

# MEGIN

BLAÐ MS-FÉLAGS ÍSLANDS

2. tbl. 2016 33. árg.

# STOÐ



# Efnisyfirlit

Frá formanni .....	3
Norrænt samstarf og önnur góð málefni .....	4
Jólaort MS-félags Íslands 2016 ..	4
Alþjóðadagurinn 2016 .....	5
Styrkir til félagsins og þakkir ....	6
Námskeið á vegum MS-félagsins haustið 2016 .....	8
Öflugt starf í Norræna ráðinu ....	9
Að vaxa með MS .....	10
Gjafa- og tækifæriskort .....	12
Frjálslegur vettvangur MS-fólks ..	13
MS er enginn dauðadómur .....	16
Jafnvægisþjálfun skilar árangri ..	20
Af stað! Þú getur þetta! .....	24
Með jafnvægi að Styrk .....	27
MS Setrið 30 ára – eigum við samleið? .....	29
Fjörugur afmælissagnaður .....	30



## MeginStoð

2. 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 Kári Kolbeinsson af Seljalandsfossi

# Þjónusta MS-félags Íslands

**Skrifstofa félagsins** að Sléttuvegi 5 í Reykjavík er opin virka daga frá kl. 10-15. Sími er 568 8620 og netfang msfelag@msfelag.is. Á skrifstofu starfa Ingdís Lindal skrifstofustjóri og Helga Kolbeinsdóttir sem ásamt starfi á skrifstofu MS-félagsins er ritari NMSR (norræna MS-ráðsins). Á skrifstofu má nálgast upplýsingar um starfsemi félagsins og fá bæklinga, blöð og fræðsluefni tengt sjúkdómnum. Starfsmenn á skrifstofu sjá um skráningu á námskeið, bóka íbúðina og viðtalstíma hjá félagsráðgjafa og formanni. Á skrifstofu eru til sölu minningarkort, tækifæriskort og gjafakort. Minningarkortin má panta í síma 568 8620 eða á msfelag@msfelag.is. Hægt er að greiða með greiðslukortum 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 upplýsingum bætt við reglulega. Einnig er þar að finna myndir frá félagsstarfi og annan fróðleik auk upplýsinga um MS Setrið. Þar er einnig að finna upplýsingar um spjallhópa og tengiliði félagsins víða um land. Bergþóra Bergsdóttir hefur umsjón með vefsíðu.

**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. Íbúðin er í lyftuhúsi og 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. Sótt er um heimahjúkrun hjá móttökuteymi Heimaþjónustu Reykjavíkur í síma 411 9600.



# Frá formanni

## Kæru félagar

Að loknu sólríku sumri hefjum við vetrarstarfið hjá MS-félaginu. Þema blaðsins að þessu sinni er þjálfun. Það er alltaf að koma betur í ljós hvað þjálfun líkama og hugar skiptir miklu máli. Námskeiðin okkar hjá Styrk sjúkráþjálfun eru vel sótt og þjálfunin til fyrirmyndar. Einnig stendur félagsmönnum til boða yoganámskeið í húsi félagsins að Sléttuvegi 5. Það bætir bæði líkamann og andann að stunda líkamsrækt.

Félagið réði í vor nýjan starfsmann sem mun bæði starfa fyrir MS-félagið og sem ritari norrænu samtakanna NMSR (Nordisk MS Råd) en Ísland tók í sumar við formennsku í ráðinu til tveggja ára. Formaður er Heiða Björg Hilmisdóttir, varaformaður MS-félagsins, en hún þekkir vel til MS og unga fólksins. Ísland fær með þessu aukið vægi og möguleika til að koma okkar málum á framfæri á norrænum vettvangi. Einnig fylgja þessu starfi auknir fjármunir til Íslands þannig að félagið getur gert enn betur. MS-félagið hefur fengið til liðs við sig ungan einstakling til í að taka þátt í norrænu samstarfi unga fólksins fram á haustið 2017 og mun viðkomandi sækja fundi NMSR erlendis ásamt fulltrúum MS-félagsins. Hugmyndin er að setja saman sérstakan hóp innan ráðsins sem hefði það að meginverkefni að vinna að gerð stuttmyndar um MS-sjúkdóminn og áhrif hans á ungt fólk.

Auknu fjármagni er meðal annars ætlað að auka þjónustu við ungt fólk með MS. Það er mikilvægt að ná til þessa hóps með fræðslu. Það er erfitt að takast á við ólæknandi sjúkdóm fyrir ungt fólk sem á lífið framundan. Fræðslan þarf að ná til þessa hóps, aðstandenda, skóla og vinnuveitenda.



Berglind Guðmundsdóttir.

Ný lyf og þróun lyfja hefur gerbreytt stöðunni. Nú stendur öllum sem greinast með MS til boða lyf, en MS-lyf geta hægt á eða stöðvað framgang sjúkdómsins. Framtíðin er því allt önnur fyrir þá sem núna eru að greinast með MS en var fyrir 20 árum. Þrátt fyrir áhersluna á þá sem yngri eru má ekki gleyma þeim eldri sem stóð ekki til boða lyf á sínum tíma. Eins er ákveðinn hópur sem fær þá gerð af sjúkdómnum sem er síðkomin versnun og frumkomin versnun. Fram að þessu hafa ekki verið lyf í boði fyrir þennan hóp en nú er komið fram lyfið ocrelizumab sem lofar

góðu og er jafnvel væntanlegt til Íslands á næsta ári.

Stjórn ÖBÍ ákvað að gefa aðildarfélögunum gerð myndbands að gjöf en verkefnið er tillkomið vegna 55 ára afmælis ÖBÍ á árinu og er liður í að kynna almenningi hvað ÖBÍ og aðildarfélögin standa fyrir. Verkefninu er ekki síður ætlað að vera söguleg skráning á starfseminni í tilefni þessara tímamóta. Þá er ætlunin að vekja athygli almennings á margbreytileika þeirra félagasamtaka sem eru undir hatti ÖBÍ, en þau eiga öll það sameiginlegt að vinna með einum eða öðrum hætti að betra samfélagi fyrir alla. Auk kynningar á félaginu mun félagið leggja áherslu á ungt fólk í myndbandinu frá MS-félagi.

Í vinnslu er ný vefsíða fyrir félagið. Einnig eru í hönnun fimm nýir fræðslubæklingar, sem sendir verða félagsmönnum með næstu Meginstoð í febrúar 2017.

Ég vil að lokum 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

## Símasöfnun

Nú í haust verður efnt til símasöfnunar meðal almennings, eins og mörg undanfarin ár. Viðtökur hafa ávallt verið góðar og þökkum við fyrir velvild í garð félagsins. Þeir sem styrkja félagið um 3.000 kr. eða meira stendur til boða að fá að gjöf jólas kraut. Um er að ræða þrjár mismunandi gerðir sem hannaðar voru fyrir félagið og unnar úr filti. Sex stykki (2x3) eru saman í fallegri pakkningu.



# Norrænt samstarf og önnur góð málefni

Helga Kolbeinsdóttir er nýr starfskraftur á skrifstofu MS-félagsins. Hún er guðfræðingur að mennt og hefur starfað sem prestur í afleysingum síðastliðin þrjú ár í Noregi. Helga hefur líka víðtæka reynslu af störfum með langveikum og fötluðum einstaklingum, meðal annars á sambýlum og í þjónustuíbúðum.

„Kynni mín af MS-sjúkdómnum eru nánast ævilöng,“ segir Helga. „Æskuvinkona mömmu minnar er Hafdís Hannesdóttir, sem margir þekkja vegna starfa hennar fyrir MS-félagið. Hafdís passaði mig oft þegar ég var krakki og hún var mér mikil fyrirmynd, enda einstakur persónuleiki. Svo er kona bróðir míns, María Erla Boga-dóttir, líka með MS.“

En hvernig kom til að þú fórst að vinna hjá félaginu?

„Þegar ég var úti í Noregi og ákvað að koma aftur heim, fann ég að mig langaði að vinna einhvers staðar þar sem starfið hefði einhverja þýðingu, að minnsta kosti fyrir mig sjálfa, og ég gæti látið gott af mér leiða. Og þá vildi svo til að MS-félagið auglýsti þetta starf laust og ég ákvað að sækja um. Stór hluti af því snýr að norrænu samstarfi þar sem MS-félag Íslands fer nú fyrir Norræna MS-ráðinu. Heiða Björg Hilmisdóttir er formaður og mér stóð til boða að verða ritari. Það þótti mér spennandi flötur enda hef ég góða þekkingu á norsku og öðrum norrænum tungumálum eftir að hafa búið samtals sex



Helga Kolbeinsdóttir

ár í Noregi. Ég hef líka reynslu af af starfi KFUM og K, meðal annars á fjölþjóðlegum ráðstefnum í Evrópu, sem kemur að gagni í starfinu.“

Samhliða norræna samstarfinu mun Helga sinna ýms-um innlendum verkefnum fyrir MS-félagið. „Eitt af því er það sem við köllum jafningjastuðning, sem er verkefni sem við ætlum að setja í gang í vetur og höfum fengið til þess styrk frá Norræna ráðinu. Einnig mun fólki bjóðast að koma og ræða við mig um sín persónulegu mál, eins konar sálfræðileg þjónusta. Ég hóf nám í fjölskyldumeðferðarfræði hjá Endurmenntun núna í haust, og mun það nám fara að hluta til fram í starfinu. Svo er ýmislegt fleira í skoðun, möguleikarnir eru margir og ég hlakka til að starfa með félaginu að góðum málefnum þess.“ ■

## JÓLAKORT MS-FÉLAGS ÍSLANDS 2016

Eins og undanfarin ár mun MS-félagið selja jólakort til styrktar starfsemi sinni. Jólakortið okkar í ár prýðir verkið TRÚ, VON OG KÆRLEIKUR eftir Eddu Heiðrúnu Backman. Þetta er vatnslitamynd af þremur rjúpum og verða kortin einnig prentuð án hefðbundinna jóla- og nýárskevja og eru þannig til sölu sem gjafakort.

Kortin verður hægt að kaupa á skrifstofu MS-félagsins að Sléttuvegi 5 í Reykjavík og hjá sölumönnum víða um land. Þau verða kynnt nánar á vefsíðu og fésbókarsíðu okkar í byrjun nóvember. Kortin verða seld sex saman í pakka á aðeins 1.000 krónur.



# Alþjóðadagurinn 2016

Mikið húllumhæ var í MS-húsinu að Sléttuvegi 5 miðvikudaginn 25. maí þegar MS-félagið hélt sumarahátíð sína í tilefni alþjóðlega MS-dagsins.

Alþjóðadagurinn í ár var tileinkaður sjálfstæði. Almenn getur MS-fólk lifað góðu og sjálfstæðu lífi, þökk sé nýjum lyfjum og betri greiningu. Um þriðjungur fólks með MS hefur væg eða engin einkenni eftir mörg ár með sjúkdóminn og þrír af hverjum fjórum lifa virku og sjálfstæðu lífi í mörg ár eftir greiningu.



Viðfangsefni alþjóðadagsins í ár var að finna leiðir til að bæði sjá og skapa möguleika MS-fólks til sjálfstæðis og um leið leggja áherslu á að sjálfstæði getur haft mismunandi þýðingu fyrir hvern og einn. Fyrir suma felst sjálfstæði í því að geta unnið þrátt fyrir sjúkdóminn, fyrir aðra er það kannski að geta ferðast óhindrað, eða vinna ákveðin verkefni án aðstoðar og svo mætti lengi telja.

Félagsmenn og velunnarar félagsins fylltu húsið og útisvæðið var vel nýtt. Berglind formaður flutti ávarp, Ingó veðurguð tók nokkur lög, Jón Arnór töframaður töfraði alla upp úr skónum og hinn sívinsæli hoppukastali var á sínum stað.

Á vinnustofu MS Setursins gaf að líta alla fallettu munina sem fólkið okkar hefur unnið af mikilli natni, svo

sem grjónapokana vinsælu, kerti, skart, kort, skrautmuni o.s.frv. Á söluborði MS-félagsins var hægt að kaupa gjafakort, tækifæriskort og bókamerki sem prýða myndir Eddu Heiðrúnar, Tolla og Eggerts Péturssonar.

Atlantsolíubíllinn bauð upp á pylsur og drykki og MS-félagið bauð upp á ís og ávexti. Atlantsólía er góður styrktaraðili okkar og hægt er að hafa samband við fyrirtækið og óska eftir því að ein króna af hverjum keyptum eldsneytislítra renni til MS-félagsins. ■



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



HS ORKA

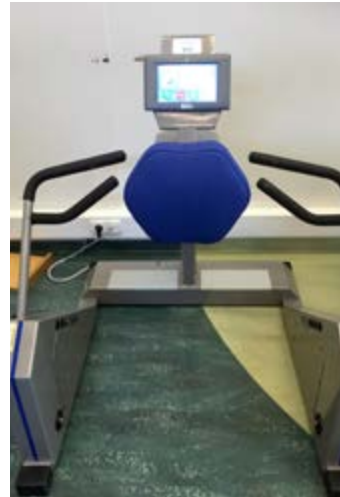


# Styrkir til félagsins og þakkir

## ÞJÁLFUNARTÆKI Í MS SETRIÐ

Nýlega bættust við þrjú ný þjálfunartæki af gerðinni HUR í sjúkrabjálfunarsalinn. Eitt var gefið af Baldri, Odd-fellowstúku nr. 20, og tvö voru keypt fyrir fé úr tækja-kaupasjóði MS-félagsins. Hjálpartækjaverslunin Fastus gaf vinnu við uppsetningu tækjanna.

