	Sigríður Anna Einarsdóttir félags-, fjölskyldu- og hjónaráðgjafi.
Virknir og vellíðan	MS-fólk með eldri greiningu (+5 ár).	Fá fræðslu, taka þátt í umræðum, stuttum verkefnum og setja sér markmið til að öðlast meiri lífsgæði og vellíðan.	Námskeiðið byggist upp á fræðslu og umræðum og er í 6 skipti í 2 klst. í senn. Þátttakendur eru 6 til 8.	Margrét Sigurðardóttir, félags- og fjölskylduráðgjafi.
HAM - hugræn atferlismeðferð	MS-fólk.	Tilfinka sér hugsun og hegðun sem bætur aðstæður og líðan.	Námskeiðið er vikulega í 12 í vikur, með 2 mánaðarlegum upprifjunartímum.	Pétur Hauksson, geðlæknir.
Foreldranámskeið	Foreldri/a sem eiga upp-komin eða yngri börn með MS-sjúkdóminn.	Fá fræðslu, ræða og miðla reynslu sinni og kynnast öðrum foreldrum í svipuðum aðstæðum.	Námskeiðið byggist á fræðslu og umræðum og stendur yfir einn laugardag kl. 10-15.	Margrét Sigurðardóttir og Sigríður Anna Einarsdóttir, félags- og fjölskylduráðgjafar
Námskeið fyrir börn MS-fólks	Börn MS-fólks á aldrinum 8-14 ára.	Veita börnum MS-fólks tækifæri til að hitta börn í sömu stöðu í skipulögðu og skemmtilegu umhverfi. Ræða við jafnaldra sína um og fá innsýn í hvernig hægt er að takast á við margbreytilegar aðstæður og fá fræðslu.	Námskeiðið er haldið um helgi, kl. 11-15 báða dagana, með eftirfylgni einn eftirmiðdag. Námskeiðið er byggt upp á afslappandi hátt með ákveðnu skemmtigildi og byggist á fjölbreyttum umræðum og verkefnavinnu.	Vilborg Oddsdóttir félagsráðgjafi og Hanna Björnsdóttir félagsráðgjafi og IMA í fötlun-arfræðum.
MS, konur og kynlíf MS, karlar og kynlíf	Konur með greiningu um MS-sjúkdóm Karla með greiningu um MS-sjúkdóm.	Fá fræðslu um MS og nán samskipti, bein og óbein áhrif MS á kynlíf og kynsvörun og núverandi þekkingu á því sviði. Fræðast um leiðir til úrbóta og hugtakið „gott kynlíf“.	Námskeiðin byggjast á fyrirlestrum, stuttum verkefnum og umræðum. Í upphafi námskeiðs verður farið í námskeiðsreglur sem auðvelda þátttöku.	Jóna Ingibjörg Jónsdóttir, hjúkrunar- og kynfræðingur.
Minnisnámskeið	MS-fólk.	Takast á við minniserfiðleika með því að deila reynslu og vinna saman að því að finna lausnir.	Námskeiðið er í 6 skipti ásamt einum tíma í eftirfylgni nokkrum vikum síðar.	Claudia Ósk H. Georgsdóttir taugasálfræðingur.

# Alþjóðlegi MS-dagurinn 2013

Alþjóðlegi MS-dagurinn var haldinn hátíðlegur á Sléttuveginum 29. maí síðastliðinn. Yfirskrift dagsins var Ungt fólk og MS. Fjöldi gesta mætti og naut dagsins. Formaður flutti ávarp. Leikhópurinn Lotta sýndi brot úr leikritinu Gilitrutt. Leikendur náðu vel til allra, þeir sem eldri voru brostu og hlógu en þeim yngstu stóð ógn af Gilitrutt og dásámlega útfærðum furðuverum. Unnur Eggertsdóttir söng fyrir okkur við góðar undirtektir en hún er svo sannarlega söngkona sem á framtíðina fyrir sér. Veitingar voru í boði Atlantsólú og Kjörís. MS-félagið þakkar þeim sem styrktu okkur og gerðu okkur kleift að halda daginn hátíðlegan. ■







# ULLARFATNAÐUR Í MIKLU ÚRVALI



## Ullarkistan

Laugavegi 25  
101 Reykjavík  
s. 552-7499

Hafnarstræti 101  
600 Akureyri  
s. 461-3006



**JANUS**  
since 1895

### Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

#### Reykjavík

A. Margeirsson ehf  
A. Wendel ehf  
AB varahlutir ehf  
Aðalraf ehf, löggiltir rafverktakar  
Antikmunir  
Arctic Rafting  
Arev verðbréfafyrirtæki hf  
Arka heilsuvörur ehf.  
Arkitektastofa Grétars og Stefáns  
Arkitektastofan OG ehf  
Arkís arkitektar ehf  
ASK Arkitektar ehf  
Atvinnuhús ehf  
Augað gleraugnaverslun  
Auglýsingastofan Korter ehf  
Austri ehf  
Álnabær ehf, verslun  
Áman ehf  
ÁM-ferðir ehf

Árbæjarapótek ehf  
Árni Reynisson ehf  
Ársól snyrtistofa  
Ásbyrgi, fasteignasala  
B M Vallá ehf  
B. Ingvarsson ehf  
B.Árnason, byggingaþjónusta ehf  
BabySam  
Ber ehf, vínheildsala  
Bernhöftsbakarí ehf  
Bifreiðastillingar Nicolai  
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar  
Blaðamannafélag Íslands  
Bláfugl hf  
Blikksmiðjan Glófaxi hf  
Blómasmiðjan ehf  
Blómatorgið ehf  
Blómaverkstæði Binna ehf  
Body Shop  
Boreal ehf, ferðaþjónusta

Borgarhóll ehf  
Borgarpylsur  
Bortækni ehf  
Bókhaldsstofa Arnar Ingólfssonar ehf  
Bókhaldsþjónustan Vík  
Bólsturverk sf  
Bónus  
Bros - Bolir  
BSI bifreiðaverkstæði ehf  
Búálfurinn  
Búseti hsf  
Café Bleu  
Central ehf, tannsmíðastofa  
Creditinfo  
D&C ehf  
Dalía, blómaverslun, Glæsibæ  
Danica sjávarafurðir ehf  
Drafnarfell ehf  
Drífa efnalaug og þvottahús  
Dúktak ehf

Dynjandi ehf  
E.F. Ben ehf  
Efling stéttarfélag  
Eignamiðlunin ehf  
Eir ehf  
Elding Trading Co ehf  
EÓ-Tréverk sf  
Ergo fjármögnunarþjónusta Íslandsbanka  
Erla, hannyrðaverslun  
Exton ehf  
Farfluglar  
Faris ehf.  
Fasteignasalan Garður ehf  
Faxaflóahafnir sf  
Ferill ehf, verkfræðistofa  
Fjallabak ehf  
Flatbræður ehf-Gamla smiðjan  
Frumherji hf  
Fræðslumiðstöð  
Ökukennarafélags

VIRTUS



**Heimsferðir**

# Ég get þetta! Þetta verður allt í lagi!

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson

Alma Ösp Árnadóttir er 24 ára gömul. Hún greindist með MS 2011, og hafði fengið fyrsta kastið einu ári áður.

„Ég fékk sjóntaugabólgu og missti alveg sjónina á hægra auganu,“ sagði Alma Ösp þegar ég heimsótti hana upp í Seljahverfi í Breiðholti þar sem hún býr. „Mömmu var sagt að þetta væri mögulega MS en ég var svo upptekin af sjónskerðingunni að ég gat ekki hugsað um neitt annað. Ég fór í segulóm skoðun og það sáust þrjár skellur í heilanum. Ári seinna fór ég aftur í segulóm skoðun, og þá var komin ný bólgga og ég fékk formlega greininguna MS.“

## Hjólástóll og dauði

Greiningin fékk mjög á Ölmum Ösp. „Mér fannst þetta bara alveg hræðilegt. Þegar mér var sagt að ég væri með MS þá hélt ég að ég yrði innan skamms komin í hjólástól og myndi svo deyja fljótlega eftir það. Mörgum hættir til að rugla MS saman við MND, sem er mun alvarlegri sjúkdómur, og ég gerði það í byrjun. Og þótt mér væri sagt að ég væri ekkert að fara að deyja var þetta mjög mikið sjökk.“

*Vissirðu þá ekkert um MS, þótt þú hefðir fengið kast ári áður?*

„Nei, það hafði verið ákveðið að bíða með að staðfesta greininguna, mamma og læknirinn réðu því, og mér var sagt að ég gæti verið með bólgusjúkdóm og þældi ekkert meira í því. Ég var sem sagt svo upptekin af hræðslunni við að vera blind.“

*Hvað gerðirðu svo eftir greininguna?*

„Ég var í skóla og reyndi að halda mínu striki. Mætti meiraðsegja í skólann daginn eftir greininguna og ákvað að bíða eftir jólafríinu og ætlaði þá að setjast niður og fara vandlega yfir málið með sjálfri mér. Ég ákvað sem sé að ýta þessu á undan mér. En það gekk ekki eftir, ég var alltaf grátandi og hugsaði um hvort eða hvenær ég ætti eftir að lamast og var full af kvíða, enda fyrir mikill kvíðabolti. Lífið var einhvern veginn búið, ég vissi ekkert hvað ég ætti að gera og var aðallega bara hrædd.“

*Og ertu það ennþá?*

„Já, og samt ekki. Ég var nokkra mánuði í djúpu sorgarferli, syrgði líkama minn, syrgði heilsuna – en breyttist svo í einhvers konar ofurhetju og ákvað að verða jákvæð og bjartsýn. Ég eiginlega heilapvoði sjálfa mig með því að hugsa mörgum sinnum á dag: Ég get þetta! Ég er sterk! Þetta verður allt í lagi! – Og ég ætlaði að stjórna sjúkdóminum, ekki láta hann stjórna mér. Ég ætlaði hvorki að fá aftur kast né láta MS-einkenni stöðva mig.“

*Varstu í kasti þegar þú greindist?*

„Já, og ég var einnig að ganga í gegnum sambandsslit. Ég borðaði mjög lítið, var með svima og mjög heitt. Kannski fékk ég kastið út af álaginu vegna sambandsslitanna. Ég missti jafnvægissskynið og var mjög þreytt, sérstaklega í vinstri helmingi líkamans og notaði í nokkra daga hækju og sagði fólkinu í skólanum að ég hefði dottið. Þetta var mjög skrítið.“

Svo þegar ég hugsa til baka – af því það komu þrír gamlir blettir í ljós þegar ég var með sjóntaugabólguuna 2010 – þá rifjast upp fyrir mér að einu sinni dofnaði upp á mér annar fótleggurinn. Ég hélt það væri bara vöðvabólga eða eitthvað

slíkt. Ég man líka eftir að hafa oft verið mjög þreytt á undanförunum árum, svo eftir á að hyggja held ég að þetta hafi byrjað þegar ég var svona 17 eða 18 ára gömul.“

## Allt í rólegheitunum

*Hvaða áhrif hefur MS haft á líf þitt í framhaldi af greiningunni?*

„Ég er enn í framhaldsskólanum, Fjölbautaskólanum í Breiðholti. Ég hef ekki verið í fullu námi, bara tekið nokkur fög á ári. Ég er alltaf svo þreytt og með ýmis önnur einkenni og geri þetta bara í rólegheitum. Ég er á félagsfræðibraut en veit ekki alveg hvenær ég lýk stúdentsprófinu. Ég lít líka á námið sem leið til að halda mér gangandi, svo ég einangrist ekki bara heima og sökkti í þunglyndi.“

*Þú varst í sambandsslitum þegar þú greindist; hefurðu kannski forðast að eiga í ástarsambandi síðan vegna sjúkdómsins?*

„Já, ég hugsaði í fyrstu þannig að ég gæti ekki farið aftur í samband. Enda hver vill mig? Manneskju sem gæti fljótlega endað í hjólástól? En svo kynntist ég manni fyrir tæpu ári síðan og við erum saman í dag. Hann vissi fyrir að ég væri með MS og hefur tekið alveg yndislega á því máli öllu saman og ég er svo þakklát fyrir að hafa kynnst honum.“

*Sumir fara að hata líkama sinn þegar langvinnur sjúkdómur kemur upp; gerðir þú það?*

„Já fyrst í sorgarferlinu eftir greiningu, líkaminn brást mér. En seinna tók ég meðvitaða ákvörðun um að gera það svo ekki. Ég hugsa alltaf á hverjum degi: Ég elska líkama minn! Ég elska sjálfa mig! En það koma alveg dagar þar sem maður hugsar: Fokk, þetta er glatað, ég er gölluð og get ekki neitt! En ég ríf mig alltaf upp úr slíkum þankagangi.“

*Hefurðu farið á námskeið um sjúkdóminn hjá MS-félaginu?*

„Nei, ekki ennþá, en það stendur til.“

*Hefurðu kynnst öðru fólki með MS?*

„Ja, ég hef ekki beint kynnst neinum, en þó hitt fólk eins og á MS-deginum í maí. Þar hitti ég tvo stráka og spjallaði við þá. En ég verð líka að viðurkenna að ég hef eiginlega forðast að hitta fólk með sjúkdóminn.“