Tvö tækjanna eru með aðgengi fyrir hjólastóla en þau nýtast þó einnig öðrum. Um er að ræða fótapressu, róðrartæki og axlatæki sem hefur tvo æfingamöguleika, niðurtog og axlapressu.



Líkamsrækt er MS-fólki mjög mikilvæg og nýtast þessi tæki vel til þjálfunar. Tækin hafa enda notið mikilla vinsælda í sjúkrabjálfunarsalnum.

MS-félagið þakkar Fastus og Baldri kærlega fyrir stuðninginn.

## REYKJAVÍKURMARABON 2016

Reykjavíkumaraþonið er orðinn stór og mikilvægur liður í fjáröflun félagsins. Í ár hlupu alls 74 einstaklingar fyrir félagið, ein boðsveit og einn hlaupahópur og söfnuðust alls 1.398.110 krónur! MS-félagið er fullt þakklætis í garð hlaupara og stuðningsmanna þeirra en framlag þeirra er ómetanlegt fyrir starfsemi félagsins.

Áheimum síðari ára hefur verið vel varið í fræðslu og uppbyggingarstarf félagsins en í ár mun unga fólkið fá að njóta góðs af því sem safnast hefur. MS er einn

algengasti taugasjúkdómur ungs fólks og félagið vill halda vel utan um þennan hóp með aukinni fræðslu og stuðningi. Auk þess verður hluta fjárens veitt til kaupa á hljóðkerfi til notkunar á fyrirlesturum, námskeiðum og alþjóðadegi MS.

MS-félagið var með hvatningarstöð við Eiðisgranda eins og í fyrra, og mætti þar galvaskt klapplið snemma á laugardagsmorgni sem hvatti hlauparana áfram með hrópum, hringlum og dansi!



## HJÁLPARHÖND

Hjálparhönd er verkefni Íslandsbanka sem býður starfsmönnum sínum að leggja sitt af mörkum til góðgerðarmála. Starfsmenn bankans geta varið einum vinnudegi á ári í sjálfbodaðastörf í þágu góðs málefni og velja sér sjálfir það málefni sem þeir vilja veita liðsinni.

Hvert svið bankans velur sér góðgerðarfélag, mannúðarsamtök, björgunarsveitir og önnur góð málefni. Við vorum heppin í ár þar sem fyrirtækjasvið ákvað að MS-félagið myndi njóta vinnu þeirra. Í sumar komu



þau til okkar og hirtu tré og beð í garði og á bílplani húsnæðisins að Sléttuvegi 5. Nokkur ákvaðu jafnframt að hlaupa fyrir félagið í Reykjavíkumaraþoninu og gáfu okkur góð ráð varðandi fjáröflun. Þar að auki munu þau aðstoða við pökkun á jólakortum í haust.

MS-félagið þakkar kærlega fyrir vinnu þeirra í okkar þágu!



## Fagleg og persónuleg þjónusta

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

	000 000 < 0,5 dl < 50 ml	000 000 0,5-1 dl 50-100 ml	000 000 1-1,5 dl 100-150 ml	000 000 1,5-2 dl 150-200 ml	000 000 2-4 dl 200-400 ml	000 000 4-8 dl 400-800 ml	000 000 8-11 dl 800-1100 ml	000 000 11-14 dl 1100-1400 ml
TENA Men			TENA Men MINI 1	TENA Men MINI 2	TENA Men MINI 3	TENA Men PROTECTOR NIGHT 4		
TENA Lady	TENA Lady ULTRA MINI FLUX	TENA Lady MINI MINI PLUS	TENA Lady NORMAL	TENA Lady EXTRA	TENA Lady SUPER	TENA Lady NIGHT	TENA Lady DISCREET PLUS	
TENA Pants					TENA Pants DISCREET NIGHT	TENA Pants PLUS DISCREET	TENA Pants SUPER DISCREET	TENA Pants MAJO ULTRA
TENA Flex					TENA Flex DISCREET NIGHT	TENA Flex PLUS DISCREET	TENA Flex SUPER DISCREET	TENA Flex MAJO ULTRA
TENA Comfort					TENA Comfort MINI SUPER	TENA Comfort PLUS	TENA Comfort SUPER	TENA Comfort MAJO ULTRA
TENA Slip						TENA Slip PLUS	TENA Slip SUPER	TENA Slip MAJO ULTRA



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



RV 10/2019 01/14

# Námskeið á vegum MS-félagsins haustið 2016

## REIÐNÁMSKEIÐ

### Þjálfun á hestbaki

Tími: Október – desember, í 10 vikur. Námskeiðið hefst fimmtudaginn 6. október.

Staður: Reiðhöllin í Mosfellsbæ.

Verð: 33.000 kr.

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 þátttakenda. Að öllu jöfnu fer þjálfunin fram inni í reiðhöllinni en ef aðstæður eru góðar og þátttakandi treystir sér til er farið út. Það er þó kalt í reiðhöllinni og því nauðsynlegt að mæta í hlýjum fatnaði.

Góð aðstaða er fyrir fatlaða, bæði hvað varðar aðkomu að Reiðhöllinni í Mosfellsbæ, þar sem námskeiðin eru haldin, 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.

## ÁFRAM KEMST ÉG

### Sjálfsfellingarnámskeið fyrir ungt fólk

Tími: Námskeið hefst þriðjudaginn 4. okt. kl. 17:30-20:00. Næstu tímar fimmtudaginn 6. okt. kl. 17:30-20:00, laugardaginn 8. okt. kl. 9:30-14:00, þriðjudaginn 11. okt. kl. 17:30-20:00, þriðjudaginn 18. okt. kl. 17:30-20:00, og síðasti tíminn föstudaginn 21. okt. kl. 13:00-17:00.

Staður: Sléttuvegur 5, 103 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 sjálfsefningu, 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 skipti. Hægt er að stofna sjálfshjálparhóp í lok námskeiðs.

Umsjón: Sigríður Anna Einarsdóttir, félags- og fjölskylduráðgjafi. Fleira fagfólk kemur einnig að námskeiðinu.

Námskeið á haustönn 2016 eru með fyrirvara um lágmarkspátttöku. Ítarlegar lýsingar má finna á heimasíðunni [www.msfelag.is](http://www.msfelag.is). Skráning á námskeiðin og upplýsingar fást á skrifstofu félagsins í síma 568 8620 eða með tölvupósti á [msfelag@msfelag.is](mailto:msfelag@msfelag.is).

## Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

### Reykjavík

AB varahlutir ehf  
Aðalmálun ehf  
Aðalverkstæðið ehf  
Aðalvík ehf  
AH Flutningar, sendibílar  
Analytica ehf  
Apparat ehf  
Arctic Rafting  
Arctic Sequentia ehf  
Arka heilsuvörur ehf  
Arkitektastofan OG ehf  
Arkís arkitektar ehf  
ASK Arkitektar ehf  
Athygli ehf  
Auglýsingastofan ENNEMM  
Aurum ehf  
Áltak ehf  
ÁM-ferðir ehf  
ÁTVR Vínbúðir

B M Vallá ehf  
Bakkus ehf  
Ber ehf, vínheildsala  
Bifreiðaverkstæði Svans ehf  
Bílalíf, bílasala  
Bílamálun Sigurðsveins  
Sigurðssonar  
Bílastjarnan  
BK eignir ehf  
Blaðamannafélag Íslands  
Blikksmiðja Reykjavíkur  
Blikksmiðjan Glófaxi hf  
Blossi ehf  
Blómabúðin Hlíðablóm  
Borgarþylsur  
Bókaútgáfan Salka  
Bókhald og skattskil slf  
Bókhaldsstofa Haraldar slf  
Bókhaldsþjónustan Vík  
Bólstrarinn ehf

Bólsturverk sf  
Bónstöðin Borgartúni 21  
Brauhúsið ehf  
Brimborg ehf  
Brimdal ehf  
Brúskur hársnyrtistofa,  
s: 587 7900  
BSI bifreiðaverkstæði ehf  
Cafe Roma  
CATO Lögmenn ehf  
Curron hf  
Danfoss hf  
Danica sjávarafurðir ehf  
Dental-I ehf  
Dómkirkjan í Reykjavík  
D-Tech ehf  
Dýralæknastofa Reykjavíkur ehf  
E.T. hf  
Efling stéttarfélag  
Eignamiðlunin ehf

Eignaskipting ehf  
Elan margmiðlun ehf  
Ergo fjármögnunarþjónusta  
Íslandsbanka  
Ernst & Young ehf  
Fasteignasalan Híbyli ehf  
Felgur smiðja ehf  
Ferill ehf, verkfræðistofa  
Félag eggjaframleiðenda -  
Hildur Traustadóttir  
Félag íslenskra hjúkrunar-  
fræðinga  
Fiskmarkaðurinn ehf  
Fínka ehf, málningarverktakar  
Fjölbrotarskólinn í Breiðholti  
Fossberg ehf  
Frami, félag leigubifreiðastjóra  
Friendtex á Íslandi - [www.friendtex.is](http://www.friendtex.is) & Praxis á Íslandi  
-[www.praxis.is](http://www.praxis.is)  
Fröken Júlía ehf



Samantekt: Helga Kolbeinsdóttir

Um miðjan maí fundaði Norræna MS ráðið, í tengslum við ráðstefnu Evrópusambandsins í Osló. Frá Íslandi fóru tveir fulltrúar, nýr starfsmaður Helga Kolbeinsdóttir og Heiða Björg Hilmisdóttir, varaformaður félagsins og nú einnig formaður Norræna ráðsins.

Á fundi Norræna ráðsins var rætt um marga þætti sem varða störf félaganna á Norðurlöndunum en tilgangur samstarfsins er að samnýta þekkingu og reynslu sem Norrænu félögin búa yfir.

Síðastliðin tvö ár hefur Danmörk sinnt formennsku ráðsins en nú hefur Ísland tekið við því hlutverki, sem við gegndum síðast á árunum 2006-2008. Ísland mun því sjá um að skipuleggja fundi ráðsins, sem haldnir eru tvisvar á ári.

## Börn og MS

Á fundinum voru ýmis málefni rædd, sem varða sameiginlega hagsmuni félaganna á Norðurlöndunum. Málefni sem mörgum liggur á hjarta er hvernig megi mæta þörfum barna með MS og fjölskyldna þeirra. Á fundinum sagði faðir tvíburadætra okkur frá reynslu sinni af því þegar önnur þeirra greindist með MS. Hann lýsti þeim hindrunum sem fjölskyldan þurfti að yfirstíga í kerfinu og áskorunum sem fylgja því að hafa veikt barn í fjölskyldunni. Dæturnar mættu einnig á fundinn, þær eru 12 ára, og sagði önnur þeirra frá því hvernig hennar upplifun er af því að eiga systur með MS. Frásagnir feðginanna voru mjög sterkar og góð áminning til okkar um hvers vegna þessi málaflokkur er mikilvægur okkur á Íslandi líka.

## Ungir fulltrúar

Norræna ráðið leggur einnig áherslu á rödd unga fólksins og vilja skapa farveg fyrir samstarf þeirra á Norðurlöndunum. Innan NMSR starfar því eins konar Ungt ráð, skipað fulltrúum frá löndunum fimm.

Á fundinum kynntu ungir fulltrúar tillögu sína um gerð stuttmyndar í samvinnu við félögin og ungt fólk frá Norðurlöndunum. Hugmyndin, sem varð til á síðasta fundi unga fólksins, var að stuttmyndin myndi höfða sérstaklega til ungs fólks og mætti nýta til kynningar á sjúkdómnum og starfsemi félaganna á Norðurlöndunum.



Heiða Björg formaður og Helga ritari NMSR.

Á fundinum var ákveðið að norrænu löndin ættu að útnefna unga fulltrúa með MS til að taka þátt í verkefninu næstu misseri. Formannslandinu, Íslandi, var svo falið að veita stuðning og hafa umsjón með þessu starfi í samráði við ungu fulltrúana og hin félögin. Saman munu ungu fulltrúarnir mynda Norrænt ráð ungs fólks og hittast tvisvar á ári, en vinna að verkefninu þess á milli.

## Stuðningur til Íslands

Norræna ráðið vill næstu tvö ár styrkja sérstaklega formannslandið, Ísland, til uppbyggingar á starfsemi okkar héraendis. Þetta eru mikil gleðitíðindi fyrir félagið og á fundinum kynnti Heiða tillögu um hvaða verkefni félagið vildi að Norræna ráðið myndi styðja. Tillagan fólst í meginatriðum í því að fá stuðning til uppbyggingu starfs fyrir ungt fólk héraendis, sem og svokallaðs jafningjastarfs (Likemann). Starfið miðar að því að bjóða fólki með MS og aðstandendum þeirra að komast í samband við fólk í sömu stöðu, jafningja, sem veitt geta stuðning og ljáð þeim eyra. Á fundinum var ákveðið að styrkja íslenska MS-félagið um sem nemur 30% stöðugildi næstu tvö ár, til uppbyggingar starfseminnar á Íslandi. Félagið tók svo ákvörðun um að fela Helgu Kolbeinsdóttur umsjón með jafningjastuðnings-verkefninu og fá einhvern ungan einstakling með MS til að sinna starfi með unga fólkinu. Það eru mörg verðug verkefni sem bíða okkar og með stuðningi frá Norræna ráðinu vonar félagið að geta eftt þjónustuna við sína félagsmenn og náð til fleira MS-fólks og aðstandenda en það gerir í dag. ■

Samantekt: Helga Kolbeinsdóttir

Evrópuráðið er rödd MS-fólks í Evrópu, en aðild að ráðinu eiga um 40 MS-félög og 35 lönd aðild. Frá stofnun þess árið 1989 hefur ráðið haft að meginmarkmiðum að bæti aðgengi fólks með MS í Evrópu að meðferðarúrræðum, umönnun og vinnumarkaði. Ráðið beitir sér fyrir því að styrkja slík verkefni í aðildarlöndum sínum.