## **Engin köst frá greiningu**

*Finnst þér þú vita nógu mikið um MS?*

„Ég hef kynnt mér sjúkdóminn hægt og rólega til að forðast að verða of hrædd um hvernig eigi eftir að fara fyrir mér. Ég tel mig núna vita talsvert mikið um hann.“

*Hvernig hugsarðu um þig í framtíðinni? Sérðu til dæmis fyrir þér að eignast börn?*

„Já, mig langar að eignast börn, sérstaklega eftir að mikið af fólki í kringum mig er ólétt eða búið að eignast barn. Stundum kemur það upp hjá mér að ég vilji það ekki, því að ég er óörugg og mjög hrædd við að mér muni finnast of erfitt að hugsa um barn, að ég geti það ekki og það er mjög sár tilfinning. Ég veit samt að konur með MS eignast börn eins og aðrar heilbrigðar konur og gengur vel, en sumar þurfa meiri hjálp. Ég á mjög erfitt með að sætta mig við að kannski þurfi ég mikla hjálp.“

*Hefurðu fengið mörg MS-köst frá því þú greindist?*

„Nei, ég hef engin köst fengið frá því ég greindist. Svo ég held ég sé með frekar væga útgáfu af sjúkdómnum, ennþá allavega. Þess



Alma Ösp: „Ég var alltaf grátandi og hugsaði um hvort eða hvenær ég ætti eftir að lamast.“

vegna er ég á Avonexi en ekki Tysabri, hið fyrrnefnda virðist duga mér nógu vel.“

*Hefurðu gert eitthvað fleira til að draga úr áhrifum sjúkdómsins?*

„Já, ég reyni að fara vel með mig að flestu leyti. Borða hollan mat, hvíli mig vel og svo framvegis.“

## **Enginn djammari**

Eitt af því sem Ölmur Ösp þykir miður eftir að hún greindist er að fækkað hefur í vinahópi hennar. „Sumir vina minna létu sig bara hverfa. Ég veit ekki alveg út af hverju það er, hvort fólk sé svona hrætt við langvinnan sjúkdóm eða hvað ... Þetta gildir þó ekki um bestu vini mína og kannski er þetta vegna þess að ég hef dregið mig mikið í hlé sjálf. Fyrir utan að mæta í skólann hef ég eiginlega mest verið heima.“

*Ferðu þá ekki út að skemmta þér?*

„Jújú, það gerist alveg. Ég fer á tónleika og svona. En ég drekk ekki vín og er enginn harður djammari.

Ég var búin með þann pakka 19 ára, áður en ég greindist.“

*Trúirðu að einhvern tíma verði hægt að lækna alveg MS?*

„Já, ég er mjög bjartsýn á það. Tækniþróunin er svo hröð. Fyrir bara nokkrum árum voru ekki til jafn góð lyf og við höfum núna. Ég trúir að lyfin eigi eftir að verða enn betri þannig að hægt verði að halda sjúkdómnum alveg í skefjum og jafnvel lækna hann. Og ég trúir að það gerist á minni ævi.

En sjúkdómurinn er alltaf til staðar. Það líður ekki sá dagur að ég muni ekki eftir honum. Svo blundar í mér að ég eigi eftir að fá aftur kast eða köst og þá er stóra spurningin hvernig það verður. Hvað gerist næst? Ég reyni að hugsa ekki um það en ræð ekki við það öðru hvoru. Kannski eiga þessar hugsanir eftir að verða fyrirferðarminni með tímanum, því ég er tiltölulega nýgreind með sjúkdóminn.“ ■

# Með allt á hreinu

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson

Harpa Sóley  
Kristjánsdóttir er 24  
ára gömul og ættuð frá  
Húsavík. Þegar fyrstu  
MS-einkennin gerðu vart  
við sig var hún 15 ára.

„Þá var ég búsett í Noregi og varð smám saman hálfblind á öðru auganu,“ sagði Harpa Sóley þegar við ræddum saman fyrir skömmu á heimili hennar í Hafnarfirði. „Mamma hélt lengi vel að þetta væri migreni en þegar ég fór til læknis var þetta greint sem sjóntaugabólga. Ég var lögð inn á spítala og sett í sterameðferð og þetta gekk til baka. Ég fékk þá að vita að það væru líkur á því að þetta væri MS, en um leið sagt að geyma þetta bara bakvið eyrað fyrst um sinn.“

## Vissi ekkert um MS

En aðeins nokkrum mánuðum seinna fékk Harpa Sóley annað kast. „Þá var ég lögð inn aftur og sett í fleiri rannsóknir, til dæmis segulólmun. Og þá var aftur talað um að þetta gæti verið MS, en núna voru líkurnar á því taldar vera um 90%. Svo flyt ég heim til Íslands þegar ég er 17 ára gömul og kemst í samband við Gunnar Friðriksson á Akureyri og hann greinir mig að lokum með MS.“

*Hvernig leið þér með það?*

„Ég vissi svo sem ekkert hvað MS var og í rauninni var ferlið sjálft mjög erfitt, óvissan um hvort þetta væri MS eða ekki, því það varð til þess að ég var stöðugt að hugsa um MS. Þegar ég byrjaði síðan að kynna mér sjúkdóminn sjálf, aðallega á internetinu, bré mér svolítið mikið. Þar var oftast verið að fjalla um verstu tilfellin og ég sá mig bara

fyrir mér í hjólastól. Ég vissi ekki hvernig ég ætti að höndla þetta allt saman. Spurningarnar hrönnuðust upp: Mátti ég ferðast til útlanda? Mátti ég spila fótbolta? Má ég eignast börn? Hvernig verður skólagangan í framtíðinni? Og svo framvegis. Ég var óörugg og hrædd, af því ég vissi ekkert hvað beið mín. En með meiri fræðslu óx þó þekkingin á sjúkdómnum og ég sá að til eru ótal mismunandi tilfelli og engir tveir eru eins. Úti í Noregi var ekkert MS-félag sem manni var bent á að leita til eins og hér á Íslandi. Eftir að ég kom heim hitti ég allt góða fólkið hjá MS-félaginu og var einnig svolítið í sambandi við Sverri Bergmann taugalækni sem hjálpaði mér mikið. Ég fór svo að læra inn á sjúkdóminn í rólegheitunum og inn á sjálfa mig í leiðinni.“

## JC-veiran

Sjóntaugabólga hefur verið ágengasta MS-einkennið hjá Hörpu Sóleyju. „Þau skipti sem ég hef þurft að leggjast inn á sjúkrahús hef ég alltaf verið með sjóntaugabólgu og fengið sterameðferð. En ég fæ einnig önnur einkenni, svo sem máttleysi í fætur og hendur og svimaköst. Ég byrjaði síðan á lyfinu Avonex, en var bara á því í tvo mánuði af því ég varð svo veik af því. Þá fór ég að bíða eftir Tysabri, sem ég fékk fyrir fjórum árum, eftir eitt kastid. Ég var á því í tæp þrjú ár, eða uns ég greindist með JC-veiruna sem gerir notkun Tysabris hættulega og ég varð því miður að hætta að nota lyfið. Stuttu síðar varð ég ófrísk, en á meðgöngunni tekur maður engin ónæmisbælandi lyf og ég var því lyfjalaus þann tíma. Ég eignaðist tvíbura í júní síðastliðnum, sem eru fyrstu börnin mín, og ég reikna svo með að byrja fljótlega á

lyfinu Gilenya, eins og svo margir gera sem hætta á Tysabri vegna JC-veirunnar.“

*Hvernig leið þér á meðgöngunni?*

„Alveg ótrúlega vel. Ég fann mjög lítið fyrir MS-þreytunni, en finn annars mikinn mun á slíkri taugabreytu og venjulegri vöðvapreytu. Ég vissi að það væru líkur á að MS-einkennin myndu hellast yfir mig eftir að börnin fæddust og kveið því mikið. Það er haldið mjög vel utan um mig og ég er í góðu eftirliti en finn að einkennin eru öll að koma aftur.“

*Hvernig þá?*

„Ég fékk aftur verki í augun og fór því til augnlæknis en hann sá reyndar ekkert athugavert. Og svo er það þreytan sem ég finn fyrir dags daglega. Hún einkennist af máttleysi í líkamanum og titring í fótum. Ég var auðvitað að vona að þetta væri búið að minnka en því miður virðist þetta vera að koma aftur smátt og smátt.“

## MS alla daga

Harpa Sóley segist finna fyrir MS-einkennum á hverjum degi. „Líka þegar ég var á Tysabriinu, nema þá fann ég miklu minna fyrir þeim. Í framhaldsskólanum átti ég oft erfitt með að mæta í skólann, en var svo miklu hressari í háskólanum og náði að mæta betur þar eftir að ég byrjaði á Tysabri. Svo ég fann mikinn mun á því hvernig ég gat sinnt náminu og fékk ekkert kast á meðan ég var á því lyfi. Tysabri var alveg draumur fyrir mig, en ég þorði ekki að vera á því lengur.“

*Ertu búin að ná tókum á kvíðanum og óörygginu sem þú fylltist fyrst eftir greininguna?*

„Fyrst lokaði ég mig alveg af og þorði ekki að gera neitt. Ekki að fara í langa göngutúra og ekki hitt og

ekki þetta. Ég missti mikið úr félagslífinu af því ég var svo hrædd um að ofgera mér. Svo veit ég ekki alveg hvað gerðist ... en ég fór smám saman að læra inn á sjúkdóminn og veit núna alveg hvar mín takmörk liggja. Ég er orðin rosalega skipulögð og veit alveg nákvæmlega hvað ég þarf að gera yfir daginn til að geta klárað verkefni mín án þess að ganga fram af mér. Þannig fór mér að líða miklu betur – með því að hafa bara allt á hreinu og þekkja mín takmörk.

Um leið varð ég mun opnari og fór ég að geta talað meira um sjúkdóminn. Ég lærði fljótlega að segja fólki bara það sem það vildi heyra ef það spurði mig. Ég bjó í litlu samfélagi, á Húsavík, og var að berjast fyrir því að komast á Tysabri eftir að hafa verið hafnað. Þá kom viðtal við mig Helgarblaði DV og um leið fékk ég mikinn skilning frá öllu bæjarfélaginu, fólk las greinina og skildi hvað ég var að ganga í gegnum. Það kom meðal annars fram í því að framhaldskólanemendur voru með sýningu til styrktar mér og ég fann víðar fyrir miklum skilningi og stuðningi. Eftir að ég byrjaði svo á Tysabriinu fór mér að líða miklu betur og þá fór kvíðinn og óöryggið að minnka.“

### Félagsráðgjafi með reyngu

Harpa Sóley er að læra félagsráðgjöf í Háskóla Íslands, búin með tvö og hálf ár af fimm. „Ég er í fæðingarorlofi sem stendur og það á bara eftir að koma í ljós hvenær mér tekst að klára.“

*Tengist það eitthvað MS að þú valdir þetta fag?*

„Já ég er ekki frá því,“ svaraði hún spök á svipinn. „Það er þessi



Harpa Sóley Kristjánsdóttir og Hjörtur Ásbjarnarson með tvíburana, Birki Hrafn og Freyju Marí.

þörf fyrir að hjálpa öðrum. Þegar maður hefur sjálfur gengið í gegnum erfiðleika þá vill maður miðla af sinni reyngu. Ég veit að það getur bæði verið jákvætt og neikvætt að hafa sjálfur gengið í gegnum erfiðleika. En ég finn mig mjög vel í náminu og ég hef sjálf upplifað margt af því sem við erum að læra um. Ég get því auðveldlega sett mig í spor annarra.“

### Skilningsríkur maki

Harpa er í sambúð og það hvarflaði aldrei að henni að láta MS aftra sér frá því að hefja slíkt samband. „Maður þarf að eiga skilningsríkan maka og ég á einn slíkan. Við erum búin að vera saman í sjö ár og því næstum búin að ganga saman í gegnum þetta frá upphafi. Við byrjuðum í rauninni saman áður en ég fékk greininguna sem slíka. Ég kynntist honum á Húsavík þegar ég kom frá Noregi og ég er alveg búin

að sætta mig við að geta ekki gert allt sem hann getur. Ég geri hlutina bara á mínum forsendum.“

### Framtíðarsýnin?

„Mig langar að klára námið og geta stundað 50% vinnu við mitt fag. Ég vil komast út í samfélagið, ekki vera bara heima. Og svo vil ég auðvitað geta sinnt börnunum mínum og fjölskyldunni. Ég veit að það verður mikið að gera hjá mér á næstu árum. Ég er alveg hætt að pæla í hjólastólnum og óttast hann ekkert. Ég á hækjur en það tók mig smá tíma að fara út með þær. Ég vildi ekki að fólk sæi veikleikann, en núna finnst mér það ekkert mál. Ég horfi björtum augum fram á veginn. Ég trúir að það eigi eftir að koma lyf sem getur stöðvað sjúkdóminn – og er bara að bíða eftir því. Vísindamenn eru stöðugt að koma fram með betri og betri lyf – og svo kemur lækningin. Ég er bjartsýn á það.“ ■

# YKKAR STYRKUR ER OKKAR STOÐ

Viltu hjálpa til við að renna styrkari stoðum undir rekstur MS-félagsins og gerast

## STOÐVINUR



Sem STOÐVINUR styður þú félagið með mánaðarlegum framlögum (1.000 kr. eða hærra) og hjálpar þannig til við að renna styrkari stoðum undir rekstur félagsins.

Félagið býður upp á metnaðarfulla þjónustu fyrir félagsmenn sína, svo sem:

- Ýmis námskeið, svo sem fyrir nýgreinda, börn, maka og foreldra MS-fólks, jafnvægis- og styrktarnámskeið, yoga, minnisnámskeið, námskeið í virkni og vellíðan, HAM – hugræna atferlismeðferð og kynjabundin kynlífsnámskeið
- Lyfjahóp sem leggur sig fram um að viðá að sér nýjustu upplýsingum um lyfjamál og vera í forsvari gagnvart heilbrigðisyfirvöldum til að tryggja að MS-fólk njóti bestu mögulegrar meðferðar á hverjum tíma
- Fræðslu- og kynningarfundir - upptökur af flestum fundum eru settar á heimasíðuna sem þjónusta við þá sem ekki eiga heimangengt og fyrir landsbyggðarfólk
- Landsbyggðarfundir til að færa fólk á landsbyggðinni nær félaginu – kynning á félaginu, lyfjamálum og hjálpartækjum
- Íbúð til útleigu til skemmri tíma að Sléttuvegi 9 sem er aðallega nýtt af landsbyggðarfólki og MS-fólki búsettu erlendis
- Viðtalstíma við formann félagsins – er sérstaklega vel tekið af nýgreindum og aðstandendum þeirra
- Félagsráðgjafa – einstaklings- hjóna- og fjölskylduviðtöl, réttindamál. Viðtöl á föstudögum kl. 10–13
- MS-Setrið – stendur MS-fólki til boða – rekið skv. þjónustusamningi við Velferðaráðuneyti
- Útgáfu tímarits MeginStoð tvisvar á ári
- Skrifstofu – opið daglega frá kl. 10-15
- Þátttöku í alþjóðadegi MS-félaga
- Vefsíðu og fésbókarsíðu
- Erlent samstarf
- Nefndastarf
- Ýmislegt annað ótalið

MS-félagið nýtur mjög lífilla opinberra styrkja og innheimtir mjög lágt félagsgjald svo velvild einstaklinga, félaga og fyrirtækja stendur undir starfsemi félagsins.

Til að gerast STOÐVINUR er hægt að hafa samband við MS-félagið í síma 568 8620 eða með tölvupósti á netfangið [ingdis@msfelag.is](mailto:ingdis@msfelag.is). Sem STOÐVINUR er þér frjálst að segja þig frá mánaðarlegum framlögum hvenær sem er. Fullum trúnaði er heitið hvað varðar allar greiðsluupplýsingar.

Sem þakklæti fyrir stuðninginn fá allir STOÐVINIR árlega jólaglaðning frá MS-félaginu.



# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

## Reykjavík

Frørea Júlía ehf  
Fuglar ehf  
Föndurlist ehf  
Garðs Apótek ehf  
GÁ húsgögn ehf  
GB Tjónaviðgerðir ehf  
Genís ehf  
Gjörvi ehf  
GLÁMA-KÍM arkitektar  
Glóey ehf  
GP-arkitektar ehf  
Grandakaffi ehf  
Grandavör ehf  
GT-bílar ehf  
Guðmundur Arason ehf  
Guðmundur Jónasson ehf  
Gullkistan  
skrautgripaverslun  
Gullkúnst Helgu  
skartgripaverslun  
Gullsmíðurinn í Mjódd  
Gunnar Eggertsson hf  
H ráðgjöf ehf  
Hagbót ehf  
Hagverk ehf, bílasmíði  
Hamborgarabúlla Tómasar  
Hamborgarabúllan  
Bíldshöfða 18  
Hárgreiðslustofa Rannveigar  
Viggósdóttur  
Hárgreiðslustofan Apena  
Hársnyrtistofan Aida  
Heildverslunin Glit ehf  
Herrafataverslun Kormáks  
og Skjaldar  
Hópfærabílar Allrahanda  
Hótel Cabin ehf  
Hótel Frón ehf  
Hótel Óðinsvé hf  
Hreyfill

Hringrás ehf  
Hús verslunarinnar sf  
Húsalignir ehf  
Hvíta fjallið  
Höfðakaffi ehf  
Höfði eignarhaldsfélag ehf  
Iceland Seafood ehf  
Icelandic Fish & Chips ehf  
Iðnó ehf  
Intellecta ehf  
IT Lausnir ehf  
Í pokahorninu  
Ísbúð Vesturbæjar ehf  
Ísbúðin Erlúis  
Íslandsleiðir ehf  
Íslandspóstur hf  
Ísleifur Jónsson ehf  
Íslenska auglýsingastofan  
Íslenska umboðssalan hf  
Ísloft blikk- og  
stálsmiðja ehf  
Ísold ehf  
JGG ehf  
JP Lögmenn ehf  
Kaffi París  
Kaffibarinn ehf  
Klökk Arkitektar-  
Verkfræðingar ehf  
KOM almannatengsl  
Kraum-íslensk hönnun  
verslun  
Kristján G. Gíslason ehf  
Kristján Þ. Haraldsson  
Kúlan, söluturn vídeóleiga  
og ísbúð  
Kælitækni ehf.  
Lagnalagerinn ehf  
Landfestar ehf,  
fasteignafélag  
Landsnet hf  
Láshúsið ehf

Listvinahúsið, leirkerasmíði  
Litir og föndur,  
Skólavörðust. 12 &  
Smíðjuvegi 5  
Litla Bílasalan ehf  
Liv ehf  
Lífstykkiabúðin ehf  
Loftstokkahreinsun.is s: 567  
0882&893 3397  
LP-Verktak ehf  
Lyfjaver ehf  
Lýsing hf  
Lögafl - lögmansstofa  
Löndun ehf  
Margt smátt ehf  
Markmið verktakar ehf  
Markó partners ehf  
Marport ehf  
Matborðið ehf  
Málameistarafélagið  
Málameistarar ehf  
Málningarvörur ehf  
Mirage slf  
Nexus afþreying ehf  
Nostra Ræstingar ehf  
Nýi ökuskólinn ehf  
Optic Reykjavík ehf.  
Orkuvirki ehf  
Ósal ehf  
Parlogis hf-Lyfjadreifing ehf  
Pétursbúð  
PG Þjónustan ehf  
Pixel ehf  
Plast - miðar og tæki ehf  
Plastco ehf  
Plúsarkitektar ehf  
Plúsmarkaðurinn  
Poulsen ehf  
Prentsmiðjan Oddi hf  
Prikað ehf  
Promennt ehf

Rafha ehf  
Raflöft ehf  
Rafsvið sf  
Raftíðni ehf  
Raftækjaþjónustan sf  
Rafþjónustan ehf  
Rangá  
Reykjavík Foto ehf  
Reykjavíkur Apótek  
Rikki Chan ehf  
Röntgen Domus Medica  
Samaria ehf, veitingahús  
Samiðn, samband iðnfélaga  
Samtök starfsmanna  
fjármálafrýrtækja-SSF  
Securitas hf  
SHV  
pípulagningaþjónusta ehf  
Sigurjón Arnlaugsson ehf  
Sigurraf ehf  
Sínus ehf  
Sjómanna samband Íslands  
Sjónmál ehf  
Sjúkraþjálfun Héðins ehf  
Sjúkraþjálfunarstöð Önnu K.  
Ottesen  
Skilvís ehf  
Skógarbær, hjúkrunarheimili  
Skóvinnustofa Halldórs  
Guðbjörnssonar  
Slökkvilið  
höfuðborgarsvæðisins bs  
SM kvótaþing ehf  
Sportís ehf  
Sprettur-þróun og  
stjórnun ehf  
Sprinkler pípulagnir ehf  
Stilling ehf  
Stjórneegg hf  
Stólpi ehf-alhliða  
viðgerðaþjónusta



## Fagleg og persónuleg

þjónusta

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

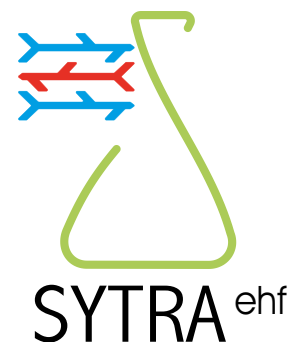


Hafðu samband og við sendum þér TENA bæklinginn.

Ýmis úrræði og ráðgjöf vegna þvagleka

Rekstrarvörur  
- vinna með þér

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



# Björt framtíð MS-sjúklinga

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson

Björn Logi Þórarinnsson er 41 árs sérfræðingur í almennum lyflækningum og taugalækningum sem nýlega er tekinn að starfa á taugadeild Landspítalans í Fossvogi. Björn Logi rekur ekki einkastofu úti í bæ, en er þegar kominn með á þriðja tug MS-skjólstaðinga við göngudeild spítalans.

„Ég varð stúdent af eðlisfræðibraut í Fjölbautaskólanum í Breiðholti vorið 1996“ segir Björn Logi aðspurður um námsferilinn. „Svo fór ég í læknisfræði, kláraði námið 2004, tók kandídatárið mitt á Akranesi og hlaut almennt lækningaleyfi 2005. Þá hafði ég fengið áhuga á lyflæknisfræði og fór í framhaldsnám í henni á Landspítalanum og var í því námi í um fjögur ár. Hluti námsins var fólgin í störfum á taugalækningadeildinni og ég kunni strax vel við mig er ég starfaði þar í tvo mánuði. Áður hafði ég líka verið þar sem læknanemi.“

## Spennandi sjúkdómar

Björn Logi kveðst hafa notið sín vel á taugadeildinni. „Í fyrsta lagi fannst mér sjúkdómar í taugakerfinu spennandi vegna þess að það var oft ekki auðvelt að greina þá, maður þurfti að vanda til að taka niður nákvæma sjúkdómssögu, lýsingu á einkennum og skoða sjúklinginn vel til að geta komist nær því hvað var að. Það var eiginlega hálfgerð leynilögrelustarf.“

Mér fannst taugalækarnir líka mjög skemmtilegir einstaklingar. Mér fannst þeir mjög ólíkir en þeir áttu það sameiginlegt að búa yfir mikilli þekkingu en geta nálgast sjúklinga sína og samstarfsmenn með auðmýkt. Utan starfsins fannst mér þeir viðsýnir og höfðu áhuga á margvíslegum göfgandi hlutum, svo það var mjög skemmtilegt að ræða við þá um ýmis málefni. Þeir voru líka mjög almennilegir við mig. Einnig kunni ég vel við annað starfsfólk taugadeildarinnar og fannst vinnuandinn vera góður þrátt fyrir að fólk væri að vinna við erfiða sjúkdóma. Á taugadeildum er oft fengist við erfiða sjúkdómar dags daglega, sem hafa verulega hjúkrunarþyngd. Oft var mikill harmur samfara erfiðum veikindum eins og hreyfitaugahrörnun, ungt fólk að glíma við MS eða parkinson-sjúklingar sem voru gengnir langt í sjúkdómsferli. Mér fannst aðdáunarvert hvernig allir unnu saman sem heild að bæta líf sjúklinganna.

Einnig skemmdi ekki fyrir að á taugadeildinni var besta kaffið á öllum spítalanum. Á taugadeildinni var mjög vonduð kaffivél og þar var keypt inn hágæðakaffi. Albert Páll taugalæknir var hvatamaðurinn að þessu. Að lokinni tveggja mánaða dvöl á taugadeildinni fór ég að hugsa um hvort ég ætti ekki að fara í taugalækningar. Ég kláraði þó lyflæknisnámið, sem tók tvö ár í viðbót til að geta fengið sérfræðiréttindi í almennum lyflækningum. En eftir að því lauk hóf ég störf á taugadeildinni og hafði fundið hvar ég vildi starfa.“

## Sérfræðingur á tveimur sviðum

Björn Logi vann í hálf tveimur árum á taugadeildinni eftir að hann lauk lyflæknisnáminu. „Þá fór ég í framhaldsnám í taugalækningum til Lundar í Svíþjóð og hóf störf þar í janúar 2010. Martin heitinn Grabowski taugalæknir hjálpaði mér að komast í sérnám til Lundar, en þar höfðu utan hans lært Guðrún Rósa eiginkona hans og Sóley Práinsdóttir, sem tók hluta af sínu sérfræðinámi í Lundi.“

Það má segja að ég hafi lært mest um slagsjúkdóma í heila og hreyfitruflunarsjúkdóma, sem til að mynda parkinsonsjúkdómur heyrir undir, því taugadeildin í Lundi er feiknasterk á þeim sviðum. Ég hafði í byrjun mestan áhuga á hreyfitruflunarsjúkdómum en er líða tók á námið fékk ég meiri áhuga á heilaslögum og var þar undir mjög góðri handleiðslu.