Evrópuráðstefnan bar að þessu sinni heitið „Að vaxa með MS“ og á henni var tæpt á ýmsu. Um 2,5 milljónir manna í heiminum eru með MS og þar af um 700 þúsund í Evrópu. Kynnt voru ýmis verkefni sem miða að því að mæta þörfum þessa fólks og aðstandenda þeirra.



## Gagnagrunnur

Evrópuráðið vinnur við að halda úti gagnagrunni (MS Barometer) sem ætlað er að safna upplýsingum um og bera saman þau meðferðarúrræði sem MS-fólki í Evrópu standa til boða, og í því samhengi hafa þeir safnað inn gögnum um fjölda greindra frá aðildarlöndum sínum. Til að senda inn áreiðanlegar upplýsingar þurfa aðildarlöndin því að hafa góðan gagnagrunn, þar sem haldið er utanum upplýsingar um fjölda greindra og meðferðarúrræði. Ísland hefur því miður ekki möguleika á þátttöku,

vegna skorts á gagnagrunn hérlendis. Evrópska gagnagrunninum er ætlað er að auðvelda rannsóknir, aðgengi að upplýsingum og stefnumótun hvað varðar málefni MS-fólks í Evrópu.

## Aðgengi á vinnumarkað

Einnig var rætt um hvernig efla má fólk með MS á vinnumarkaðinum, bæta skilning og aðgengi, svo fólk geti verið lengur í starfi. Meðal annars var rætt um upplýsingabækling, sem hugsaður er fyrir atvinnurekendur, til að auka skilning á MS og hvernig koma megi til móts við fólk með MS og sambærilega sjúkdóma á vinnumarkaðnum. Það eru ýmis verkefni í gangi hjá aðildarlöndunum, enda mikið hagsmunamál.

## Sérmenntun hjúkrunarfræðinga

Á fundinum var kynnt menntun sem stendur til boða í mörgum Evrópulöndum fyrir hjúkrunarfræðinga sem vilja sérhæfa sig í MS. Námið byggist í dag upp á fimm nálgunum að sjúkdómnum og er í boði á átta tungumálum. Námið kostar ekkert og er mjög gagnlegt, ekki einungis heilbrigðisstarfsfólki heldur einnig öllum þeim sem óska eftir að öðlast betri skilning á sjúkdómnum og hvernig best sé að mæta þörfum fólks með MS.

## Staða mála

Meðal vísindamanna sem héldu fyrirlestur var Eva Hardova prófessor frá Tékklandi. Hún kynnti hvernig þróun mála á sviði MS væri háttáð, og lagði í fyrirlestri sínum áherslu á mikilvægi þess að meðferð við MS sé hafin um leið og greining á sér stað, því þegar skaðinn er skeður er það orðið of seint, lyfin geta ekki bætt úr þeim skaða sem orðinn er. Hardova lagði einnig sérstaka áherslu á rýrnun í heila, sem er örlítið hraðari hjá MS-fólki en heilbrigðum, og að mikil þörf væri fyrir lyf sem koma í veg fyrir rýrnunina. Hún sagði að helsta verkefni lækna og heilbrigðisstarfsfólks í dag væri að greina sjúkdóminn snemma, hefja meðferð snemma, fylgjast með framþróun sjúkdómsins og búa til teymi MS-sérfræðinga inni á sjúkrahúsunum sem veitt geta





Heiða Björg og Lori Schneider á EMSP-ráðstefnunni.

ráðgjöf. Helstu verkefni sjúklinga er svo að berjast fyrir aðgengi að hágæða ummönnun, lífa heilbrigðum lífstíl: ekki reykja, vera í kjörþyngd, borða minna salt, hreyfa sig og minnka álag og stress. Álit Evu er að MS sé í dag sjúkdómur sem hægt er að meðhöndla: Við getum breytt náttúrulegri þróun sjúkdómsins með því að aðgreina hann snemma og hefja meðferð snemma!

## Börn og MS

Innlegg um börn og MS vakti athygli á ráðstefnunni, en um 5000 börn hafa nú greinst með sjúkdóminn. Stofnaður hefur verið alþjóðlegur námshópur um MS hjá börnum (International Pediatric MS study group, IPMS-SG), sem ætlað er að safna gögnum um MS hjá börnum víðsvegar um heim í von um að öðlast betri skilning á MS í börnum og þróa meðferðarúræði. Það er sjaldgæft að MS greinist hjá börnum en er þó að aukast með betri greiningartækni og aukinni vitund. Eins og staðan er í dag eru ekki til nein viðurkennd meðferðarúræði fyrir börn með MS.

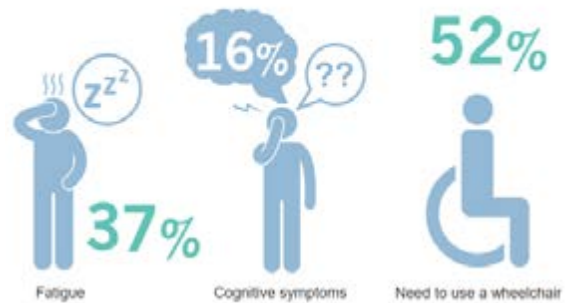
## Ósýnilegir þættir

Á ráðstefnunni var rætt um ósýnilega þætti MS, svo sem hugræna og félagslega. Prófessor Pasquale Calabreze frá Sviss var með mjög áhugaverðan fyrirlestur um þær þarfir MS-sjúklinga sem ekki er mætt. Hann lagði áherslu á að horfa ekki bara á manneskjuna út frá líffræðilegu sjónarhorni, heldur andlegu og félags-

People with MS identified fatigue as the symptom that affects them most



However, the general public were not aware of the extent to which certain symptoms affect people with MS



legu einnig, eitthvað sem gjarnan vill gleymast. „Þegar einstaklingur veikist af alvarlegum sjúkdómi, hefur það ekki eingöngu áhrif á líkama viðkomandi. Það aðskilur sjálf nútímans frá sjálfi fortíðarinnar og mölvar þá ímynd sem viðkomandi hefur haft af sjálfi framtíðar.“ Við þetta aðskilur sjúkdómurinn einnig gjarnan einstaklinginn frá ástvinum sínum. Calabreze lagði áherslu á að samskipti og gott tengslanet væri fólki með MS, líkt og öðrum, lífsnauðsynlegt. Rannsóknir sýna að einstaklingar með MS eru fjórum sinnum líklegri til að fá þunglyndi en fólk almennt. Þetta er bæði vegna þess áfalls og einangrunar sem sjúkdómurinn leiðir af sér í sumum tilfellum, en einnig vegna eðlis sjúkdómsins sjálfs, en þunglyndi er algengara hjá þeim sem glíma við hugræn einkenni.

Niðurstaðan er því sú að MS er líkamlegur sjúkdómur sem hefur félagslegar og sálfræðilegar afleiðingar. Hugræn ferli og félagsleg tengsl hafa mikil áhrif á gang sjúkdómsins og sterkasta vopnið eru sterk tengsl og



góðar aðferðir til að takast á við þær áskoranir sem MS hefur í för með sér, segir Calabreze.

## Preyta

Meðal ósýnilegra einkenna MS er yfirþyrmandi þreyta. Alþjóðleg könnun, sem Birgit Bauer frá Þýskalandi kynnti og náði til um 600 MS-sjúklinga í 7 löndum, sýndi fram á að þó þetta einkenni hafi fengið litla umfjöllun, og lítið verið rannsakað, er þetta eitt það helsta sem háir MS-fólki. Ljóst er að þörf er á frekari fræðslu og þekkingu á þessu einkenni sjúkdómsins sem hefur áhrif á lífsgæði fjölda MS-fólks um allan heim.

## Yfirstíga hindranir

Á ráðstefnunni sögðu Lori Schneider og Stenar Arset frá ævintýrum sínum sem hófust eftir að þau greindust með MS. Lori Schneider var kennari í Bandaríkjunum, sagði upp starfi sínu og gekk á tindana sjö og varð svo fyrsti einstaklingurinn með MS í heiminum til að ganga á tind Mount Everest. Steinar er norskur göngugarpi, sem ákvað að ganga frá syðsta punkti Noregs til hins nyrsta eftir að hafa fengið MS-greiningu fyrir nokkrum árum. Sögur þeirra voru mjög áhrifamiklar og hafa veitt fjölda fólks innblástur og aukið þrek til að takast á við sinn MS. ■

# GJAFÁ- OG TÆKIFÆRISKORT

Á skrifstofu félagsins eru til sölu gjafa- og tækifæriskort með myndum eftir Eddu Heiðrúnu, Tolla og Eggert Pétursson. Tækifæriskortin eru án texta. Með gjafakortum rennur framlag til tækjakaupasjóðs félagsins. Lágmarksverð fyrir eitt slíkt kort er 2.000 krónur, en öll framlög umfram það eru að sjálfsgöðu vel þegin. Inn í kortið er áritað með fallegu lettri að um gjafakort MS-félagsins sé að ræða sem með því hefur móttekið framlag í tækjakaupasjóðinn. Sjóðnum er ætlað að

fjármagna tæki til notkunar í sjúkrahjálfunarsal MS Setursins.

## Gjafabréf

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

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

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

*MS-félagið þakkar kærlega framlagið*

**Kortin eru til sölu á skrifstofu MS-félagsins að Sléttuvegi 5 á milli kl. 10 og 15 alla virka daga og í síma 568 8620**



# Frjálslegur vettvangur MS-fólks

María Pétursdóttir

MS fræðslu- og félagsmiðstöð (MSFF) var stofnuð sumarið 2013 af hópi MS-fólks sem vildi skapa vettvang fyrir fólk til að hittast án þess að vera í fastmótuðu prógrammi, brjótast út úr einangrun eða skapa sér einhverja rúttínu þar sem fólk ætti erindi eitthvert og hitti annað fólk. Markmiðið var að halda uppi jákvæðum anda, hafa tækifæri til að kynnst öðru fólk sem glímir við svipaða hluti og maður sjálfur auk þess sem lífsreynndari MS-arar gætu gefið þeim nýgreindu stuðning og ráð.



María Pétursdóttir.

aðrir fara að reka inn nefið líka. Það hefur komið fyrir í örfá skipti að aðeins einn sýnir sig en meðaltalsfjöldinn sem mætir í hvert skipti eru sennilega fjórir. Þá hefur hópurinn einnig skipulagt aðra viðburði svo sem ferðir á fyrirlestra, kynningar, ferðir á kaffihús og núna síðast í vor var farið að heimsækja MS-félaga í Hveragerði.

## Næsti vetur

Stefnan fyrir næsta vetur, sem verður sá fjórði í starfi MSFF, er að hittast á kaffihúsi eða einhverjum öðrum stað en Árskógum

## Árskógar 4

Hópurinn fékk aðstöðu í Árskógum 4, félags og þjónustumiðstöð Reykjavíkurborgar í Mjóddinni og hefur haft þar herbergi til afnota og fengið kaffi í boði hússins í þrjú ár. Þar er unnið fjölbreytt starf og aðgengi fyrir fatlaða til fyrirmyndar. Fyrirkomulagið hefur verið þannig að kaffihittingar hafa verið auglýstir á Facebook-síðu hópsins tvisvar í viku, eða á þriðjudögum og fimmtudögum milli 14 og 16 og þeir sem vilja kíkja í kaffi mæta á svæðið.

Í upphafi skipti fólk með sér vöktum svo að það væri alltaf einhver á staðnum til að taka á móti nýjum gestum en síðastliðið ár hefur þetta verið með frjálslegara móti. Almenn er reglan sú að sá sem kemur fyrstur hinkrar í tíu mínútur korter, fær sér kaffibolla og bíður þar til

einu sinni í mánuði til að brjóta aðeins upp stemmninguna auk þess sem mætingin verður yfirleitt betri þegar farið er á flandur. Hópurinn hefur engin fjárráð svo það er erfitt að halda fyrirlestra eða kynningar nema einhver bjóði sig fram í sjálfbóðaliðsstarf.