Í janúar 2012, þegar ég átti lítið eftir af sérnáminu, meðal annars verklega hlutann í greiningu og meðferð MS, fékk ég mjög slæmar fréttir að heiman um að tengdamóðir mín hefði fengið alvarlegt blóðþurrðarslag í heila. Þetta voru erfiðar fréttir fyrir okkur Elísabetu en hún var í mastersnámi í stjórnmálafræði við háskólann í Lundi. Hún er einkabarn móður sinnar sem þurfti nú verulega á nærveru hennar að halda. Við vildum ekki vera lengur úti og ég leitaði til prófessors Elíasar Ólafssonar yfirlæknis taugadeildar Landspítalans um hvort ég gæti ekki tekið það sem eftir væri af námi mínu heima. Sagði honum jafnframt að ég væri búinn að læra flest það sem máli skipti í Lundi nema MS og spurði hvort hann gæti aðstoðað mig við að fá að klára sérfræðinámið á Íslandi með sérstakri áherslu á verklega þjálfun í greiningu og meðferð MS. Elías talaði við samstarfsmenn sína og hringdi í mig daginn eftir og sagðist myndu gera allt til þess að þetta gengi upp. Nokkrum mánuðum síðar, í júlílok 2012, hóf ég svo störf við taugadeildina á Landspítalanum.





Björn Logi er fæddur árið 1972 í Reykjavík, sonur Þórarins Tyrfinngssonar yfirlæknis á Vogu og Hildar Guðnýrar Björnsdóttur kennara. Hann á fimm börn, þar af þrjú með núverandi eiginkonu sinni, Elísabetu Stefánsdóttur stjórnmálafræðingi.

Varðandi MS-hlutann þá naut ég strax handleiðslu Hauks Hjaltasonar og Sóleyjar Þráinsdóttur. Eftir september 2012 hafa líklega flestir sjúklingar á Landspítalanum, sem hafa verið nýgreindir með MS eða grun um MS sjúkdóm, hafnað hjá mér í eftirfylgd. Ég hugsa að fjöldi þeirra sem ég annast með MS sé á bilinu 20-30 manns. Hjá stórum hluta þeirra er mikil bólguvirkni í gangi og nýleg köst og nær allir eru komnir á fyrirbyggjandi lyfjameðferð. Sumir hafa verið á slíkri meðferð áður sem ekki hefur gagnast og hafa þá þurft að fara á Tysabri eða Gilenya.

Á legudeildinni hef ég að mestu séð um heilaslagteymið og á göngudeildinni hef ég leitast eftir að sjá um sjúklinga með MS. Það finnst mér hafa verið góð blanda. Þetta eru ólíkir sjúkdómar, auk þess eru flestir sem fá heilaslag eldri sjúklingar en flestir með MS eru yngri sjúklingar.“

### **Mikið að gerast í MS**

Björn Logi telur framþróun í meðhöndlun MS-sjúkdómsins sérlega öflugum um þessar mundir. „Rannsóknir eru gífurlega miklar og í rauninni má segja að það hafi bæði orðið og eigi eftir að verða miklar framfarir hvað varðar skilning á sjúkdómnum og hvernig best sé að meðhöndla hann. Á tiltölulega stuttum tíma hafa til dæmis komið fram mörg ný fyrirbyggjandi lyf við kastaformi MS. Flestir hefja sína fyrirbyggjandi

lyfjameðferð á lyfjum sem byrjað var að markaðsetja fyrir nær tuttugu árum svo sem Avonex, Betaferon, Rebif og einnig Copaxon. Ef bólguvirknin lætur ekki ásættanlega undan þessum lyfjum er hægt að beita lyfjunum Tysabri og Gilenya, en einnig eru til önnur lyf eins og Mabthera og Mabcampath eða mergskifti sem einungis er beitt hjá völdum sjúklingum ef ekki er hægt að nota öll ofangreind lyf. Ef bólguvirkni er gríðarmikil við upphaf greiningar er skynsamlegt að setja viðkomandi beint á Tysabri sem ásamt Gilenya eru almennt talin virkari lyf, en með alvarlegri aukaverkanir. Einnig kom nýlega á markaðinn lyfið Fampyra sem eykur göngufærni hjá hluta MS-sjúklinga þótt það hafi ekki áhrif á sjálfan sjúkdómsganginn eða bólgu í miðtauga-kerfinu.

Mörg ný og öflug lyf eru síðan á leiðinni og langt komin í prófunum á sjúklingum. Þegar maður skoðar greinar um þau er ljóst að það verður gríðarmikill munur á þeirri meðferð sem sjúklingum með kastaform MS býðst eftir nokkur ár miðað við það sem bauðst fyrir nokkrum árum. Eitt er öruggt og það er að mesta framþróun í taugalæknisfræðinni núna á sér stað í meðhöndlun MS-sjúkdómsins, og eins þótt lítið sé til flestra annarra sjúkdóma. Þannig að fyrir hönd flestra MS-sjúklinga er ég mjög bjartsýnn á framtíðarhorfur þeirra.“ ■

# Árangur næst með samvinnu

Eftir Heiðu Björgu Hilmisdóttur, varaformann MS-félags Íslands

Undirrituð var svo lánsöm að fara fyrir hönd MS-félagsins á fund norræna MS-ráðsins og í beinu framhaldi af því fund og ráðstefnu á vegum European Multiple Sclerosis Platform eða EMSP, samtals þriggja daga dagskrá.



Heiða Björg Hilmisdóttir

Margt spennandi og fróðlegt var í boði og þrátt fyrir hlaup á milli herbergja og hæða var vonlaust að fylgjast með öllu því sem fram fór en sannarlega má segja að það sé margt að gerast í málefnum MS-fólks í Evrópu. Lönd innan Evrópu eru misjafnlega stödd hvað varðar aðgengi að lyfjum og þjónustu og stuðning fyrir fólk með MS. Aðdáunarvert var að finna samstarfsvilja félaganna og hjálpssemi í allar áttir. Litið er á það sem lykil að framþróun fyrir MS-fólk að Evrópusambandið samþykki einhvers konar tilmæli til landa sinna um hvaða þjónustu og lyf fólk með MS á rétt á innan sambandsins. Því miður er það svo að aðgengi er ekki víða jafn gott og á Íslandi, eins og sjá má á MS-barómeternum sem EMSP lætur gera en hann er hægt að nota til að bera saman hvernig er að vera með MS í mismunandi löndum í Evrópu. Barómeterinn var einmitt grunnurinn að verkefni sem EMSP hefur nýlengi við sem sýnir myndir og aðstæður fólks með MS í Evrópu. Nálíga má efnið á slóðinni: <http://underpressureproject.eu/>. Myndirnar hafa meðal annars verið notaðar í götusýningar og kennslufni fyrir skóla og margar fallegar myndir eru frá Íslandi. Fjallað er um verkefnið í frétt á vef MS-félagsins, [www.msfelag.is](http://www.msfelag.is), 15. september sl.

## Af norrænu starfi

Í sænsku og finnsku félögunum eru umræður um nafnabreytingar þar sem ekki þykir nútímalegt að leggja áherslu á fötlun í heiti félags. Félögin ætla að taka sér nafnið Taugasjúkdómafélagið (Neurologiska riksforbund).

Kynntar voru niðurstöður norrænnar rannsóknar á hvaða óhefðbundnu lækningameðferðir MS-fólk velur sér á Norðurlöndum en grein um þær niðurstöður er að á finna á öðrum stað í þessu blaði. Birtar hafa verið 5 greinar í vísindatímaritum um þessar niðurstöður og vonast er til að þær opni umræðu milli sjúklinga og lækna um óhefðbundnar lækningar og að áhrif þeirra verði rannsökuð meira í framhaldinu.

## Börn, unglingar og ungt fólk með MS

Í norska MS-félaginu er ný forysta sem lagt hefur áherslu á ungt fólk með MS, eins og danska og sænska félagið hafa gert undanfarið og kastljósi hefur verið beint að á alþjóðadegi MS. Í Danmörku verður haldin ráðstefna 2. október með það að markmiði að vekja athygli á að börn og unglingar fá MS og ræða hvaða meðferð og þjónustu börn og fjölskyldur þeirra þurfa. Ráðstefnan er ætluð fagfólki og þeim sem hafa mikinn áhuga á málefnum. Brenda Banwell frá Barnasjúkrahúsinu í Philadelphia kemur á ráðstefnuna en hún er einn helsti sérfræðingurinn í barna-MS. Hún tekur meðal annars þátt í stórum alþjóðlegum rannsóknarhópi (International Pediatric MS Study Group) sem vinnur að því að leysa ráðgátuna hvers vegna börn fá MS en leiða má líkur að því að auðveldara sé að finna ástæðu hjá börnum en fullorðnum. Mikilvægt er að börn með MS fái greiningu og viðeigandi meðferð sem fyrst. Skiptar skoðanir eru þó um hvaða meðferð er heppilegast að byrja með og takast þar á sjónarmiðin að velja einungis vel reynd gömul lyf og að velja öflugustu og nýjustu lyfin til að stoppa sjúkdóminn strax af. Spennandi verður að heyra af þessari ráðstefnu í haust og hvað þar kemur fram.

Hópur ungs fólks á vegum norræna MS-ráðsins er að búa til heimasíðu fyrir ungt fólk með MS á Norðurlöndum og vonast þau til að geta opnað hana sem fyrst. Þau kalla síðuna „Young with MS“ og er verkefnið fjármagnað með styrk frá Evrópusambandinu og kostar því norrænu félögin ekki neitt. Stefnir er að því að



félögin haldi í framhaldinu síðunni við og skipti því verk-efni á milli sín. Þau vilja að ungt fólk sem greinist eigi sinn eigin stað á netinu til að tala við aðra í sömu stöðu og fá áreiðanlegar upplýsingar um allt sem tengist sjúkdómnum.

Það er til mjög skemmtileg samskiptasíða fyrir ungt fólk með MS í heiminum ([www.shift.ms](http://www.shift.ms)) en um 15.000 manns heimsækja síðuna á hverjum degi. Þar er pláss til að ræða hvaða þarfir ungt fólk hefur og flest er þar rætt eins og menntun, fjölskyldumyndun og sambönd, vinnuöguleikar, rannsóknir og greiningar.

### Aukin lífsgæði

Þema EMSP-ráðstefnunnar var „Árangur næst með samvinnu“ og mikið af hugmyndum um samvinnu og samstarf voru ræddar og sumt ákveðið. EMSP hefur lagt á það áherslu að MS-fólk eigi að huga að heilsunni í heild, læra allt um MS og finna leiðir fyrir fólk til að fá sem mest út úr lífi sínu. Hver einstaklingur er einstakur og þekkir sjálfan sig best og þarfir sínar. Áhersla er á aðgengi fólks að lífinu, menntun, vinnu, meðferð og fleiru. Við verðum að sýna og gefa dæmi um hvernig það er að lifa með MS og það er mikilvægt að alls konar fólk stígi fram og segi sína sögu, ekki bara þeir sem eru komnir í síversnun.

Á síðasta ári hélt EMSP námskeið fyrir MS-hjúkrunarfræðinga í Evrópu til að auka sérhæfingu þeirra. Samstarf er í Evrópu um ráðleggingar um endurhæfingu fyrir MS-sjúklinga en haldin var sameiginleg vetrarráðstefna í Prag 2012 um það málefni. Rætt var um að nota ár heilans sem Evrópuþingið hefur ákveðið að sé árið 2014 til að vekja athygli á MS.

Sérstök áhersla var lögð á að horfa á það hvernig má hjálpa ungu fólki með MS til að ná fótfestu í lífi sínu með sjúkdómnum. Mikið var talað um atvinnumál því það er mikilvægt fyrir andlega heilsu að hafa vinnu og vera félagslega virkur samfélagsþegn. 37% af fólki með mildari gerðir af MS eru í vinnu og 30% af fólki með alvarlegri gerðir af MS halda áfram að vinna. Enn er það þó svo að nálægt 80% hætta að vinna innan 15 ára frá greiningu.

Sú skoðun var hávær að fólk sem þarf sveigjanleika í starfi vegna sjúkdóma eins og MS eigi að eiga rétt á því. Til dæmis var bent á að fólk með MS er ekki endilega meira frá vinnu en annað fólk en það geta komið tímabil þar sem það er þannig. Mikil umræða var um hvaða leiðir eru færar til að ná því markmiði. Þessi



Greinarhöfundur á gangi með ráðstefnugestum í Brussel.

spurning brann verulega á unga fólkinu og einnig skólamáli og aðlögun háskóla að þörfum MS-fólks svo það geti stundað nám sitt. Það þarf að aðlaga samfélagið okkar að því að það eru ekki allir eins.

Einnig var bent á mikilvægi þess að aðlaga þjónustu eftir því hvernig staðan er hverju sinni. Til dæmis að þurfa ekki að fá heimahjúkrun tvo tíma alla daga heldur að fá ákveðið marga tíma á mánuði, til að geta stýrt því að fá þjónustuna þegar virkilega þarf á að halda.

### Lyfjamál

Vonast er til þess að árið 2013 verði stórt ár hvað varðar ný lyf fyrir MS-fólk en reynt er að fá leyfi fyrir að minnsta kosti fjórum nýjum lyfjum, þar af þremur í töflumformi. Rætt var um Aubagio, BG-12, Laquinimod og Lemtrada. BG-12 hefur verið notað við psoriasis og því eru aukaverkanir þekktar og rannsóknir benda til að það fækki köstum um 50% og gæti því orðið mjög algengt lyf í framtíðinni ef sú verður raunin.



Shana Pezaro frá Bretlandi ávarpar ráðstefnuna í Brussel.

Fampyra er nú fánleg á Norðurlöndum, ekki með sömu skilmálum þó en almennt fyrir fólk sem sannast hefur að lyfið virki fyrir. Í Svíþjóð er MS-fólki ráðlagt að taka 2000IE af D3/D-vítamíni, sem samsvarar 50 míkrogrömmum á dag. Ráðleggingar á Íslandi eru 10 míkrogrömm fyrir alla að 60 ára aldri en 15 fyrir þá sem eru eldri en ef til vill þyrfti MS-fólk að taka stærri skammta.

Stofnumumeðferð hefur verið notuð með góðum árangri í Svíþjóð síðan 2004 og er nú rannsökuð einnig í Danmörku og styður danska félagið við þær rannsóknir með fjáframlagi. Norrænu félögin, utan Íslands, styðja öll rannsóknir á MS, eins og alþjóðasamtök MS-félaga hafa óskað eftir.

### Hver einstaklingur er einstakur

Í Evrópu er þrýstingur frá læknum um að hver og einn einstaklingur fái strax meðferð við hæfi, þ.e. að ekki þurfi að nota betaferon-lyf áður en sterkari lyf eins og Tysabri og Gilenya séu gefin, ef læknir metur það sem svo að betra sé fyrir sjúklinginn að hann fari strax á kröftuga meðferð.

Það vantar lyf fyrir fólk með síversnun en verið er að rannsaka tvö lyf fyrir þann sjúklingahóp. Eins eru rannsóknir á lyfjum sem vonast er til að geti lagað skaðað myelin.

Þó nokkrar umræður voru um samheitalyf og hvort rétt er að nota þau eða ekki en einhver samheitalyf eru á leiðinni. Einhverjir voru afar hlynntir notkun á samheitalyfjum þar sem þau eru ódýrari og geta gert fátækari ríkjum kleift að kaupa lyf. Aðrir voru hræddir

um að það hefði þau áhrif að lyfjafyrirtækin leggðu minni áherslu á að rannsaka og búa til ný lyf.

### Fjármögnun rannsókna á MS

Á ráðstefnunni var rætt um að MS-félögin gætu lært ýmsilegt af alnæmissamtökum og hvernig þau náðu árangri í að fjármagna rannsóknir sem leiddu til þess að nú getur fólk með alnæmi lifað eðlilegu lífi. Með samstilltu átaki er hægt að breyta miklu. Mikilvægt er að fólk með MS láti í sér heyra, taki þátt í stjórnmálum og skrifi greinar og krefjist þess að fá að lifa góðu lífi. Niðurstaða eins vinnuhópsins á þinginu var að þörf væri á þjálfun fyrir fólk með MS í hvernig það á að koma fram og skrifa, til að auðvelda þeim að koma fram sjónarmiðum sínum á þann hátt að þau nái til þeirra sem stjórna.

### Frá alþjóðasamtökunum MSIF

Markmið samtakanna er að styðja við MS-félög og myndun nýrra félaga í þeim löndum þar sem engin félög eru. Í fyrra komu þau að stofnun MS-félags í Kína og réðu starfsmann til að huga sérstaklega að Mið-Austurlöndum með það að markmiði að einhverntíma í framtíðinni hafi allir þar möguleika á stuðningi frá MS-félagi.

MSIF kom á fjáröflun til að styrkja rannsóknir. Leitað var til allra 44 félaga innan samtakanna um að taka þátt í að stuðla að alheimssöfnun og samstillta söfnunarátak. Fyrsta markmiðið er að safna fyrir rannsóknum á síversnun í MS, því nú á að auka mjög rannsóknir á því sjúkdómsformi. MSIF vill leggja áherslu á að öll lönd taki þátt í að safna peningum fyrir þetta rannsóknarverkefni. Fimm lönd hafa þegar lagt til eina milljón evra hvert.

Einnig kemur út skýrsla um börn með MS á þessu ári en mikilvægt er að rannsóknir á börnum séu alþjóðleg verkefni þar sem börn með MS eru ekki það mörg að hægt sé að gera á þeim rannsóknir í einstaka löndum.

Það er því margt um að vera í sambandi við MS-sjúkdóminn og við höldum áfram að fylgjast með. Ef einhverjar spurningar vakna þá er velkomið að hafa samband við mig (heidabh@hotmail.com). ■

Gagnlegir tenglar á netsíður sem minnst er á í greininni:

Norræna félagið: <http://www.nhr.se/nmsr/>

Síða fyrir ungt fólk með MS: [www.youngnordic.ms](http://www.youngnordic.ms)

EMSP : <http://emsp.org/>

Alþjóðlegur rannsóknarhópur MS í börnum: <http://www.ipmssg.org>

Alþjóðlegu samtökin: <http://www.msif.org/>



Alþýðusamband Íslands



# SÆRAF EHF

## Verslun

Tölvur, aukahlutir, símar og margt fleira

## Tölvuþjónusta

Ráðgjöf, kerfisþjónusta og tölvuviðgerðir

## Bátaþjónusta

Uppsetning og viðgerðir á siglingatækjum  
Marga ára reynsla

Særaf ehf.  
Silfurgata 5  
400 Ísafirði  
Sími: 450-6000

SÆRAF EHF



## Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

### Reykjavík

Suzuki umboðið ehf  
Sveinbjörn Sigurðsson hf  
Sveinsbakarí  
SVP-Samtök verslunar og  
þjónustu  
Sægreifinn  
T.V. ehf tækniþjónusta og  
verktakar  
Talnakönnun hf  
Tannálfur, tannlæknastofa  
Tannlæknafélag Íslands  
Tannlæknastofa Friðgerðar  
Samúelsdóttur  
Tannlækningastofa Jóns  
Birgis Baldurssonar  
Tannréttingar sf  
Tannval Elínar og Kristínar  
Gígju  
Teiknistofan Arkitektar  
Teinar slf  
Undirföt.is  
Útfararstofa Íslands ehf  
VA arkitektar ehf  
Vagnasmiðjan ehf

Varahlutaverslunin  
Kistufell ehf  
VDO verslun og verkstæði  
Veiðiþjónustan Strengir  
Verðlistinn Laugalæk  
Verkfræðistofan Afl og  
Orka ehf  
Verkfræðistofan Skipasýn sf  
Verkfræðistofan VIK ehf  
Verkfræðiþjónusta GGP slf  
Verksýn ehf  
Verslunin Fríða frænka  
Verslunin Kiss  
Vélaleiga S Magnússon ehf  
Vélsmiðjan Harka hf  
Vélvík ehf  
Við og Við sf  
Vikinghús ehf  
Vínbarinn ehf  
Vörubíla- og  
vinnuvélaverkstæðið sf  
Þaktak ehf  
Þróunarfélag Íslands ehf  
Ögurvík hf  
Ökuskóli Guðbrandar  
Bogasonar

Ölstofa Kormáks og  
Skjaldar ehf  
**Seltjarnarnes**  
Falleg gólf-parketþjónusta  
frá 1984, s: 561 4207  
Ljósmyndastofa Erlings  
Lög og réttur ehf  
Matur og lyf ehf  
Nesskip hf  
Prentsmiðjan Nes ehf

### Vogar

Krass ehf  
Loftræstihreinsun ehf  
Stálafli Orkuíðnaður ehf  
**Kópavogur**  
Aalborg Portland Íslandi hf  
ALARK arkitektar ehf  
Allianz á Íslandi hf  
Arnarljós í Sporthúsinu  
Á. Guðmundsson ehf  
Ásborg slf  
BB44 Gisting ehf  
Bílaklæðningar hf  
Bliki bílamálun /  
réttingar ehf

Blikksmiðjan Vík ehf  
Borgargarðar ehf -  
skruðgarðarþjónusta  
Bókun sf endurskoðun  
Brostu tannlæknastofa  
Brunabótafélag Íslands  
Debenhams á Íslandi ehf  
Euphrasia slf  
Fatahreinsun Kópavogs  
G. Sigurður Jóhannesson  
Gistihúsið Víkingur ehf  
Gunnarshólmi  
grasavinafélag ehf  
Hafið-fiskverslun ehf  
Hamraborg ehf  
Harðbakur ehf  
Hefilverk ehf  
Hegas ehf  
Hellur og garðar ehf  
Hilmar Bjarnason ehf,  
rafverktaki  
Iðnaðarlausnir ehf  
Ingi hópferðir ehf  
Íshúsið ehf  
Íslandsspil sf  
Íslenskt marfang ehf

# Meðferðir MS-fólks á Norðurlöndum

Eftir Lasse Skovgaard – Þýðandi: Heiða Björg

Niðurstöður viðamikillar samnorrænnar rannsóknar sýna að MS-fólk velur margar mismunandi meðferðir. Rannsóknin leiddi einnig í ljós að margt er líkt hjá MS-fólki á Norðurlöndum. MS-fólk á Íslandi velur þó yoga, hugleiðslu og heilun í meira mæli en MS-fólk í hinum löndunum, en minna af lausasölulyfjum og einnig sjaldnar sjúkrapjálfun á hestbaki.

## Hvers vegna rannsókn?

Árið 2010 ákváðu Norrænu MS-félögin að gera sameiginlega rannsókn á því hvaða meðferðarúræði fólk með MS á Norðurlöndum notaði. Vitað var að stór hluti notaði hefðbundin MS-lyf en lítið var vitað um hvaða aðrar meðferðir MS-fólk velur. Á þeim grunni var aðferðarfræðin við rannsóknina ákveðin og markmiðið að afla betri vitneskju um notkun og reynslu MS-fólks af öllum tegundum meðferða sem það hefur valið til að takast á við sinn sjúkdóm, hvers vegna það velur einmitt þessa meðferð og einnig hvernig mismunandi meðferðir hafa reynst.

## Framkvæmdin

Skipuð var sérstök verkefnisstjórn sem starfað hefur allan tímann sem



Lasse Skovgaard

rannsóknin hefur staðið yfir. Stjórnin samanstendur af einum fulltrúa frá hverju hinna fimm norrænu MS-félaga, einum sérstökum MS-fulltrúa frá Danmörku og taugasérfræðingum frá Svíþjóð, Noregi og Finnlandi. Settur var saman rafrænn spurningalisti sem sendur var á 7000 einstaklinga með MS á Norðurlöndunum, þar með öllum með MS á Íslandi. Svörun var yfir 50% og dreifingin var góð.

## Niðurstöður

Á spurningalistanum var spurt um hvaða meðferðir viðkomandi hefði notað fyrir utan hefðbundin MS-lyf síðustu 12 mánuði. Niðurstaðan er að fólk með MS á Norðurlöndum notar mjög margar og mismunandi meðferðir í sínu daglega lífi með þessum langvinna sjúkdómi, bæði hefðbundnar og óhefðbundnar. Margar ólíkar ástæður liggja að baki vali á mismunandi meðferðum, flestir nefna sem aðalástæðu þess

að þeir leituðu óhefðbundinna leiða til að takast á við sjúkdóminn, að þeir vilji styrkja líkama sinn og auka vellíðan.

## Niðurstöður á Íslandi

Rannsóknin sýnir að fólk með MS á Íslandi nýtir sér í miklum mæli bæði hefðbundnar og óhefðbundnar meðferðir. Eins og sjá má í töflu 1 eru lyfseðilsskyld lyf, sjúkrapjálfun, fæðubótarefni, náttúrulækningar og nudd algengustu meðferðirnar sem fólk velur en mörg önnur meðferðarform voru nefnd af MS-fólki á Íslandi. Rúmlega helmingur svaraenda sagðist nota hefðbundnar og óhefðbundnar lækningar samtímis og er það eitt og sér nokkuð merkileg niðurstaða.

Alls hafa 58,9% MS-fólks á Íslandi notað einhverja óhefðbundna meðferð á síðustu 12 mánuðum. Vinsælustu meðferðarformin eru fæðubótarefni, náttúrulækningar, yoga, nálastungur, hugleiðsla og heilun. Einnig nefndu margir höfuðbeina- og spjaldhryggsjöfnun og sérstakt mataræði sem meðferðarform.