Við hvetjum því þá sem hafa einhverju gagnlegu að miðla til að hafa samband við okkur eða kíkja á hitting til okkar í Árskóga. Einnig hvetjum við þá sem ekki hafa komið í kaffi til okkar að fylgjast með viðburðum á FB og kíkja við ef færi gefst. Í gegnum þennan hóp hefur skapast falleg vinátta og aukin víðsýni og bjóðum við alla hjartanlega velkomna í haust. ■

<https://www.facebook.com/groups/180651165435048/>

## Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

### Reykjavík

Föt og skór ehf  
Gallerí Garður ehf, garðyrkju-  
þjónusta  
Garðasteinn ehf  
Garðmenn ehf  
Garðs Apótek ehf  
GÁ húsgögn ehf  
Gáski sjúkraþjálfun ehf  
Gátun ehf, bókhaldsþjónusta  
GB Tjónaviðgerðir ehf  
Geiri ehf, umboðs- og  
heildverslun  
Gilbert úrsmiður  
Gistihúsið Víkingur ehf  
Gjögur hf  
GLÁMA-KÍM arkitektar  
Gleraungasalan 65 slf  
Gray Line Allrahanda ehf

Grettir Guesthouse ehf  
Guðmundur Arason ehf,  
smíðajárn  
Guðmundur Jónasson ehf  
Gullsmiðurinn í Mjódd  
Gúmmisteypa Þ. Lárusson ehf  
H og S byggingaverktakar ehf  
Hafgæði sf  
Halldór Jónsson ehf  
Hamborgarabúlla Tómasar -  
Við erum öll jöfn  
Hampiðjan hf  
Handprjónasamband Íslands  
svf  
Hársnyrtistofan Aida  
Heildverslunin Glit ehf  
Heimili ehf-fasteignasala  
Helgason og Co ehf  
Henson sports

Herrafataverslun Guðsteins ehf  
HGK ehf  
Hitastýring hf  
Hótel Frón ehf  
Hótel Holt  
Hótel Leifur Eiríksson ehf  
Hótel Lotus  
Hótel Örkin, sjómannaheimili  
Hreinsitækni ehf  
Hreyfing heilsurækt  
Hugmót ehf  
Húsalagnir ehf  
Höfðakaffi ehf  
Icelandic Fish & Chips ehf  
Innlit húsgögn  
Intellecta ehf  
Isavia  
Í pokahorninu

Íbúðagisting.is  
Ísbíllinn, þú þekkir mig á bjöll-  
unni  
Ísbúð Vesturbæjar ehf  
Ísfrost ehf  
Íslensk endurskoðun ehf  
Íslenska auglýsingastofan  
Íslenska Gámafélagið ehf  
Íslenska umboðssalan hf  
Íslenskir fjallaleiðsögum ehf,  
s:587 9999  
Íslenskir fjárfestar hf  
Íslög - lögmannsstofa  
Ísold ehf  
Jafnvægi ehf, Aveda  
Járn og gler ehf  
JE Skjanni ehf, byggingaverk-  
takar

# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

## Reykjavík

Jens Guðjónsson ehf, skart-  
gripaverslun  
Jónar Transport hf  
K. H. G. Þjónustan ehf  
Kemi ehf-www.kemi.is  
Kjaran ehf  
Kjörgarður  
Klöpp Arkitektar -  
Verkfræðingar ehf  
KOM almannatengsl  
Kone ehf  
Kvikk Þjónustan ehf  
Lagnalagerinn ehf  
Landslag ehf  
Landssamband kúabænda  
Landssamband lögreglumanna  
Landssamtök lífeyrissjóða  
Lásapjónustan ehf  
Láshúsið ehf  
LC Ráðgjöf ehf stjórnunar-og  
rekstrarráðgjöf  
Litamálun ehf  
Litla Bílasalan ehf  
Loftstokkahreinsun.is,  
s: 893 3397  
LOG lögmannsstofa sf  
Lyfjaver ehf  
Lögmannafélag Íslands  
Löndun ehf  
Mandat lögmannsstofa  
Margt smátt ehf  
Marport ehf  
Matthías ehf  
Málningarvörur ehf  
MD vélar ehf-www.mdvelar.is  
Meba- úr og skart  
Múrarmeistarafélag  
Reykjavíkur  
Myconceptstore  
Nasdaq Iceland  
Nonnabiti  
Norðanmenn ehf  
Nýherji hf  
Nýi ölkuskólinn ehf  
Oddgeir Gylfason tannlæknir  
og læknir  
Olíuverzlun Íslands hf  
Ó. Johnson & Kaaber ehf  
Ósal ehf  
Parket og gólf  
Pfaff hf

Pixlar ehf  
Poulsen ehf  
Procar ehf  
Pökkun og flutningar ehf  
Rafneisti ehf  
Rafsvið sf  
Raftíðni ehf  
Rafver hf  
Rarik ohf  
Ratsjá ehf  
Reiknistofa bankanna hf  
Reykjavík Residence Hotel  
Reykjavík Helicopters ehf  
Reykjavík letterpress ehf  
Reykjavíkurborg  
Rikki Chan ehf  
Rima Apótek  
Rolf Johansen & Co ehf  
Röntgen Domus Medica  
S.B.S. innréttingar  
S4S ehf  
Salatbarinn Buffet Restaurant  
Samiðn, samband iðnfélaga  
Samtals ehf  
Samtök starfsmanna fjármála-  
fyrirtækja-SSF  
Semoco ehf, bílaverkstæði  
Suzukipjónustan  
SHV pípulagningapjónusta ehf  
Sigurgeir Sigurjónsson ehf  
Sínus ehf  
Skeifan fasteignamiðlun ehf  
Skorri ehf  
Skóverslunin Bossanova  
Sláturfélag Suðurlands svf  
SM kvótaping ehf  
Smíðapjónustan ehf  
Sólarfilma ehf  
Sólón Bistro  
Sóluskjöldur ehf  
Spöng ehf  
Stansverk ehf  
Stál og stansar ehf  
Sterna hópferðabílar  
Stjörmuegg hf  
Stólpi gámar ehf, gámaleiga  
og sala  
Suzuki bílar hf  
Sveinsbakarí  
Sýningakerfi hf  
Sægreifinn

T.V. ehf tækniþjónusta og verk-  
takar  
Talnakönnun hf  
Tannálfur, tannlæknastofa  
Tannlæknar Mjódd ehf  
Tannlæknastofa Friðgerðar  
Samúelsdóttur  
Tannlæknastofa Gísla  
Vilhjálmssonar  
Tannlæknastofa Guðrúnar  
Haraldsdóttur  
Tannlæknastofa Sigurðar  
Björgvinssonar  
Tannlæknastofa Sigurjóns  
Arnlaugssonar ehf  
Tannlæknastofa Sólveigar  
Þórarinsdóttur ehf  
Tannlæknastofa Tómasar  
Einarssonar  
Tannlæknastofan Valhöll ehf  
Tark - Arkitektar  
TBG ehf  
THG Arkitektar ehf  
Timberland  
Toppfiskur ehf  
Tónastöðin ehf  
Trackwell hf  
Trausti Sigurðsson tannlæknir  
Tróbeco ehf  
Tryggingamiðstöðin hf  
Tölvar ehf  
Umslag ehf  
Útfarapjónusta Rúnars  
Geirmundssonar  
VA arkitektar ehf  
Vagnasmiðjan ehf  
Varma & Vélaverk ehf  
VDO ehf  
Veidiþjónustan Strengir  
Veitingahúsið Lauga-Ás  
Veritas lögmenn  
Verkengi ehf  
Verkfræðistofan Afl og  
Orka ehf  
Verkfræðistofan Skipasýn sf  
Verkfræðistofan VIK ehf  
Verkfærasalan ehf  
Verksýn ehf-www.verksyn.is  
Versa ehf  
Verslunartækni ehf  
Verslunin Brynja ehf  
Verslunin Rangá  
Vélaverkstæðið Kistufell ehf

Vélsmiðjan Harka hf  
Vélvík ehf  
Við og Við sf  
Þórarinn G. Valgeirsson  
Ökumennt ehf  
Ölstofa Kormáks og  
Skjaldar ehf  
Örninn ehf

## Seltjarnarnes

Nesskip hf  
Nýjaland ehf  
Rafþing, rafverktaki

## Vogar

Loftræstihreinsun ehf

## Kópavogur

ALARK arkitektar ehf  
Allianz á Íslandi hf  
Arnarljós  
Atlantic Shipping ehf  
Automatic ehf, heildverslun  
Bílaklæðningar hf  
Bílaleiga Reykjavíkur  
Bílaskjól, bifreiðasmiðja  
Bliki bílamálun/réttingar ehf  
Blikksmiðja Austurbæjar ehf  
Bossanova ehf  
Byggingapjónustan bókhald og  
ráðgjöf  
Delíla og Samson sf  
Elfa Guðmundsdóttur tann-  
læknir, s:564 6250  
Elva Björk Sigurðardóttir tann-  
læknir  
Fasteignasalan Þingholt ehf  
Fatahreinsun Kópavogs  
Flexo ehf  
goddi.is  
Gólfþjónusta Íslands ehf  
Hegas ehf  
Hjörtur Eiríksson sf  
Hreinir Garðar ehf  
Hugtak- mannauðsráðgjöf ehf  
Hype ehf  
Ingi hópferðir ehf  
Init ehf  
Ísfix ehf  
J.S.P. Viðskiptastofa  
KK veitingar Kínahofið  
Klukkan, úr og skartgripir  
Landvélar ehf  
Ljósavakinn ehf



# Eskja er stoltur styrktaraðili Félags MS sjúklinga á Íslandi



# ESKJA

## Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Loft og raftæki ehf  
Lyfjaval ehf  
Lögmannsstofa Guðmundar  
Þórðarsonar og fasteignasala  
Kópavogs  
mammaveitbest.is  
MHG verslun ehf  
Pottagaldrar ehf  
Rafmiðlun hf  
Rafnar ehf  
Rafport ehf  
RS snyrtivörur - L'occitane  
S.Guðjónsson ehf  
Saumastofa Súsönnu  
Skalli  
Slot ehf  
Slökkvitækjaþjónustan ehf  
Sports Direct  
Stapafell ehf, s: 775 5111  
Stíflupjónustan ehf  
Sögufurðir ehf  
Söluturninn Smári  
Tannlæknastofa Hallfríðar  
Tannsmíðastofan sf  
Ungmennafélagið Breiðablik  
Útfararstofa Íslands ehf

Vélaleiga Auberts  
Högnasonar ehf  
www.mammaveitbest.is  
Ýmus ehf, heildverslun  
Zenus sófar  
Zeta Film  
Þrif ehf  
Þrifaspor slf  
**Garðabær**  
66° Norður  
Aflbinding-Járnverktakar ehf  
Bílasprautun Íslands ehf  
Garðabær  
Garðasókn  
Geislatækni ehf-Laser-þjón-  
ustan  
H.Filipsson sf  
Hafnasandur hf  
Pípulagnaverktakar ehf  
S.S. Gólf ehf  
Samhentir  
Toyota á Íslandi  
Val - Ás ehf  
Vélsmiðja Þorgeirs ehf.  
Vörukaup ehf, heildverslun

Önnu Konditorí slf  
Öryggisgirðingar ehf  
**Hafnarfjörður**  
Aðalskoðun hf  
Aflhlutir ehf  
Alexander Ólafsson ehf  
Altis ehf  
Ás, fasteignasala ehf  
Ásafll ehf  
Bindir & Stál ehf, bygginga-  
vörur  
Christel - heildverslun slf  
Dverghamrar ehf  
Efnamóttakan hf  
Eiríkur og Einar Valur ehf  
EÓ-Tréverk sf  
Fagstál ehf  
Fjarðarkaup ehf  
Friðrik A Jónsson ehf  
G.S. múrverk ehf  
Gaflarar ehf, rafverktakar  
gardyrkjan.is  
Gunnars mæjónes ehf  
Hafnarfjarðarhöfn  
Hagstál ehf

Hagtak hf  
H-Berg ehf  
Hella ehf, málmsteypa  
Hlaðbær-Colas hf, malbikunar-  
stöð  
Hólshús ehf  
Hraunhamar ehf  
Hvalur hf  
I.T. Iagnir ehf.  
Ican-Beykireykt þorsklifur ehf  
Íslenskir endurskoðendur, ráð-  
gjöf ehf  
Kerfi fyrirtækjaþjónusta ehf  
Kjartan Guðjónsson, tannlæknir  
Kvikmyndaverstöðin ehf  
Lögfræðimiðstöðin ehf  
Lögskýslan ehf  
Matbær ehf  
Músik og Sport ehf  
Opal Sjávarfang ehf  
Pappír hf  
Rafgeymasalan ehf  
Rafrún ehf  
Rúnir verktakar ehf  
Silkiprent ehf  
Sjúkraþjálfarinn ehf

# MS er enginn dauðadómur

Viðtal og myndir: Páll Kristinn Pálsson

**Gunnar Felix Rúnarsson** er 49 ára gamall, fæddur og uppalinn í Keflavík.

Ásamt eiginkonu sinni rekur hann verslunina Kost í Njarðvík.

Gunnar Felix er meðstjórnandi í stjórn MS-félags Íslands.

„Fyrir langalöngu fór ég í frí til Noregs og fékk einhverja slæmsku í augun í flugvélinni á leiðinni heim,“ segir Gunnar Felix þegar ég hitti hann á dögunum í Kost og við fórum að ræða um glímu hans við MS-sjúkdóminn. „Ég hélt fyrst að þetta væri eitthvað í sambandi við flugið. Ég varð einnig slappur í kjölfarið og ákvað að fara til læknis. Ég byrjaði hjá augnlækni og þá kom í ljós að þetta var sjóntaugabólga sem vakti grunsemdir um að þetta væri eitthvað meira.“

## Ótal rannsóknir

Við tók tími þar sem Gunnar Felix fór í margar rannsóknir. „Ég man hreinlega ekki hvað þetta tók langan tíma en hann var töluverður. Þetta endaði svo á mænustungu sem var jákvæð eins og þeir kalla það um MS. Þetta er fyrir um fimmtán árum síðan, ég var rúmlega þrítugur. Það má vel vera að ég hafi fengið einhver einkenni fyrr en ég hafði ekki tekið eftir því að eitthvað amaði að mér. En þó, þegar ég fór að skoða málið betur aftur í tímann sá ég að það hafði ýmislegt gefið þetta til kynna, svo sem í sambandi við jafnvægi og þreytu. Ég stundaði mikið körfubolta á mínum yngri árum og fann oft fyrir mikilli þreytu og þá virtist einbeitingin líka hverfa.“

Ég hafði flakkað mikið á milli heilsugæslulækna. En það verður að segjast eins og er að heilsugæslan er heldur léleg hér í Reykjanesbæ. Við erum ekki með fastan heimilislækni, það er alltaf einhver nýr sem mætir manni, við hittum bara þann kandidat sem er á vaktinni í það og það skiptið. Svo kemur maður til Reykjavíkur og þá er alltaf spurt hver sé heimilislæknirinn manns og maður getur ekkert sagt. Það er bara svoleiðis hérna suður frá.“

## Heimurinn að hrynja

Hvernig varð þér við að heyra að þú værir með MS?