## Hver vegna velur fólk þessar meðferðir?

Eins og sjá má á töflu 2 er algengara að markmið fólks með meðferðum séu frekar almenn en að ná fram einhverjum afmörkuðum árangri. Það eru sem sagt ekki einhverjir ákveðnir verkir eða einkenni sem fólk vill fá bót á heldur vill fólk bæta líðan, styrkja heilsu og líkama. Þónokkuð stór hluti hefur það engu

ISNIC

SAMSUNG

LYFJA  
- Lífið heil

að síður að markmiði að minnka þreytu, verki og bæta jafnvægi.

### Notum við óhefðbundnar læningar?

Eins og áður er sagt þá hafa tæp 60% af fólki með MS á Íslandi notað einhverja óhefðbundna lækingar meðferð á síðastliðnum 12 mánuðum. Eins og sjá má í töflu 3 er hlutfall kvenna meðal notenda óhefðbundinna lækinga hærra en karla. Fólki sem er yngra en 40 ára er líklegra til að nota óhefðbundnar lækingar en eldra fólki og sama er að segja um þá sem eru með lengri menntun eða hafa haft MS í 2–10 ár.

### Norræna rannsóknin

Þegar á heildina er lítið er ekki mikill munur milli Norðurlandanna hvað varðar val MS-fólks á meðferðum. Ísland skilur sig þó frá með afgerandi hætti hvað varðar minni notkun á sjúkrapjálfun með hestum og notkun lausasölulyfja og meiri notkun á meðferðarformum eins og yoga, nálarstungum, hugleiðslu, heilun, höfuðbeina- og spjaldhryggsgjöfnun og iðjupjálfun.

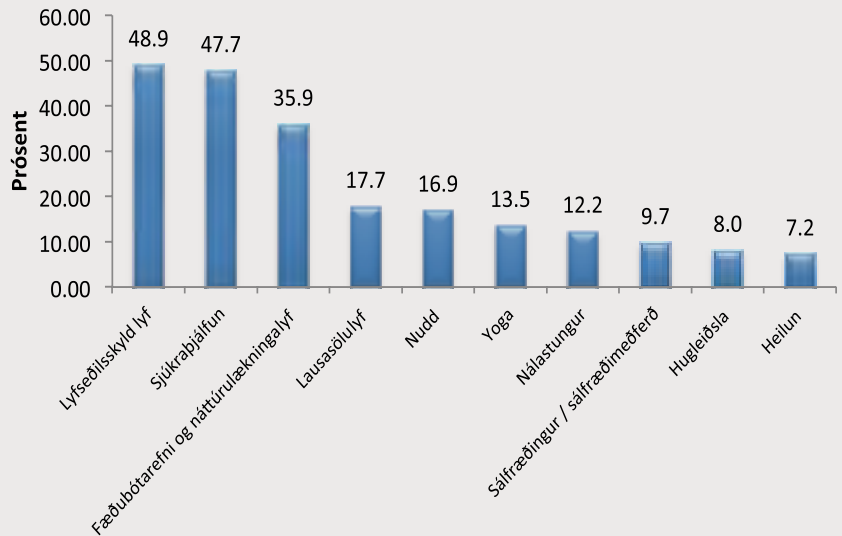
### Hvers vegna velur fólk meðferð?

Ekki er að sjá neinn marktækan mun milli Norðurlanda á ástæðum þess að fólk velur meðferðir. Þegar skoðað er hvaða hópar fólks með MS eru líklegastir til að velja óhefðbundnar lækingar þá er ekki að finna neinn mun milli þessara fimm landa.

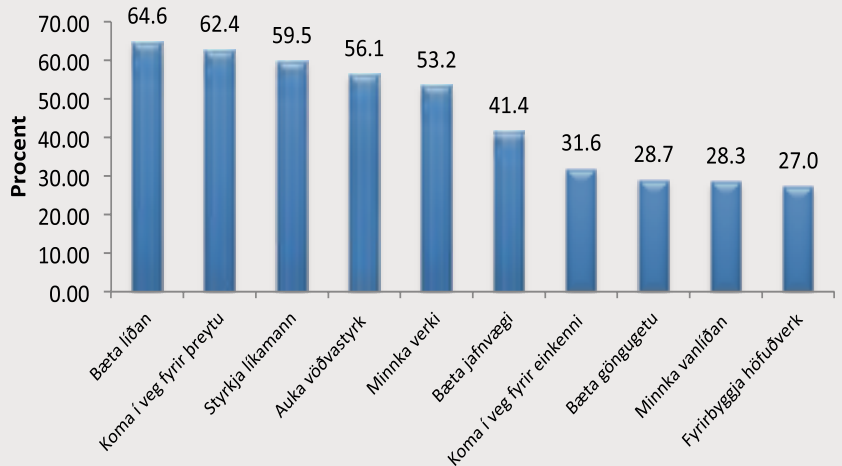
### Hlutverkið virkur sjúklingur

Niðurstöður rannsóknarinnar sýna að algengt er að fólk með MS á Norðurlöndum ákveði sína meðferð

**Tafla 1. Tíu algengustu meðferðirnar meðal fólks með MS á Íslandi n=236**



**Tafla 2. Tíu algengustu ástæður þess að fólk með MS á Íslandi velur óhefðbundna meðferðir. n=236**



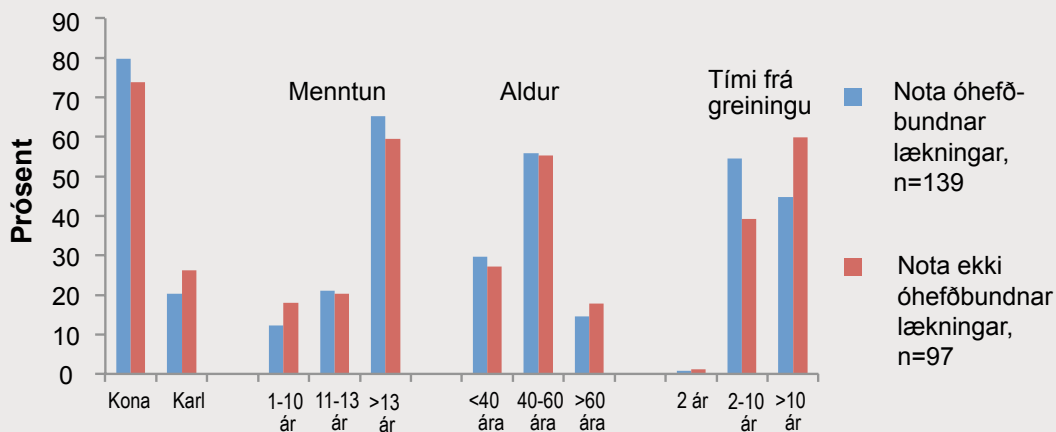
að stórum hluta sjálft. Það blandar saman hefðbundnum og óhefðbundnum lækingum með mismunandi hætti með það að markmiði að styrkja heilsuna og koma í veg fyrir versnun af völdum sjúkdómsins. Þar með má segja að niðurstaðan sé sú að fólk með MS séu virkir þátttakendur í meðferð

sinni og hafi þannig með beinum hætti áhrif á þróun sjúkdóms síns og velji hvernig þeir velja að lifa með sínum króníska sjúkdómi.

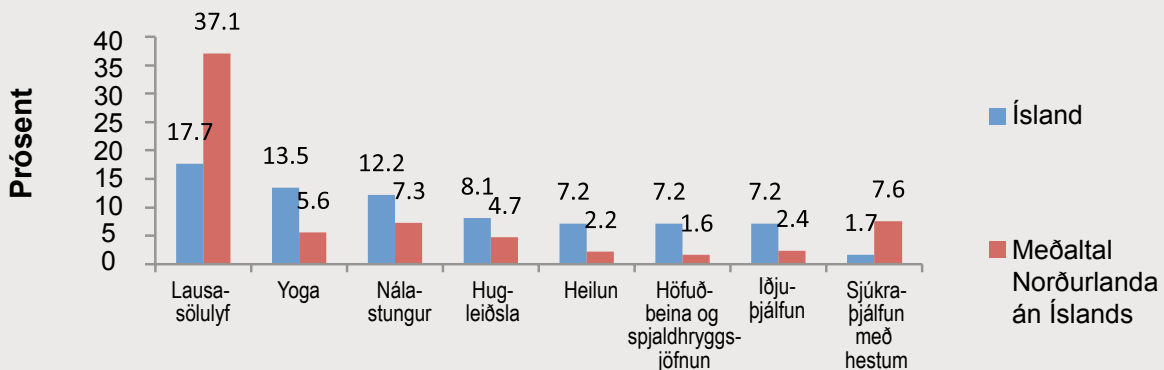
Þessi þróun á sér einnig stað meðal annarra hópa með króníska sjúkdóma. Það má af mörgum ástæðum líta á það jákvæðum augum að sjúklingurinn sjálfur hafi



**Tafla 3. Hvaða hópar fólks með MS á Íslandi nota óhefðbundnar lækningar**



**Tafla 4. Val á meðferðum þar sem Ísland aðskilur sig marktækt frá öðrum Norðurlandþjóðum. n=236 (Ísland) n=3559 (önnur Norðurlönd)**



með beinum hætti áhrif á sína meðferð og sé sérfræðingurinn í sínum sjúkdómi. Nýlegar rannsóknir hafa einmitt sýnt að betri árangur náist af meðferðum sem sjúklingurinn velur sjálfur. Það neikvæða við þessa þróun er að lítið er vitað um áhrif þess að blanda saman ólíkum meðferðum, til dæmis hefðbund-

um MS-lyfjum og óhefðbundnum lækningum. Þetta þarf að rannsaka svo fólk með króníska sjúkdóma geti byggt val sitt á meðferðum á gagnreyndri þekkingu.

Í rannsókninni var einnig spurt um hvernig mismunandi meðferðir hafi reynst. Ekki er búið að vinna úr þessum hluta gagnanna en stefnt

er að því að birta þær niðurstöður fyrir lok 2013. ■

Niðurstöður af samnorrænu rannsókninni má finna í meðfylgjandi slóð; Skovgaard L, Nicolajsen PH, Pedersen E, Kant M, Fredrikson S, Verhoef M, and Meyrowitsch DW. *Use of Complementary and Alternative Medicine among People with Multiple Sclerosis in the Nordic Countries*. *Autoimmune Diseases*, vol. 2012, Article ID 841085, 13 pages.





Íslandsbanki



ÍSLENSK VERÐBRÉF

**Protefix**

- tannlím, púðar og hreinsitöflur

Kynntu þér málið  
- fæst í apótekum



Hafðu samband og sjáðu hvað ég get gert fyrir þig  
- örugg og persónuleg þjónusta.



**AÐAL-TANNSMÍÐASTOFAN**

**Íris Bryndís Guðnadóttir**

kliniskur tannsmíðameistari og tanntæknir

Hátúni 8 • jarðhæð • sími 552 5511 • irisbg@vortex.is

## Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

### Kópavogur

Já kvætt ehf  
JS-hús ehf  
JSÓ ehf  
Kópavogsbær  
Landvélar ehf  
Litagler, gleriðja  
Loft og raftæki ehf  
Lyfjaval ehf  
Löggiltir endurskoðendur ehf  
Lögmannsstofa Guðmundar Þórðarsonar  
Menn og mýs hf, hugbúnaðargerð  
Norpak ehf.  
Ólafssynir ehf  
Pottagaldrar-mannrækt í matargerð  
Rafbreidd ehf, heimilistækjavíðgerðir  
Rafmiðlun hf  
Raftækjasalan ehf  
Reynir bakari  
Ræsting BT ehf  
Sálarrannsóknarfélag Íslands  
Slökkvitækjapjónustan ehf  
Suðurverk hf  
Svissinn hjá Steina  
Söguferðir ehf

Tannsmíðastofan sf  
Teitur hópferðabílar ehf  
Tryggingamiðlun Íslands ehf  
Ungmennafélagið Breiðablik  
Veitingapjónusta Lárusar Loftssonar  
Vetrarsól ehf  
Vélaleiga Auberts Högnasonar  
Vidd ehf, flísaverslun  
www.listinn.is  
www.weleda.is  
Þvegillinn ehf  
Örlygur Kristmundsson ehf

### Garðabær

G.M. Byggir ehf  
Hitakerfi ehf  
Hurðaborg ehf  
Ísafoldarprentsmiðja ehf  
J.J.R. trésmiðir sf  
K.C. Málun ehf  
Marás ehf  
Raftækniþjónusta Trausta ehf  
S.S. Gólf ehf  
Samey ehf  
Samhentir-Kassagerð ehf  
Úranus ehf  
Val-Ás ehf

Vörukaup ehf, heildverslun  
Örvar Sigurðsson  
Öryggisgirðingar ehf

### Hafnarfjörður

Aðalskoðun hf  
Altis ehf  
Ás, fasteignasala ehf  
Bergplast ehf, plastiðnaður  
Bílaverk ehf bílamálun og réttingar  
Byggingafélagið Sandfell ehf  
DS lausnir ehf  
Eiríkur og Einar Valur ehf  
Fínþússning ehf  
Fjallakofinn útivistarverslun  
Flúrlampar ehf  
G. Ingason hf  
Gaflarar ehf ,rafverktakar  
Garðasteinn ehf  
H. Jacobsen  
Hafnarfjarðarhöfn  
Hella ehf, málmsteypa  
Héðinn Schindler lyftur hf  
Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð  
Hólshús ehf  
Hópbílar hf  
Húsamálarinn ehf

# Af landsbyggðinni

Hópar MS-fólks hittast reglulega víða á landsbyggðinni, eins og þeir fjórir sem við kynnumst hér:

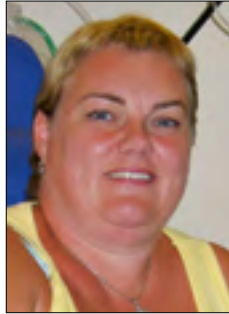
Vestmannaeyjar:

## Eldfjallahópurinn

Upphaf þessa hóps var þannig að við fórum að hittast tvær MS-konur, undirrituð og Alla. Það var mjög gaman að spjalla og bera saman MS-sögu mína og hennar. Þó um sama sjúkdóm sé að ræða eru sögurnar afar ólíkar eins og MS-sjúklingar vita.