„Ég var þá á leiðinni norður í land. Þetta var um verslunarmannahelgi og þá hringir augnlæknirinn í mig og segir að ég sé sennilega með MS. Þetta var seint um

kvöld og ég sem sagt á leiðinni að skemmta mér norður í landi og þetta voru ekki góðar fréttir fyrir helgina. Í framhaldinu fór ég svo að gúggla MS á netinu og það var ekki uppörvandi lestur. Enda allt annað útlit fyrir fólk að greinast með sjúkdóminn fyrir tuttugu árum en núna.“

Mér brá mjög við greininguna. Mér fannst heimurinn vera að hrynja og lagðist eiginlega í kör og vissi ekkert hvernig ég ætti að haga mér. Það var mjög erfitt að leita sér upplýsinga á þeim tíma. Ég reyndi þó eins og ég gat, mætti á kaffihúsafundi hjá ungu fólk með MS. Þeir voru haldnir nokkuð reglulega í Café Milanó í Skeifunni og það gerði mér gott að mæta á þá. Við reyndum líka að vera með fræðslufundi í MS-húsinu á Sléttuvegi – og þetta var allt gott og gilt þótt ég hefði viljað fá meiri og ítarlegri upplýsingar.“

## Mildur MS

Og hvernig hefur sjúkdómurinn þróast hjá þér síðan?

Ég tel mig vera heppinn hvað það varðar, því ég er með frekar milda útgáfu af MS-sjúkdómnum. Samt verð ég að passa mjög vel upp á mig. Ég finn að ef ég reyni mikið á mig þá versnar sjónin og ýmis önnur einkenni gera vart við sig, og ég er mjög lengi að jafna mig. Ég fæ ekki beinlínis köst en fæ doða í hendur og fætur.“

Einu sinni fékk ég reyndar erfið einkenni og fór til læknis á heilsugæslustöðinni. Þar var mér sagt það sem ég vissi að þetta væri sennilega MS-kast og sendur aftur heim bara. Um kvöldið fór ég inn á Borgarspítala og þar var tekið vel á móti mér og ég settur inn í herbergi og látinn bíða þangað til einhver treysti sér til að skoða mig. Þá var mér aftur sagt að ég væri sennilega með MS-kast og ekkert hægt að gera, ég yrði bara að láta það ganga yfir, og fór með það heim. Þetta finnst mér vera mín sjúkrasaga, og ef ég fengi annað svæsið MS-kast er ég ekki viss um að ég myndi gera eitthvað, ég myndi sennilega bara bíða það af mér. Ég vil þó taka fram að ég er mjög ánægður með taugalækninn minn, hana Guðrúnu Rósu Sigurðardóttur.“





Gunnar Felix Rúnarsson: „Ég yrði mjög hissa ef ég vaknaði í hjólastól á morgun.“

### **Forðast álag**

Gunnar Felix segir aðalatriðið hjá sér vera að forðast mikið álag. „Ég er stöðugt að passa mig á því að ofgera mér ekki, til dæmis í vinnunni. Áður vann ég við eldsneytisafgreiðslu uppi á Keflavíkurflugvelli, það var mikið um næturvaktir sem fór afar illa í mig. Það hentar mér sem sagt ekki að að stunda óreglulega vinnu, vera ýmist á dag eða næturvöktum. Ég var þá farinn að taka interferonlyf við sjúkdómnum. Þau hafa þá aukaverkun að maður er með hálfgerða flensu eftir hverja sprautu og það kom niður á vinnufélögunum. Ég sá að ég yrði að hætta í þessu starfi og tækifærið kom þegar pabbi setti upp þessa verslun hérna í Njarðvík, Kost. Hann hafði verið í verslunarrekstri áður og ég sagðist bara vilja koma með honum í þetta. Og það gerði ég og svo tókum við hjónin við rekstrinum ári seinna. Núna er ég búinn að vera hér í ein tólf ár, alltaf hér á sama staðnum og gengur bara þokkalega að vera svona kaupmaðurinn á horninu.“

En er samkeppnin við stóru verslanirnar erfið?

„Það er engin samkeppni í matvöruverslun, það er bara þannig. Manni er bara úthlutað verðum og verður að kyngja þeim, það fær enginn að vera í samkeppni í þessum bransa. Það eru tveir risar sem ráða markaðnum og það er engin samkeppni í gangi, hvað sem hver segir.

Þó að við þessir litlu legðum ekkert á vörurnar gætum við ekki boðið upp á sama verð og risarnir. Þannig er nú samkeppnin á matvörumarkaði á Íslandi í dag. Það sem við lifum á er persónuleg þjónusta við kúnnana, með heimsendingum og fleiru í þeim dúr.“

### **Hluti af lífinu**

Þú hefur greinilega lært að lifa með sjúkdómnum, og ert þá kannski ekki eins óruggur gagnvart honum, ekki eins kvíðinn ...

„Alls ekki. Ég yrði mjög hissa ef ég vaknaði í hjólastól á morgun – eins og maður óttaðist kannski mikið fyrstu árin. En ég þekki MS-fólk, margt af því góðir vinir mínir, sem hefur ekki farið eins vel út úr þessu og ég. Það þykir mér mjög erfitt og vissulega er þessi kvíði þarna einhvers staðar undir niðri. En hingað til hefur mér farnast mjög vel, ég get ekki neitað því og er þakklátur fyrir það. Núna er sjúkdómurinn einfaldlega hluti af lífi mínu, og maður lifir lífinu á meðan það varir. Svo einfalt er það. Maður á bara eitt líf. Það er mitt mottó og líf manns getur breyst mjög snögglega, bara til dæmis með því að verða fyrir bíl á leiðinni yfir gangbraut. Það þarf ekki sjúkdóma til. Þannig hef ég tekið á þessu og þannig hefur það verið í mörg ár. Maður verður bara að takast á við lífið eins og það kemur til manns. Á hverjum einasta degi.“



„Ég lifi bara hér og nú.“

## Krónískur hausverkur

Ertu á einhverjum sérstökum MS-lyfjum núna?

„Nei, ég hætti á interferóninu af því mér fannst ég alltaf svo lasinn af því að taka það. Vonandi á ég ekki eftir að fá þá ákvörðun í bakið, en ég ákvað sem sé að hætta því og hef ekki tekið neitt annað í staðinn. Ég reyni bara að fara vel með mig.“

Hefurðu breytt lífsstíl þínum hvað varðar mataræði og svo framvegis?

„Nei, ég get ekki sagt það. Eins og ég segi þá felst þetta felst aðallega í því að draga mig til hlés þegar ég finn fyrir þreytu. Ég er reyndar með krónískan höfuðverk, sem ég tel vera hluta af MS, það hefur að minnsta kosti aldrei fundið nein önnur skýring. Ég tek lyf við honum, sterkt flogaveikislyf sem heitir rivotril. Ég gæti ekki stund að vinnu ef ég tæki það ekki.“

Þú ert kvæntur og átt fjögur börn. Hvaða áhrif hefur sjúkdómurinn haft á fjölskylduna – það er til dæmis þekkt að hún bregst of verr við en sjúklingurinn sjálfur ...

„Það var kannski dálítið sjokk í fyrstu, en annars finnst mér hún spjara sig mjög vel. Enda á enginn að hafa áhyggjur af mér. Fyrir mér er MS tiltölulega góður sjúkdómur að fá fyrst maður þarf á annað borð að verða svona krónískt veikur. Það eru til svo miklu verri sjúkdómar en MS.“

Fylgstu með því sem er að gerast í rannsóknnum á MS?

„Já, ég er í stjórn MS-félagsins og á fundum okkar er alltaf fjallað gífurlega mikið um lyfjagjafir og hvers sé að vænta á þeim vettvangi. Ég myndi vilja breyta því. Mér finnst við alltof upptekin af því að hafa fullan skáp af lyfjum í stað þess að hugsa meira um heilsuna með því hvernig við hegðum okkur. Ég er alls ekki á móti lyfjum sem hjálpa fólki. En ég átti sjálfur fullan skáp af lyfjum og fannst ég verða þræll þeirra. Og í samráði við minn góða taugalækni, Guðrúnu Rósu, ákvað ég að skera lyfjanotkunina hressilega niður – og tek núna einkum rívoþrílið við höfuðverknum og lítið annað.“

## Lifi í núinu

Þannig að þú horfir bjartsýnn til framtíðarinnar?

„Ég lifi bara hér og nú og hef oft verið gagnrýndur fyrir að horfa helst ekki lengra en til morgundagsins. Það sem verður kemur bara þegar

það kemur og ég er ekkert að eyða tímanum í þælingar um það sem á eftir að gerast. Maður þarf heldur ekkert að vera með MS til að áætlanir fari úr skorðum. Einu sinni var ég á leiðinni í ferðalag þegar starfsmaður í búðinni hætti skyndilega og ég varð að sleppa utanförinni.“

Sérðu fram á að halda verslunarrekstrinum lengi áfram?

„Jja, kaupmönnum á horninu fer fækkandi. Þessi búð gengur ágætlega núna og svipað má segja um Melabúðina í Reykjavík, Fjarðarkaup í Hafnarfirði og nokkrar aðrar. Þetta eru búðir sem fólk vill ekki missa út úr myndinni. En hvað verður um þessar búðir til lengri tíma lítið þori ég ekkert að tjá mig um.“

Eitthvað að lokum, Gunnar?

„Já, sem stjórnarmaður í MS-félaginu vildi ég að það kæmi meira inn í ferlið hjá fólki sem er að greinast með sjúkdóminn. Mér hefði þótt það mjög gott á sínum tíma ef maður væri strax upplýstur um stað sem hægt væri að fara á og fá greinargóðar upplýsingar, hitta fólk með reynslu af því að glíma við sjúkdóminn og sjá að MS er enginn dauðadómur. Þetta stendur svo sem fólki til boða núna – en mér finnst það ekki vera nógu kröftuglega kynnt fyrir þeim sem eru að greinast. Ég hugsa að hefði ég ekki verið fjölskyldumaður hefði ég bara ekki farið oftar á fætur þegar ég greindist með sjúkdóminn.“ ■

# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

## Hafnarfjörður

Spirall prentþjónusta ehf  
Stigamaðurinn ehf  
Strendingur ehf  
Suðulist Ýlir ehf  
Sæli ehf  
Sætækni ehf  
Tannlæknastofa Harðar V  
Sigmarssonar sf  
Umbúðamiðlun ehf  
Verkalýðsfélagið Hlíf  
Víðir og Alda ehf  
VSB verkfræðistofa ehf  
www.gardyrkjan.is  
Þarfaþing hf  
Þvottahúsið Faghreinsun

## Álfanes

Bitakot, við sundlaugina,  
s: 555 6556

## Reykjanesbær

Happy Campers bílaleiga  
Áfangar ehf-hreinlætisvörur  
Bed and Breakfast - Keflavík  
Airport  
Bílrúðupjónustan ehf  
Blikksmiðja Ágústs  
Guðjónss ehf  
Dacoda ehf  
DMM Lausnir ehf  
GE bílar  
Gull og Hönnun ehf  
IGS ehf Keflavíkurflugvelli  
Kostur matvöruverslun  
Legsteinasala Suðurnesja  
Lyfta ehf  
M<sup>2</sup> Fasteignasala &  
Leigumiðlun  
Nesraf ehf  
Plastgerð Suðurnesja ehf  
Pulsuvagninn í Keflavík  
Rafmúli ehf  
Reiknistofa fiskmarkaða hf  
Rörvirki sf  
Samband sveitarfélaga á  
Suðurnesjum  
SB Trésmíði ehf  
Sjúkraþjálfunin Ásja ehf  
Sporthúsið Reykjanesbæ  
Suðurflug ehf  
Toyota Reykjanesbæ  
UPS á Íslandi  
Útfarapjónusta Suðurnesja  
Verkalýðs- og sjómannafélag  
Keflavíkur og nágrennis  
Verkfræðistofa Suðurnesja hf  
Verslunarmannafélag  
Suðurnesja

## Grindavík

Bókvit ehf

Flísa- og múrþjónustan ehf  
Jens Valgeir ehf  
Northern Light Inn  
Ó S fiskverkun ehf  
Sílfell ehf  
TG raf ehf  
Þorbjörn hf

## Sandgerði

Fiskmarkaður Suðurnesja hf  
Kvenfélagið Hvöt  
Vélsmiðja Sandgerðis ehf  
Þensla ehf

## Garður

Sporði ehf  
Variant ehf  
Viðskiptasmíðjan ehf  
Þorsteinn ehf

## Mosfellsbær

Fagverk verktakar sf  
Glertækni ehf  
Hótel Laxnes / Áslákur  
Hýsi - Merkúr hf  
Mosfellsbakarí  
Múr og meira ehf  
Nonni litli ehf  
Pípulagningapjónusta B  
Markan ehf  
Reykjabúið ehf  
Réttingaverkstæði Jóns B. ehf  
Rögn ehf  
Sjúkraþjálfun Heilsuefning  
Mosfellsbæjar  
Vélsmiðjan Orri ehf

## Akranes

Akraborg ehf  
Bílasala Akraness ehf - Bílás  
Fasteignasalan Hákot  
Galito veitingastaður  
Garðar Jónsson, málaramestari  
Grastec ehf  
Silfursmári ehf  
Sjúkraþjálfun Georgs  
Janussonar  
Smurstöð Akraness sf  
Verslunin Bjarg ehf  
Þorgeir og Ellert hf

## Borgarnes

Bífreiðaverkstæðið  
Hvannnes ehf  
Borgarverk  
Búvangur ehf  
Eyja- og Miklaholtshreppur,  
Snæfellsnesi  
Golfklúbbur Borgarness  
Kaupfélag Borgfirðinga  
Nes ferðapjónusta-www.nes-  
reykholt.is  
PJ byggingar ehf

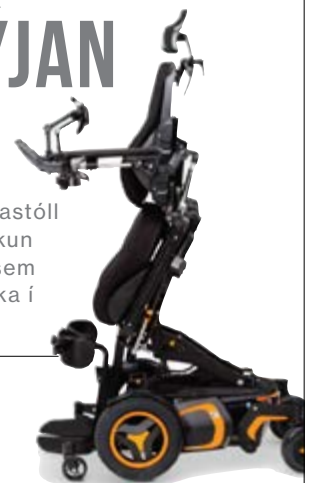


## KYNNUM NÝJAN STANDSTÓL

Permobil F5 – nýr rafmagnshjólástóll  
með standeiginleika, mikla hækkun  
og einstaka mykt í akstri. Stóll sem  
býður upp á fjölbreytta möguleika í  
leik og starfi.