Þegar Stebbi (Stefán Sigurjónsson), sem er með parkinson, frétti að við værum að hittast kom hann til mín að spjalla og ég hvatti hann til að mæta, þar sem við erum öll með taugasjúkdóm.

Þannig vatt þetta upp á sig og í dag erum við sjö MS-sjúklingar og þrír „parkar“ sem hittumst einu sinni í mánuði yfir vetrartímann. Það gerist sem sagt þriðja þriðjudag hvers mánaðar, klukkan 17:00 á Volcano Café, svo það kom eiginlega af sjálfu sér að kalla okkur Eldfjallahópurinn. Ef þið félagar okkar annars staðar á landinu eigið leið til Eyja á þessum tíma þá eruð þið meira en velkomin að heilsa upp á okkur!



Guðrún  
Kristmannsdóttir

Kærar kveðjur frá Eyjum,  
Guðrún Kriss

Norðurland vestra:

## Fyrsti mánudagur mánaðarins

Fljótlega eftir að ég greindist með MS áttaði ég mig á því að MS-hópurinn hér á svæðinu væri ekki virkur. Þótti mér það mjög leiðinlegt því þörf mín fyrir að tala við einhvern sem skildi þá stöðu sem ég var komin í var mjög mikil. Á vordögum kom ég mér loksins í að húa saman hópnum og voru tveir hittingar. Vegna stutts fyrirvara mættum við tvær



Auðbjörg Ósk  
Guðjónsdóttir

á fyrsta fundinn en ákváðum að reyna aftur og á seinni fundinn vorum við sex sem mættum. Þar ákváðum við að hittast fyrsta mánudag í hverjum mánuði frá klukkan

17–19 í Kleifatúni 15, heima hjá Bryndísi Alfreðsdóttur. Fyrsti fundurinn á haustdögum var haldinn 2. september.

Ég tel að hópur sem þessi sé mjög mikilvægur vettvangur til að hittast og deila reynslu okkar með öðrum í svipuðum aðstæðum og við sjálf. Þarna getum við rætt um þróun í lyfjamálum og öðrum úrræðum fyrir okkur á jafningjagrundvelli og miðlað af reynslu okkar af öllu er viðkemur MS.

Með kveðju,  
Auðbjörg Ósk Guðjónsdóttir

Suðurnes:

## SMS-hópurinn

MS-hópur Suðurnesja kallar sig SMS. Við hittumst fyrsta miðvikudag í mánuði hverjum klukkan 20:00 á tímabilinu september til maí, en tökum okkur sumarfrí í júní, júlí og ágúst.

Hópurinn hefur aðgang að sal í húsi Bjargarinnar, geðræktarmiðstöðvar, að Suðurgötu 17 í Keflavík. Alls eru um 18–20 manns í hópnum og hefur fjöldinn á hverjum fundi hlaupið á bilinu 8–12 manns. Við spjöllum saman um sjúkdóminn, líðan fólks og hagsmunamál vítt og breitt. Hver og einn miðlar af sinni reynslu og við reynum að styðja hvert annað. Fundurinn stendur í um það bil inn og hálfan tíma, en það er þó engin föst regla á því, sumir stoppa stutt og aðrir lengur.

Á hverjum vetri reynum við að fá lækni eða einhvern aðila frá MS-félaginu til að fræða okkur um eitthvað tengt sjúkdóminum. Síðastliðinn vetur var unnið í því að fá einhver námskeið hingað suður og þegar þetta er skrifað eru ágætar horfur á því að jafnvægisnámskeið verði haldið hér fyrir okkur. Við erum líka stundum með spilakvöld eða eitthvað slíkt til þess að brjóta upp hefðbundinn fund og á desemberfundinum erum við alltaf með eitthvað sem tengist jólunum.

Hópurinn er með síðu á Fésbókinni sem heitir Sms.

Bestu kveðjur,  
Víðir Sveins Jónsson



Víðir Sveins Jónsson

Vesturland:

## MS-hittingur á Akranesi

Við erum nokkrar MS-konur sem búum á Akranesi og höfum fastan dag í hitting á kaffihúsi einu sinni í mánuði. Við byrjuðum á þessu fyrir um það bil tveimur árum og höfum haldið því áfram sem betur fer.

Við höfum verið að prófa okkur áfram með hentugasta staðinn í gegnum tíðina og erum núna á Gamla kaupfélaginu, klukkan 17:00, fyrsta þriðjudag í hverjum mánuði. Á þessum hittingi okkar er spjallað létt um lífið og tilveruna og auðvitað líka um okkar eigin líðan og skipst á skoðun-



Marta Bjarnadóttir

um og ráðum um hvað gæti létt og/eða auðveldað okkur lífið.

Við hittumst auk þess í minni hópum heima hjá hverri annarri, ýmist tvær, þrjár eða fleiri. Við höfum farið út að borða saman ásamt fylgifiskum og var það sérstaklega vel heppnað og skemmtilegt kvöld. Einnig höfum við lagt í púkk og borðað saman ásamt fylgifiskum heima hjá einni úr hópnum og það varð líka frábær kvöldstund. Meiningin er að hittast aftur yfir góðum mat með haustinu eða þegar sumarfríum lýkur því þá er auðveldara að ná öllum saman.

Þetta verður örugglega áfram fastur liður hjá okkur. Enda eru þetta ótrúlega gefandi stundir, ekki síst fyrir þær okkar sem eru hættar að stunda vinnu utan heimilis og lítið orðið innan um fólk dags daglega.

Kveðja, Marta Bjarna

## Óskum MS-félaginu til hamingju með 45 ára afmælið



# ESKJA

Félag í uppsjávarveiðum og vinnslu á bolfiski



Karl Kristmanns  
Umboðs- og heildverslun ehf.

# MS Setrið í 27 ár

Eftir Þuríði Rögnu Sigurðardóttur, framkvæmdastjóra

Árið 1986 hóf MS-félagið rekstur á dagvist fyrir einstaklinga með MS, sem sökum sjúkdóms og/eða fötlunar höfðu lítið fyrir stafni. MS-félagið leigði hús af Reykjavíkurborg, opið var tvo daga í viku, starfsmenn voru þrír og skjólstæðingar fimmtán.

## Þörfin mikil

Fljótlega kom í ljós aukin þörf fyrir slíka þjónustu og MS-félagið réðst í byggingu húsnæðis fyrir starfsemi félagsins og dagvistarinnar og inn var flutt árið 1995. Síðan hefur í tvígang verið stækkað og byggt við.

Árið 2000 urðu þáttaskil í rekstri MS Setursins. Rekstri Setursins var breytt, það var gert að sjálfseignarstofnun með eigin kennitölu og stjórn, að fullu aðskilið frá rekstri MS-félags Íslands.

Markmið MS Setursins eru að:

- aðstoða einstaklinga við að aðlagast breytingum á aðstæðum sínum, sem fylgja í kjölfar sjúkdóma



Þuríður Ragna Sigurðardóttir

- að tryggja samfellda og samhæfða umönnun og þjálfun
- að efla samvinnu og stuðning við fjölskyldu og aðstoðarhópa hvers einstaklings
- að tryggja hæft og gott starfsfólk í hvetjandi starfsumhverfi.

## Núverandi staða

Í dag koma 75 einstaklingar í Setrið á viku, þar af eru 52 með MS-sjúkdóm. Samningur við velferðarráðuneytið miðast við 40 einstaklinga á dag og því höfum við getað þjónað einstaklingum með aðra sjúkdóma eða fatlanir en MS.



MS-fólk hefur allan forgang og fer ekki á biðlista, en hvað aðra varðar er miðað við eldri en 18 ára en yngri en 67 ára og er yfirleitt bið fyrir þessa einstaklinga að komast í MS Setrið.

Við MS Setrið starfar samheldinn hópur starfsmanna sem býr yfir víðtækri þekkingu og reynslu. Af 17 starfsmönnum hafa 11 þeirra starfað lengur en í 10 ár.

Ýmis þjónusta stendur félögum MS Setursins til boða, eins og aðstoð við böðun og að matast, næringarríkar máltíðir, sjúkraþjálfun, iðjuþjálfun og ekki síst góður félagsskapur.

Frá upphafi hafa MS-félagið og Setrið notið velvildar ýmissa góðgerðarsamtaka og velunnara með kaupum á tækjabúnaði sem er ómetanlegt fyrir alla þjálfun og þjónustu skjólstæðinga. ■



# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

## Hafnarfjörður

Hvalur hf  
Jónas Þór Guðmundsson hrl.  
Kaffistofan Kænan  
Kvikmyndaverstöðin ehf  
Lagnameistarinn ehf  
Lína Lokkafína,  
hárgreiðslustofa  
Lögmenn Bæjarhrauni 8  
Magnús Páll sf  
Pappír hf  
PON-Pétur O Nikulásson ehf  
Rafal ehf  
Rafgeymasalan ehf  
Rafgjafinn ehf  
Rúnir verktakar ehf  
Saltkaup hf  
Sónar ehf  
Spennubreytar  
Tannlæknastofa Harðar V  
Sigmarssonar sf  
Tæknistál ehf  
Umbúðamiðlun ehf  
Útvík hf  
Verkalýðsfélagið Hlíf  
Vélaverkstæði Hjalta  
Einars ehf  
Víðir og Alda ehf  
Parfaping hf

## Álftanes

Karína ehf

## Reykjanesbær

Ásberg fasteignasala ehf  
Dacoda ehf  
DMM Lausnir ehf  
Grímsnes ehf  
Happi hf  
Ice Group Ltd  
IGS ehf Keflavíkurflugvelli  
Klettasteinn ehf  
Pulsuvagninn í Keflavík  
Reiknistofa fiskmarkaða hf  
Reykjanesbær  
Rörvirki sf  
Sigurður Haraldsson ehf  
Skólar ehf  
Snyrtistofan Dana ehf  
Suðurflug ehf  
Trausti Málari ehf  
Trésmiðaverkstæði Stefáns og  
Ara TSA  
Trítón sf  
Útfarapjónusta Suðurnesja  
Verkfræðistofa Suðurnesja hf  
Verslunarmannafélag  
Suðurnesja  
Vísir, félag skipstjórnarmanna  
á Suðurnesjum

## Grindavík

Bláa lónið  
Jens Valgeir ehf  
Marver ehf  
Northern Light Inn  
Ó S fiskverkun ehf

## Sjómannna-og vélstjórafélag

Grindavíkur  
Staðarbrúð ehf  
Veitingastofan Vör ehf  
Vísir hf  
Þorbjörn hf  
**Sandgerði**  
Fúsi ehf  
Skinsfiskur ehf  
Vélsmiðja Sandgerðis ehf

## Garður

Leikskólinn Gefnarborg

## Mosfellsbær

Bílamálinn Örninn ehf  
Dalsbú ehf  
Fagverk verktakar sf  
Guðbjörg ehf  
Hestaleigan Laxnesi  
Hótel Laxnes  
Jarðlausnir ehf  
Nonni litli ehf  
Sjúkraþjálfun Heilsuefing  
Mosfellsbæjar  
Veislugarður ehf,  
veislupjónusta

## Akranes

Akraborg ehf  
Bifreiðastöð Þórðar Þ  
Þórðarsonar  
Bílasala Akraness ehf-Bílás  
Fasteignasalan Valfell  
Garðar Jónsson,  
málarameistari  
Grastec ehf  
GT Tækni ehf  
Höfði hjúkrunar- og  
dvalarheimili  
Practica, bókhaldspjónusta  
Runólfur Hallfreðsson ehf  
Stapavík ehf  
Straumnes ehf, rafverktakar  
Verslunin Bjarg ehf  
Verslunin Einar Ólafsson ehf  
Vignir G. Jónsson hf

## Borgarnes

Blómasetrið  
Búvangur ehf  
Félagsbrúð Miðhrauni 2 sf  
Golfklúbbur Borgarness  
Hársnyrtistofa Margrétar  
Landnámssetur Íslands  
Límtré Vírnet ehf.  
PJ byggingar ehf  
Ræktunarstöðin Syðra-  
Lágafelli ehf  
Samtök sveitarfélaga í  
Vesturlandskjördæmi  
Solo hársnyrtistofa sf  
Sæmundur Sigmundsson ehf  
Taktorsverk ehf  
Vegamót, þjónustumiðstöð  
Velverk ehf  
Vélaverkstæði Kristjáns ehf

## Reykholt Borgarfirði

Sólhvörf ehf

## Stykkishólmur

Heimahornið ehf  
Sæfell ehf  
Þ.B. Borg trésmiðja ehf

## Flatey

Ferðapjónusta Flateyjar,  
Krákuvör

## Grundarfjörður

Hótel Framnes

## Ólafsvík

Fiskmarkaður Íslands hf  
Fiskverkunin Valafell  
Steinunn ehf  
Tölvuverk bókhaldspjón-  
usta slf

## Hellissandur

Sjávariðjan Rífi hf  
Virkið ehf

## Búðardalur

Kolur ehf, vinnuvélar og  
verktakar

## Reykholahreppur

Hótel Bjarkarlundur

## Ísafjörður

Akstur og löndun ehf  
Birkir ehf  
Fiskmarkaður Ísafjarðar  
Fræðslumiðstöð Vestfjarða  
Hamraborg ehf  
Harðfiskverkun Finnboga, s:  
456 3250  
Ísblikk ehf  
Sjúkraþjálfun Vestfjarða ehf  
Skipsbækur ehf  
Tréver sf  
Tækniþjónusta Vestfjarða ehf  
Útgerðarfélagið Kjölur ehf  
Verkalýðsfélag Vestfirðinga  
Vestri ehf  
Vélsmiðjan Þristur ehf, s: 456  
4750

## Hnífsdalur

Verkstjórafélag Vestfjarða

## Bolungarvík

Fiskmarkaður Bolungarvíkur  
og Suðureyrar  
Glaður ehf  
Magnús Már ehf  
Ráðhús ehf  
Sérleyfisferðir Bolungarvík -  
Ísafjörður  
Vélvirkinn sf

## Súðavík

Jón Indíafari, veitingastaður

## Patreksfjörður

Gróðurhúsið í Moshlíð  
Hótel Flókalundur  
Nanna ehf  
Smur- og dekkþjónustan

## Tálknafjörður

Bókhaldsstofan Tálknafirði  
Gistiheimilið Bjarmalandi ehf  
T.V. Verk ehf

## Bíldudalur

Melódiur minninganna  
Reynimel

## Þingeyri

Skjólsskógar á Vestfjörðum

## Staður

SG verkstæði ehf

## Hólmavík

Grundarás ehf  
Hólmadrangur ehf  
Sparisjóður Strandamanna

## Árneshreppur

Hótel Djúpvík ehf

## Hvammstangi

Húnaþing vestra  
Steypastöðin  
Hvammstanga ehf  
Villi Valli ehf

## Blönduós

Ljón norðursins, veitingahús  
og Blönduból, gisting  
Samstaða, skrifstofa  
verkalýðsfélaga  
Vilko ehf

## Skagaströnd

Kvenfélagið Hekla  
Sjávarlíftækni-setrið BioPol ehf  
Skagabyggð  
Snorraborg ehf.  
Trésmiðja Helga  
Gunnarssonar ehf  
Vélaverkstæði Skagastrandar  
Vík ehf

## Sauðárkrókur

Fisk - Seafood hf  
Héraðsbókasafn Skagfirðinga  
Kaupfélag Skagfirðinga  
Ljósmyndaþjónustan ehf.  
Sjúkraþjálfun Sigurveigar ehf  
Skinnastöðin hf

## Starfsmannafélag

Skagafjarðar  
Steinull hf  
Stoð ehf, verkfræðistofa  
Trésmiðjan Ýr ehf  
Verslunarmannafélag  
Skagafjarðar  
Vörumiðlun ehf

## Varmahlíð

Akrahreppur  
Ferðapjónustan Lauftúni  
Löngumýrarskóli  
Stefánsmyndir ehf

## Hofsós

Bifreiðaverkstæðið Pardus ehf  
Grafarós ehf

## Siglufjörður

Aðalbakarinn ehf  
Allinn, sportbar  
Fjallabyggð  
Gistiheimilið Hvanneyri  
Málaraverkstæðið ehf

# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

## Akureyri

ÁK smíði ehf  
Ásbyrgi - Flóra ehf  
Baldur Halldórsson ehf  
Baugsbót sf, bifreiðaverkstæði  
Blikkrás ehf  
Brauðgerð Kr. Birgir Snorrason  
Brekkuusel-Gistiheimili  
Brynja ehf  
Daglegt brauð ehf  
Efling sjúkrapjálfun ehf  
Farfuglaheimilið Stórholti  
Félag málmíðnaðarmanna Akureyri  
Fjöllumboð ehf  
Framtal sf  
Grófargil ehf  
Hagvís ehf, heildverslun  
Halldór Ólafsson, úr og skartgripir  
Hárstúdíóið Sunna ehf  
HG verktaki ehf  
Höldur ehf, bílaleiga  
Kjarnafæði hf  
Kælsmiðjan Frost ehf  
Litla Ísgerðin  
Lögmannsstofa Akureyrar ehf  
Miðstöð ehf  
Rofi ehf  
Samherji hf  
Samherji Ísland ehf  
Sólskógar ehf  
Tannlæknastofa Árna Páls Halldórssonar  
Trénaust  
Vegbúinn ehf-Gripa- og vöruflutningar  
Vélaleiga Halldórs G Baldursson ehf  
Vélsmiðjan Ásverk ehf

## Grenivík

Frosti ehf  
Sparisjóður Höfðhverfinga  
Vík hf, vélsmiðja

## Grímsey

Stekkjarvík ehf  
Vélaverkstæði Sigurðar Bjarnasonar ehf

## Dalvík

Daltré ehf trésmiðja byggingaverktaki  
Ektafiskur ehf  
Gistihúsið Skeið-www.thule-tours.is  
Vélvirki ehf, verkstæði

## Húsavík

Alverk ehf  
Bílaleiga Húsavíkur ehf  
E G Jónasson rafmagnsverkstæði  
Fjallasýn Rúnars Óskarssonar ehf  
Gistiheimilið Árból  
Heilbrigðisstofnun Þingeyinga

Hóll ehf, vinnuvélar og verktakar  
Höfðavélar ehf  
Langanes hf  
Safnahúsið á Húsavík  
Skóbúð Húsavíkur ehf  
Tjörneshreppur  
Trésmiðjan Rein ehf  
Vélaverkstæðið Árteigi Víkurraf ehf  
**Laugar**  
Norðurpóll ehf, trésmiðja  
**Mývatn**  
Fjalladýrð ehf  
Hlið ferðaþjónusta ehf  
Vogar, ferðaþjónusta

## Kópasker

Vökvaþjónusta Kópaskers ehf

## Þórshöfn

B.J. vinnuvélar ehf  
Geir ehf  
Langanesbyggð  
Trésmiðjan Brú ehf

## Bakkafjörður

Skeggjastaðakirkja

## Vopnafjörður

Ljósaland ehf, verktakafyrirtæki

## Egilsstaðir

Bílamálun Egilsstöðum ehf  
Bókráð,bókhalð og ráðgjöf ehf  
Bólholt ehf  
Fljótsdalshérað  
Fótatak, fótaaðgerðastofa  
Gistiheimilið Eyvindará ehf  
Gistihúsið Egilsstöðum  
Glussi ehf, viðgerðir  
Klausturkaffi ehf  
Kúpp ehf  
Skógar ehf  
Skógrækt ríkisins  
Skrifstofuþjónusta Austurlands ehf  
Verkfræðistofa Austurlands ehf  
Ökuskóli Austurlands sf

## Seyðisfjörður

Gullberg hf, útgerð

## Borgarfjörður eystri

Álfacafé

## Reyðarfjörður

AFL - Starfsgreinafélag  
Krana- og gröfuleiga Borgþórs ehf  
Skiltaval ehf  
Tærgesen, veitinga- og gistihús  
V.V. vélar sf

## Eskifjörður

Egersund Ísland ehf  
Ferðaþjónustan Mjóeyri  
Fjarðarþrif ehf

R.H. gröfur ehf

## Neskaupstaður

G.Skúlaason vélaverkstæði ehf  
Síldarvinnslan hf, útgerð  
Tannlæknastofan

## Fáskrúðsfjörður

Loðnuvinnslan hf  
Vöggur ehf

## Stöðvarfjörður

Ástrós ehf

## Breiðdalsvík

Dýralæknirinn á Breiðdalsvík

## Höfn í Hornafirði

Ferðaþjónustan Brunnavöllum  
Funi ehf, sorphreinsun  
Hornabrauð ehf  
Skinney-Þinganes hf  
Sveitafélagið Hornafjörður  
Öryggi og gæsla ehf

## Selfoss

Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf  
Bisk-verk ehf  
Bókaútgáfan Björk  
Búhnykkur sf  
Búnaðarfélag Villingaholtshrepps  
Eldhúsið  
Fasteignasalan Árborgir ehf  
Fossvélar ehf  
Garðyrkjustöðin Sunna  
Garðyrkjustöðin Syðri Reykjum 4 ehf  
Gesthús Selfossi, gistihús og tjaldsvæði  
Góllist ehf  
Gufuhlíð ehf  
Hjá Maddý ehf  
Hvítahúsið, skemmtistaður  
Jeppasmíðjan ehf  
Kaffi krús  
Kvenfélag Grímsneshrepps  
Nesey ehf  
Rafvélaþjónusta Selfoss ehf  
Reykhusið Útey

Ræktunarsamband Flóa og Skeiða

Sjúkraþjálfun Selfoss ehf

Sýslumaðurinn á Selfossi

Veitingastaðurinn Menam

Vélaverkstæði Þóris ehf

Þorsteinn Pálsson, tannlæknir

Skeiða

Sjúkraþjálfun Selfoss ehf

Sýslumaðurinn á Selfossi

Veitingastaðurinn Menam

Vélaverkstæði Þóris ehf

Þorsteinn Pálsson, tannlæknir

Skeiða

Sjúkraþjálfun Selfoss ehf

Sýslumaðurinn á Selfossi

Veitingastaðurinn Menam

Vélaverkstæði Þóris ehf

Þorsteinn Pálsson, tannlæknir

Skeiða

Sjúkraþjálfun Selfoss ehf

Sýslumaðurinn á Selfossi

Veitingastaðurinn Menam

Vélaverkstæði Þóris ehf

Þorsteinn Pálsson, tannlæknir

Skeiða

Sjúkraþjálfun Selfoss ehf

Sýslumaðurinn á Selfossi

Veitingastaðurinn Menam

Vélaverkstæði Þóris ehf

Þorsteinn Pálsson, tannlæknir

Fiskmark ehf  
Frostfiskur ehf  
Járnkarlinn ehf  
Sveitarfélagið Ölfus  
Trésmiðja Heimis ehf

## Ölfus

Durinn ehf  
Eldhestar ehf  
Ölfusgluggar ehf

## Stokkseyri

Veitingastaðurinn við Fjöruborðið

## Laugarvatn

Ásvélar ehf

## Flúðir

Fögrusteinar ehf  
Garðyrkjustöðin Melum  
Hrunamannahreppur

## Hella

Ásahreppur  
Fannberg ehf  
Hellir-inn,ferðamannagisting  
Hestvit ehf  
Íslenskar hestaferðir ehf  
Kvenfélag Oddakirkju  
Kvenfélagið Sigurvon  
Lundur, dvalarheimili aldraðra  
Vörufell ehf  
Þvottahúsið Rauðalæk ehf

## Hvolsvöllur

Anna og Árni á Akri  
Byggðasafnið í Skógum  
Helliðshólar ehf  
Héraðsbókasafn Rangæinga  
Nínukot ehf-Vinna um víða veröld

## Vík

Hrafnatindur ehf

## Kirkjubæjarklaustur

Fosshestar ehf  
Hótel Geirland, s: 897 7618, geirland.is  
Icelandair Hótel Klaustur

## Vestmannaeyjar

Bifreiðaverkstæði Muggs  
Bílaverkstæði Sigurjóns  
Bragginn sf, bílaverkstæði  
Café María  
Eyjaprent hf  
Frár ehf  
Hótel Vestmannaeyjar ehf  
Ísfélag Vestmannaeyja hf  
J.R. verktakar efn  
Lífeyrissjóður Vestmannaeyja  
Miðstöðin ehf  
Net ehf  
Ós ehf  
Pétursey ehf  
Physio ehf  
Skýlið  
Volare ehf  
Vöruval ehf  
Þekkingarsetur Vestmannaeyja



## 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 bragðgæðin. Hafragrautur úr Ota Solgryn



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

 **SOLGRYN**