Trönuhrauni 8  
220 Hafnarfirði  
www.stod.is



Samtök sveitarfélaga í  
Vesturlandskjördæmi  
Skorradalshreppur  
Sprautu- og bifreiðaverkstæðið  
Borgarness sf  
Söðulsholt ehf  
Traktorsverk ehf

## Reykholt

Garðyrkjustöðin Sólbyrgi

## Stykkishólmur

Bjarnahöfn, ferðapjónusta og  
hákarlsverkun  
Sjávarborg ehf

## Grundarfjörður

Áning ferðapjónusta,  
s: 438 6813  
Þjónustustofan ehf

## Ólafsvík

Litlalón ehf  
Rafn ehf  
Steinunn ehf  
TS Vélaleiga ehf

## Snæfellsbær

Gistihúsið Langaholt á  
Snæfellsnesi

## Hellissandur

Kristinn J. Friðþjófsen ehf

## Búðardalur

Dalapot, gistiheimili og  
veitingastaður

## Reykhólahreppur

Þörungaverksmiðjan hf

## Ísafjörður

Fasteignasala Vestfjarða-www.  
fsv.is  
H.V. umboðsverslun ehf-Heklu  
söluumboð  
Hamraborg ehf  
Ísblikk ehf  
Jón og Gunna ehf  
Kaffihúsið Húsið  
Orkubú Vestfjarða ohf  
Tannlæknastofan á Torfnesi  
Tækniþjónusta Vestfjarða ehf  
Verkstjórafélag Vestfjarða

## Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður  
Fiskmarkaður Vestfjarða hf  
Flugrúta Bolungarvík-Ísafjörður  
Glaður ehf  
Vélvirkinn sf

# Jafnvægisþjálfun skilar árangri

Anna Sólveig Smáradóttir, sjúkráþjálfari Reykjalundi

Fólk með MS-sjúkdóm upplifir jafnvægisvanda snemma í sjúkdómsferlinu. Hræðsla við að detta og minni þátttaka, bæði heima fyrir og í samfélagi, getur fylgt í kjölfarið sem um leið getur haft enn frekari áhrif á heilsu og færni. Ástæður og afleiðingar skerts jafnvægis eru margvíslegar og verða þeim gerð skil hér sem og mögulegum leiðum til úrbóta þar sem stuðst er við rannsókn og ritgerð sem ég gerði til meistaraþrófs í hreyfivísindum við Háskóla Íslands og varði í júní 2015. Rannsóknin ber heitið *Áhrif sérhæfðrar jafnvægisþjálfunar á líkamsstarfsemi, athafnir og þátttöku fólks með MS sjúkdóm*, þar sem skoðuð voru áhrif sérhæfðrar jafnvægisþjálfunar í hópi og leitast við að svara því hvort, hvernig og í hvaða mæli jafnvægisþjálfun hefur áhrif á einkenni þeirra, athafnir og þátttöku og þar með lífsgæði.



Anna Sólveig Smáradóttir.

Undanfarið hafa fræðimenn kallað eftir rannsóknum á jafnvægisþjálfun hjá fólki með MS þar sem áhrif þjálfunarinnar er metin og skoðuð á viðtækan hátt. Til þess að nálgast viðfangsefnið hefur verið bent á notkun líkansins ICF, sem er alþjóðlegt flokkunarkerfi á færni, heilsu og fötlun, þ.e. líkamsstarfsemi, athafnir, þátttöku og persónulega þætti einstaklinga. Hugmyndafræði líkansins byggir á því að færa nálgunina frá einum þætti, s.s. skerðingu á starfsemi líkamans, yfir í heildræna nálgun fyrir einstaklinginn. Til þess að framkvæma slíkar rannsóknir hefur m.a. vantað samræmingu á vali á mælitækjum og ekki síst hefur vantað mælitæki sem gefa þátttöku gaum.

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin gaf út ICF líkanið (e. International Classification of Functioning, Disability and Health) árið 2001 og hefur það talist nýttast vel sem sameiginlegt tungumál fyrir heilbrigðisstéttir um víða veröld. Hugmyndafræðin á bak við líkanið hefur haft mikil áhrif á nálgun í endurhæfingu og sýn fólks á heilsu en samkvæmt henni býr hver einstaklingur yfir færni sem hægt er að skipta niður í þrjú svið: líkamsbygging/ líkamsstarfsemi, athafnir og þátttaka í samfélaginu. Líkanið byggist á líf-sál-félagslegri (e.

biopsychosocial) tengingu sem tengir líffræðilega og félagslega nálgun við einstaklinginn og umhverfi hans. Líkanið rammar inn heilsu, færni og fötlun út frá þeim þáttum sem gefnir eru miðað við líffræðilega þætti, s.s. heilastarfsemi og líkamsbyggingu, starfræna þætti, s.s. liðleika og styrk, einstaklinginn sjálfan, þ.e. færni hans í athöfnum og einstaklinginn í umhverfi sínu og aðstæðum. Hugmyndafræði ICF líkansins hefur verið talin hjálpleg við að flokka mögulegar orsakir og þætti sem hafa áhrif á skert jafnvægi, göngu og minnkaða þátttöku hjá fólki með MS og mælt hefur verið með því að nota þá hugmyndafræði við val á mælitækjum við greiningu og til að meta áhrif meðferðar/þjálfunar. Hingað til hafa mælitæki beinst að því að mæla einkenni sem falla undir líkamsstarfsemi, eins og skynskilaboð/úrvinnsla og minnkaður styrkur, ásamt dettni en nú er aukin áhersla á að nota einnig mælitæki sem mæla þátttöku fólks.

## Jafnvægi og líkamsstarfsemi

Jafnvægi er sá eiginleiki að halda uppréttri stöðu og er undirstaða allra hreyfinga sem við framkvæmum. Jafnvægi krefst samhæfingar skyn- og hreyfipáttta (liðleiki, eiginleikar vöðva og lífaflfræðilegt samspil milli líkamshluta) til að halda massamiðju líkamans (e. center of mass) innan undirstöðuflatar (e. base of support), bæði við sjálfstýrða hreyfingu og við þær hreyfingar sem verða vegna utanaðkomandi og óvæntra þátta. Til þess að skilja betur mögulega skerðingu á jafnvægi

Skemmtilegar  
æfingar..

## Jafnvægisæfingar - stöðvabjálfun

Brosa,  
ganga og  
horfa..



### GANGA OG FESTA AUGUN Á HLUTI Í UMHVÆRFI

Jafnvægisæfingar – stöðvabjálfun. Æfing 7.

Tauga- og hæfingarsvið Reykjalundar. Árið 2007.

Höfundar: Sif, Ragga, Andri.

þarf að skoða þætti sem hafa þar vægi og vinna saman við jafnvægisstjórn. Túlkun og úrvinnsla frá skynþáttum, þ.e. andarkerfi (jafnvægiskerfi innra eyra) sjón og líkamsskynjun gegna þar stóru hlutverki en að mörgum þáttum er að huga. Andarkerfið skynjar þá stöðu sem höfuðið er í og skyndilegar breytingar á höfuðstöðu. Skilaboðin sem koma frá andarkerfi eru mikilvæg þegar kemur að stýringu augnhreyfinga og líkamsstöðu. Sjónin gefur upplýsingar um hreyfistjórn, þ.e. hvar líkaminn er í rými, samband á milli líkamshluta og hreyfingar líkamans eða líkamshluta. Undir líkamsskynjun fellur t.d. liðskyn sem gefur upplýsingar um stöðu liða miðað við aðra liði, hreyfingu liða og tengsl líkamans við undirlag hverju sinni.

Þegar einn þáttur (skyn- eða hreyfiþáttur) er óvirkur þurfa hinir að vega það upp. Við þjálfun má útiloka einn eða tvo þætti til þess að reyna meira á þá skynþætti sem eftir eru. Það að halda jafnvægi í kyrrstöðu krefst flókans samspils tauga- og hreyfiþátta. Taugakerfið stýrir vöðvavirkni, þannig að vöðvarnir virkjast í ákveðinni röð (vöðvamynstur). Taugakerfið sér einnig um æðri stýringu og úrvinnslu skynupplýsinga sem kortleggur skynjun til að framkalla hreyfingu og undirbýr og aðlagar jafnvægi með breytingum á viðbrögðum hjá skyn- og hreyfikerfum. Þannig getur skynsemi og dómgreind haft áhrif á jafnvægi.

Aðrir þættir sem heyra undir æðri stýringu og vitræna þætti sem einnig hafa áhrif eru athygli, áhugahvöt og vilji. Stöðujafnvægi krefst þess að massamiðja líkamans haldist innan undirstöðufatar án þess að hreyfing verði. Tvær leiðir hafa verið skilgreindar þar sem miðtaugakerfið vinnur að því að halda jafnvægi: fyrirfram undirbúin aðlögun á líkamsstöðustjórn og jafnvægisstjórn sem byggir á endurgjöf sem tekur við eftir að röskun hefur átt sér stað. Fyrirfram undirbúin aðlögun á líkamsstöðustjórn virkjar vöðva í bol og fótum til að halda stöðu og þungamiðju innan marka áður en hreyfingin er framkvæmd eða áreiti verður þannig að jafnvægi fari síður úr skorðum. Ákveðin vöðvavinna fer þannig í gang áður en hreyfingin er framkvæmd, t.d. við athafnir sem flokkast undir hreyfijafnvægi, s.s. að taka af stað í göngu og að teygja sig fram eða til hliðanna.

### Jafnvægi og athafnir

Skert jafnvægi hefur áhrif á daglegar athafnir, s.s. göngu, standa upp og setjast, snúa, teygja sig og klæða. Rannsóknir hafa sýnt fram á að fólk með MS detti við aðstæður sem reyna á hreyfijafnvægi, s.s. athafnir daglegs lífs og við breytingar á stöðu, s.s. að byrja að ganga og stoppa, beygja sig og rétta sig upp aftur af öryggi. Athafnamiðuð nálgun (e. task-oriented approach) hefur verið notuð í meira mæli undanfarinn áratug til að þjálf



Karl Kristmanns  
Umboðs- og heildverslun ehf.



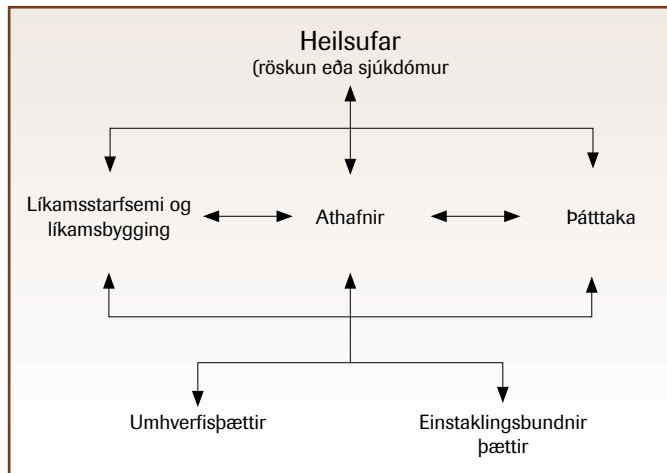
jafnvægi hjá einstaklingum með jafnvægissskerðingu. Hreyfing er samspil margra kerfa og athafnamiðuð nálgun vinnur að því að þjálfa kerfin til þess að vinna saman í að framkvæma þá hreyfingu/athöfn sem krafist er. Þegar um vanda í hreyfistjórn er að ræða finna kerfin leið til þess að bæta upp fyrir skaðann. Þær leiðir eru ekki alltaf þær sem best eiga við og því ætti það að vera markmið þjálfunar að finna hagkvæmustu leiðina fyrir verkefni hverju sinni. Með þjálfun og endurtekningu er markmiðið að framfarir verði í þeim athöfnum sem fólk þarf að framkvæma daglega. Algengt er að mæla getu til að halda jafnvægi í þeim athöfnum sem framkvæmdar eru í daglegu lífi, s.s. að standa upp, setjast, snúa og teygja sig til þess að fylgjast með árangri af þjálfuninni.

### Jafnvægi og þátttaka

Erfiðleikar við að sinna áhugamálum og hlutverkum heima og utan heimilis flokkast undir takmarkaða þátttöku. Skert þátttaka getur haft slæm áhrif á andlega og líkamlega heilsu, skerðingu á færni og skerðingu á lífsgæðum. Skilgreining á þátttöku er að taka þátt í viðburði, samsama sig hópi, geta haft áhrif og að geta stjórnað eigin lífi með eða án aðstoðar. Huga þarf að þátttöku út frá ánægju, markmiðum og hlutverkum einstaklingsins sem á í hlut. Skert jafnvægi og hræðsla við að detta getur haft þar áhrif.

### Rannsóknin

Tilgangur rannsóknarinnar var sem fyrr segir að kanna hvaða áhrif sérhæfð jafnvægisþjálfun hefði á fólk með miðlungs til mikil einkenni vegna MS-sjúkdóms, þ.e. einstaklinga með 4.0-6.5 stig á EDSS (Expanded disability status scale) færnikvarða. Fimm einstaklingar tóku þátt í þjálfuninni frá upphafi til enda og fór hún fram á Reykjalundi þrisvar sinnum í viku í fimm vikur. Slík jafnvægisþjálfun hefur verið í boði á taugasviði Reykjalundar frá árinu 2006 og sambærileg þjálfun hefur verið í boði



á jafnvægisnámskeiðum á vegum MS-félagsins. Tveir sjúkráþjálfarar sáu um þjálfunina hverju sinni og huguðu að einstaklingsmiðaðri nálgun, öryggi og hæfilegri stígun. Árangurinn var metinn með mælitækjum út frá sviðum ICF líkansins, þ.e. styrk, fallviðbragð, stöðujafnvægi, jafnvægi í athöfnum, jafnvægisöryggi og þátttöku. Notast var við sjónræna greiningu á vikulegum mælingum fyrir hvern einstakling. Röð mælinga fékkst þar sem mælingar hófust þremur vikum fyrir þjálfun, á meðan þjálfun stóð yfir og í lok þjálfunar. Einnig var gerð tölfræðigreining fyrir hópinn.

### Niðurstöður og ályktanir

Helstu niðurstöður rannsóknarinnar voru að framfarir urðu í mælingum hjá þremur af fimm þátttakendum í athöfnum, s.s. við að standa upp, ganga þrjá metra, snúa til baka og setjast á meðan þátttakandi þarf að leysa hugrænt verkefni. Framfarir urðu hjá þremur þátttakendum af fjórum (sem gátu tekið þátt í mælingu) á stöðujafnvægi á öðrum fæti. Niðurstöður úr endurtekningum mælingum fyrir hópinn sýndu marktækar framfarir bæði í mælingum á líkamsstarfssemi og athöfnum, þ.e. á öðvakrafti í mjöðm og jafnvægi við að standa og teygja sig út til hliðar. Framfarir sáu í getu þátttakenda



til að halda jafnvægi á meðan þeir teygðu sig fram og voru þær niðurstöður nálægt því að vera marktækar. Aðrar mælingar á athöfnum sýndu fram á lítilsháttar framfarir eftir jafnvægisþjálfunina en ekki var um marktækan mun að ræða og getur verið að takmarkaður fjöldi þátttakenda hafi haft þar áhrif. Framfarir sáust á A-Ö jafnvægisöryggiskvarðanum og MSIS-29 kvarðanum (sem inniheldur m.a. spurningar um þátttöku) en þær niðurstöður voru ekki marktækar.

Að auki var lagður fyrir spurningalisti um þátttöku í inntökuviðtali og við lok rannsóknar sem leiddi í ljós aukna þátttöku eftir þjálfunina, bæði heima fyrir og utan heimilis. Þátttakendur vörðu m.a klukkutíma meira á dag við húsverk, fóru oftari í heimsóknir heldur en áður en þjálfunin hófst og eins treystu þau sér oftari til að aðstoða aðra í fjölskyldunni. Allir þátttakendur nefndu að þjálfun í hópi hefði gert þeim gott félagslega og þau fundu sig innan hópsins. Það má því líta á það sem aukna virkni og þátttöku eitt og sér að mæta þrisvar sinnum í viku í jafnvægisþjálfun í hóp sem þátttakendur samsama sér með.

Af rannsóknarniðurstöðunum má draga þá ályktun að jafnvægisþjálfun í hópi þrisvar í viku sé raunhæft úrræði fyrir fólk með jafnvægisvanda vegna MS-sjúkdóms en hefur getu til að fara um gangandi. Huga þarf að því að þjálfna athafnamíðað og við fjölbreyttar og raunverulegar aðstæður til þess að undirbúa einstaklinginn fyrir sem flestar aðstæður. Í þessari rannsókn virtust áhrifin af þjálfuninni byrja þegar langt var liðið á þjálfunarlötu en vara í a.m.k. þrjár vikur að þjálfun lokinni. Þjálfun í hópi með einn sjúkrapjálfa fyrir 3 einstaklinga (færni metin 4.0-6.5 á EDSS kvarðanum) virðist vera raunhæfur kostur til þess að ná fram framförum í getu í athöfnum eins og teygja sig og skilvirkni þar sem daglegar athafnir eru settar í framhaldi hvor af annarri: að standa upp, ganga, snúa og setjast.

Rannsóknin beinir athygli að minnkaðri þátttöku fólks með MS. Sjúkrapjálfa vinna oft náið með fólki með MS-sjúkdóminn og þurfa að huga að þessum þætti og finna leiðir með sínum skjólstæðingi til að gera breytingar samhliða þjálfuninni. Skoða þyrfti þátttöku út frá því sem einstaklingurinn telur skipta máli og gæti virkað hvetjandi samhliða þjálfuninni.

Hóppjálfun sem meðferðarform getur eitt og sér aukið daglega hreyfingu, gefið sjálfstraust til frekari þátttöku og rofið félagslega einangrun. Miðað við mætingu og

meðferðarheldni virðist það vera nægjanleg hvatning fyrir þann hóp sem tók þátt í rannsókninni. Sjúkrapjálfa eru í góðri aðstöðu til að bjóða fram slíka hópmeðferð.

Þegar lítið er til rannsókna sem skoðað hafa leiðir til þess að þjálfna áfram eftir þjálfunarlötu, virðist sem fátt komi í staðinn fyrir þjálfun með sjúkrapjálfa þegar kemur að aðhaldi, ögrun, félagslegum þáttum og þátttöku. Þegar dettni var skoðuð virðist hún vera algeng inni á heimilum þessa hóps og slíkt verður að hafa í huga þegar verið er að skipuleggja þjálfun. Það að þjálfna í raunaðstæðum heima fyrir, með stuðningi frá sjúkrapjálfa gæti gefið góða raun til þess að viðhalda árangri og auka öryggi í athöfnum í þeim aðstæðum. Dæmi um slíka íhlutun gæti verið að sjúkrapjálfi færi í vitjun heim til skjólstæðingsins til þess að kanna aðstæður og festa heimaæfingar í sessi. Slík íhlutun gæti verið árangursrík samhliða jafnvægisþjálfun í hópi. ■

## Heimildir

- Cameron, M. H., og Nilsagård, Y. E. (2013). Measurement and treatment of imbalance and fall risk in multiple sclerosis using the international classification of functioning, disability and health model. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 24(2), 337-354.
- Cattaneo, D., Jonsdóttir, J., og Coote, S. (2014b). Targeting Dynamic Balance in Falls-Prevention Interventions in Multiple Sclerosis: Recommendations from the International MS Falls Prevention Research Network. *International Journal of MS Care*, 16(4), 198-202. doi: 10.7224/1537-2073.2014-062
- Cattaneo, D., Jonsdóttir, J., Zocchi, M., og Regola, A. (2007). Effects of balance exercises on people with multiple sclerosis: a pilot study. *Clinical Rehabilitation*, 21(9), 771-781. doi: 10.1177/0269215507077602
- Finlayson, M., Peterson, E., og Matsuda, P. N. (2014a). Participation as an Outcome in Multiple Sclerosis Falls-Prevention Research. *International Journal of MS Care*, 16(4), 171-177. doi: 10.7224/1537-2073.2014-053
- Hammel, J., Magasi, S., Heinemann, A., Whiteneck, G., Bogner, J., og Rodriguez, E. (2008). What does participation mean? An insider perspective from people with disabilities. *Disability and Rehabilitation*, 30(19), 1445-1460. doi: 10.1080/0963828070162553
- Krishnan, V., Kanekar, N., og Aruin, A. S. (2012). Anticipatory postural adjustments in individuals with multiple sclerosis. *Neuroscience Letters*, 506(2), 256-260. doi: 10.1016/j.neulet.2011.11.018
- Perenboom, R. J. M., og Chorus, A. M. J. (2003). Measuring participation according to the International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF). *Disability and Rehabilitation*, 25(11-12), 577-587. doi: 10.1080/0963828031000137081
- Peterson, E. W., Cho, C. C., og Finlayson, M. L. (2007). Fear of falling and associated activity curtailment among middle aged and older adults with multiple sclerosis. *Multiple Sclerosis*, 13(9), 1168-1175. doi: 10.1177/1352458507079260
- Shumway-Cook, A., og Woollacott, M. H. (2012). *Motor Control Translating research into clinical practice*. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.
- Steiner, W. A., Ryser, L., Huber, E., Uebelhart, D., Aeschlimann, A., og Stucki, G. (2002). Use of the ICF Model as a Clinical Problem-Solving Tool in Physical Therapy and Rehabilitation Medicine. *Physical therapy*, 82(11), 1098-1107.
- WHO. (2013). *International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF)*. Sótt 30.05.2015 af, <http://www.who.int/classifications/icf/en/> (Finlayson, Peterson, og Matsuda, 2014)



# Af stað! Þú getur þetta!

Belinda Chenery, sjúkráþjálfari

Skynsamleg þjálfun er öllum nauðsynleg. Áhrif hennar á líkama og sál eru óumdeild. Fjöldi rannsókna hefur meðal annars sýnt fram á jákvæð áhrif þjálfunar á stoðkerfið, meltingarkerfið, æðakerfið, blóðsykur og líkamsþyngd. Góð hreyfing dregur úr streitu, þreytu, kvíða, þunglyndi og almennri vanlíðan auk þess sem hún skerpir hugsun. Þjálfun hefur meira að segja áhrif á einkenni taugasjúkdóma, bætir tengingar í heilanum, dregur úr stífleika í vöðvum, eykur liðleika í liðum, bætir vöðvakraft, viðheldur færni og skerpir jafnvægið.



Belinda Chenery.

mikilvægum hlekki í þínu daglega lífi. Öll hreyfing sem ögrar hreyfi- og skynkerfinu felur í sér þjálfun og öll hreyfing sem hreyfir liði, fær vöðva til að kreppast, reynir á skynfærin og bætir líðan er góð og gagnleg. Erfiðleikastig æfinganna fer algjörlega eftir getu hvers og eins og ástandsins á sjúkdómnum. Stilla þarf álagið af þannig að ávinningur verður af þjálfuninni en ekki tap. Það er óásættanlegt að finna fyrir yfirþyrmandi þreytu í marga daga á eftir þjálfun.

Í slíkum tilfellum þarf að finna leiðir til að draga úr álaginu án þess að hætta. Það kemur ef til vill fyrir að við förum stundum yfir mörkin en þá verðum við að læra af reynslunni og stilla okkur betur inn á hvað líkaminn þolir. Hjá mörgum geta einkennin aukist við of mikinn hita og þurfa þeir að passa upp á að klæða sig ekki of mikið, lofta þarf vel um æfingarýmið, hvíla sig aðeins á milli æfinga og forðast að vera í of heitu vatni. Ekki hefur tekist að sýna fram á að hitaáhrif hafi neikvæð áhrif á bólgurnar í miðtaugakerfinu og í langflestum tilfellum dregur úr aukningu á einkennum á innan við 30 mínútum af hvíld.

En hvað þýðir þetta fyrir fólk með MS? Dagleg einkenni sem fylgja sjúkdómnum, s.s. þreyta, skert samhæfing, kraftminnkun og úthaldsleysi geta dregið úr viljanum til að koma sér af stað. Það getur verið erfitt að átta sig á hvað á að þjálfu, hversu mikið, hvenær og hvernig. Gamlar hugmyndir manna um að þjálfun hafi lítil eða jafnvel neikvæð áhrif á MS eru á misskilningi byggðar. Síðustu ár hafa rannsóknir ítrekað sýnt fram á gagnsemi og nauðsyn þess að fólk með MS stundi reglulega hreyfingu. Auk þess hafa framfarir í lyfjum, sem draga úr framgangi sjúkdómsins, gert mörgum kleift að þjálfu meira og betur en áður. Viðsnúningur hefur orðið í viðhorfi heilbrigðisstarfsmanna og þeirra sem eru með MS. Flestir líta núorðið á þjálfun sem eitt af vopnunum í baráttunni við sjúkdóminn. En til þess að upplifa ávinning af þjálfun þarf að finna réttu leiðir og koma sér af stað.

## Allir geta þjálfað sig

Með fyrirhyggju og aðlögun geta allir þjálfað sig með einum eða öðrum hætti. Ef til vill þarftu að endurhugsa hvað felst í þjálfun og hvernig þú gerir hreyfingu að

## Eitthvað á hverjum degi

Regluleg og góð þjálfun er aldrei nauðsynlegri en þegar við eigum erfitt með að hreyfa okkur. Líðan getur verið mismunandi frá degi til dags og við verðum því að haga seglum eftir vindi. Stundum er ástandið þannig að versnun hefur orðið og erfiðara er að hreyfa sig. Þá drögum við úr álaginu en reynum samt að hreyfa okkur eitthvað daglega eftir bestu getu. Þá getur verið betra að gera færri æfingar í einu en oftár á dag til að koma í veg fyrir þreytu. Með tíðari hreyfingu gefst tækifæri á að þjálfu með minna álagi og taka á mörgum þáttum með fjölbreyttum æfingum. Líta má á hreyfingu eins og bankareikning. Ef þú leggur inn í dag, getur þú tekið út á morgun en þú mátt ekki hætta að leggja inn því þá tæmist reikningurinn. Það getur verið misjafnt hvað við leggjum mikið inn eða tökum út á hverjum degi en





við reynum samt eftir bestu getu og aðlögum okkur að aðstæðum. Á erfiðum köflum getur þú litið á teygjur og liðkandi æfingar sem aðferð til að halda áfram að þjálfra án þess að reyna of mikið á þig. Einnig er til ógrynni einfaldra jafnvægis- og þungaflutningaæfinga sem geta örvað taugakerfið án þess að þreyta það of mikið. Með því að halda áfram leggur þú betri grunn að uppbyggingu þegar einkennin dvína.

Besta leiðin til að fá ávinning af þjálfun er „að ögra“. Við slíka þjálfun vinnur taugakerfið að uppbyggingu og bætir tengslin við hreyfi- og skynkerfið. Ef markmiðið er að viðhalda eða bæta vöðvastyrk, þol eða jafnvægi þarf æfingin að vera krefjandi og ögrandi. Þetta getur reynst mörgum með MS erfitt ef einkennin versna við aukið álag. En ögrandi æfingar eru ekki endilega þær sem þreyta mest. Þvert á móti eru þetta sérhæfðar æfingar sem eru nægilega erfiðar í framkvæmd til að krefjast aukinnar einbeitingar og örva taugakerfið til betri hreyfistjórnunar.

### Að velja réttar æfingar

Einkenni sem koma fram vegna skaða í miðtaugakerfinu geta verið mjög misjöfn milli einstaklinga með sama sjúkdóm. Þegar við reynum að þjálfra það sem upp á

vantar þarf að byrja á því að greina hver helstu vandamálin eru og hvernig skal taka á þeim. Við val á æfingum er nauðsynlegt að leggja áherslu á þá þætti sem bæta þarf í hreyfifærni en auk þess reyna að finna leiðir framhjá erfiðleikum til að bæta færni og getu. Auðvitað er snúið að reyna að framkvæma eitthvað sem er erfitt fyrir en í þeim tilvikum er t.d. hægt að brjóta hreyfinguna upp til að gera hana léttari. Ef þú átt erfitt með að standa upp úr stól, þá gæti það að standa upp og setjast nokkrum sinnum á dag með stuðning fyrir framan þig verið þrýðisgóð æfing. Ef jafnvægi er ábótavant getur verið gott að gefa sér nokkrar sekúndur í hvert skipti sem þú setur bolla í vaskinn til að standa án stuðnings og horfa í kringum þig. Ef þú ert í hjólastól, geturðu þjálfað setjafnvægið og bolvöðva með því að dansa sitjandi við skemmtileg lög í útvarpinu. Tækifærin eru alls staðar!

Mikilvægt er að hafa fjölbreytni í æfingum og skipta reglulega um þá vöðvahópa sem þjálfaðir eru. Slík þjálfun dregur verulega úr áhættunni á vöðvaþreytu og hitaáhrifum. Hægt er að byrja á æfingum fyrir fætur en fara síðan yfir í æfingar fyrir handleggja á meðan vöðvarnir í fótunum hvílast. Gott er að blanda saman ögrandi og léttari æfingum, styrktar- og þolæfingum. Ekki má gleyma að æfa líka það sem er auðvelt, það er örvun



vodafone

Sólgæti



fyrir taugakerfið og hefur jákvæð áhrif á hugann og sjálfstraustið.

Góð alhliða þjálfunaráætlun ætti að samanstanda af styrktar-, jafnvægis- og færnisæfingum, þolþjálfun, liðkandi æfingum og teygjum, æfingum fyrir fínhreyfingar handa og snerpuæfingum. Þetta virðist yfirþyrmandi en ein æfing eins og að standa upp og setjast nokkrum sinnum felur í sér styrktar-, jafnvægis-, færni-, snerpu- og liðkandi þjálfun. Kúntin er að finna leiðir til að taka á mörgum þáttum samtímis í einni og sömu æfingunni.

## Gildi hóppjálfnar

Ef til vill tekur smá tíma að læra að njóta þess að æfa en þegar á hólminn er komið er alltaf betra að finna það að maður haldi að einhverju leyti í stjórntaumana. Margir þurfa aðstoð við að koma sér af stað. Þá er best að líta í eigin barm og reyna að átta sig á hvaða leið hentar best. Sumir vilja finna æfingafélaga á meðan öðrum líður best að stjórna ferðinni algjörlega sjálfir. Hóppjálfnun er alltaf góð leið til að hitta aðra, hvetja og vera hvattur áfram. Í hóppjálfnun þarf að huga að því að hver og einn er

þarna á sínum eigin forsendum og er að vinna að sínum persónulegu markmiðum. Því er mikilvægt að ekki ríki samkeppni á milli getu einstaklinga. Það getur einnig verið gott að leita til fagaðila. Sjúkraþjálfarar eru sérhæfðir í að veita aðstoð og ráðgjöf um hvað hentar hverju sinni. Meðferð þeirra er einstaklingsbundin og byggist fyrst og fremst á því að greina skerðingu á hreyfimyndri og reyna að finna leiðir til að bæta hreyfingunni. Eftir skoðun og greiningu getur sjúkraþjálfari aðstoðað við að setja saman heppilegar æfingar sem miða að því að bæta ástandið. Sjúkraþjálfari getur veitt aðstoð við að gera æfingar og teygjur. Hann getur einnig meðhöndlað ýmis stoðkerfiseinkenni sem koma upp og veitt ráðgjöf varðandi leiðir til að draga úr áhættunni á meiðslum og álagi. Eins getur hann aðstoðað við val og umsóknir á nauðsynlegum hjálpartækjum sem geta bætt hreyfingunni. Það er engin ástæða til að sitja á hliðarlínunni, málið snýst um að finna hreyfinguna sem passar fyrir þig og gera eitthvað á hverjum degi. Þjálfun á ekki að vera kvöð heldur tilhlökkunarefni og áskorun. Mundu bara, það gerir þetta enginn fyrir þig. ■

## Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

### Suðureyri

Fiskvinnslan Íslandssaga hf

### Patreksfjörður

Einherji ehf

Gróðurstöðin í Moshlíð

Hótel Flókalundur

Vestmar ehf

### Tálknafjörður

Bókhaldsstofan Tálknafirði

T.V. Verk ehf

### Bíldudalur

Íslenska kalkþörungafélagið ehf

### Pingeyri

Gistiheimilið Núpur

### Hólmavík

Hótel Laugarhóll

Sparisjóður Strandamanna

### Drangsnes

Grundarás ehf

### Hvammstangi

Geitafell - Seafood Restaurant

Húnaþing vestra

Villi Valli ehf

### Blönduós

Gistiheimilið Kiljan ehf

Húnavatnshreppur

Samstaða, skrifstofa verkalýðsfélaga

### Skagaströnd

Kvenfélagið Hekla

Marska ehf

Rafmagnsverkstæðið Neistinn ehf

Vélaverkstæði Skagastrandar

Vík ehf

### Sauðárkrókur

Eftirlæti ehf

FISK-Seafood ehf

Iðnsveinafélag Skagafjarðar

Pedersen ljósmyndabjónusta

Steinull hf

Stoð ehf, verkfræðistofa

Tengill ehf

Trésmiðjan Ýr ehf

Vörumiðlun ehf

### Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði

Ferðabjónustan Bakkafliot - Riverafting.is

Hestasport - Ævintýraferðir ehf

### Fljót

Ferðabjónustan Bjarnargili ehf

### Siglufjörður

Primex ehf

TORGÍÐ restaurant

### Akureyri

Akureyrarhöfn

AUTO ehf, bílapartasala

B. Snorra ehf

Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði

Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins ehf

Blikkrás ehf

Bryggjan og Strikið veitingastaðir

Efling sjúkraþjálfun ehf

Ferro Zink hf

Félag verslunar- og skrifstofufólks

Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf - www.rettarholl.is

Hársnyrtistofan Samson

Hnýfill ehf

HSH verktafar ehf

Húsprýði sf

Höldur ehf, bílaleiga

KFJ Kranabílar, Akureyri

Kraftbílar ehf

La Vita é Bella Veitingastaður

Malbikun KM ehf

Pedromyndir ehf

ProMat Akureyri ehf

Rafeyri ehf

Raftákn ehf - Verkfræðistofa

Samherji ehf

Sjúkrahúsið á Akureyri

Stígur endurhæfing ehf

Timbra ehf, byggingarverktaki

Toyota Akureyri

Urtasmiðjan ehf-www.

urtasmiðjan.is, s: 462 4769

Veislubakstur - Betra brauð



Alþýðusamband Íslands



# Með jafnvægi að Styrk

Svavar Sigurður Guðfinnsson

Jafnvægisæfingar hófust fyrir tilstilli MS-félags Íslands og tauga- og endurhæfingarsviðs Reykjalundar í janúar 2009 í MS-Setrinu. Til að byrja með voru æfingarnar einu sinni í viku og hugsaðar fyrir einstaklinga sem sóttu ekki dagvist MS, voru með MS-greiningu og gátu gengið með eða án gönguhjálpartækja.



Svavar S. Guðfinnsson.

voru það mér vonbrigði þegar ljóst var að ekki yrði áframhald á æfingunum með þeim síðastliðað haust.

Þess í stað fór MS-félagið á stúfana og athugaði hvort einhverjar sjúkraþjálfunarstöðvar gætu tekið við hlutverki Reykjalundar. Tvær stöðvar komu sterklega til greina, þ.e. Bati og Styrkur. Að lokum varð Styrkur fyrir valinu sem er með aðstöðu að Höfðabakka 9. Flestir þeir sem tóku þátt í æfingunum í MS Setrinu komu í Styrk auk þess sem fleiri bættust við.

Námskeiðið miðaðist fyrst og fremst við þjálfun á jafnvægi, stöðu- og hreyfistjórn, krafti og úthaldi. Fljótlega urðu æfingarnar tvisvar í viku, fyrir þá sem vildu, þar sem aukið var við styrktarþjálfunina. Samhliða æfingunum fór fram fræðsla og umræður og í lok hvers tíma var tekin stutt slökun.

Ég komst fljótt að því að æfingarnar voru færni miðaðar og áhersla lögð á líkamsmeðvitund, þ.e. að skynja snertingu, stöðu og hreyfingu. Æfingarnar voru ögrandi fyrir hvern og einn án þess að fara fram yfir sársaukaþröskuldinn. Dæmi um jafnvægisæfingar sem við gerðum voru að ganga eftir beinni línu, æfingar á fallviðbrögðum (með og án dýnu), ganga upp og niður tröppur, standa á öðrum fæti og tipla með tanni á hinum fætinum á „klukku“ á gólfinu, standa á öðrum fæti og setja tærnar/ilina á hinum fætinum upp í rimla. Oft var bryddað upp á nýjungum og leikjum, svo sem blaki, boccia, skotleik og fleira. Síðasta æfingin í lok annar fór gjarnan fram á Reykjalundi þar sem toppaðstaða var fyrir okkur og möguleiki á að koma með enn fleiri nýjungar.

## Styrkur tekur við

Helst voru það sjúkraþjálfararnir Sif Gylfadóttir og Andri Þór Sigurgeirsson sem sáu um æfingarnar í MS Setrinu fram til vorsins 2015. Ég fann vel að þar voru fagmenn á ferð sem náðu vel til okkar. Mér leið vel í tímunum hjá þeim og þau tvö eru einstaklega góðar persónur. Því

## Fjölmarginir kostir

Eftir að hafa verið einn vetur við æfingar hjá Styrk sé ég að kostirnir við að æfa þar eru fjölmarginir:

- Góð tímasetning æfinga (kl. 13 og 14:30 í stað síðdegis kl. 16 og 17).
- Margir æfingatímar. Boðið er upp á að sækja tíma í tækjasalnum (styrktaræfingar) einu sinni í viku auk þess sem við getum sótt jafnvægis- og styrktaræfingar í sal tvisvar í viku. Allir tímarnir eru undir leiðsögn sjúkraþjálfara.
- Góð aðstaða. Tækjasalur og æfingasalir eru stórir með mörgum tækjum. Búningsaðstaða er til staðar með sturtum og læstum klefum.
- Færnimat í upphafi og lok annar þar sem farið er yfir niðurstöðurnar með hverjum og einum.
- Stöðugt nýjar og krefjandi æfingar. Okkur er þó reglulega bent á að fara ekki yfir okkar eigin sársauka- og þreytuþröskuld.
- Stutt í þjónustu (matvöruverslun, banka, kaffihús, veitingastaði og bensínstöð). Við höfum margoft nýtt okkur kaffi- og veitingastaði eftir æfingar.
- Sigurður, Belinda og María. Þau þrjú hafa hitt í mark hjá okkur, bæði sem fagmenn og sem persónur.

Fljótlega var tekið mat á ýmiskonar færni síðastliðað haust og matið endurtekið í vor. Matshlutarnir voru alls



Hluti af æfingahópnum ásamt sjúkraþjálfurunum Sigurði og Belindu. Standandi f.v.: Sigurður, Sigurbjörg, Sara, Steinunn, Kristjana og Belinda. Sitjandi f.v.: Heiðbjörk, Svavar, Berglind og Rut.

Breytingar á færni hjá mér á tímabilinu 14. september 2015 til 3. júní 2016	
30 metra göngupróf - þægilegur hraði	-11%
30 metra göngupróf - hámarkshraði	4%
TUG - tíminn sem það tekur að standa upp úr stól, ganga 3 metra, snúa við, ganga til baka og setjast.	15%
TUG vitrænt - TUG prófið tekið á meðan talið er afturábak.	9%
STS - 10 sinnum - standa upp og setjast 10 sinnum án þess að nota hendurnar.	26%
Jafnvægisöryggi - huglægt mat á jafnvægisöryggi við ýmsar athafnir.	17%
Multiple Sclerosis Impact Scale - 29 spurningar um áhrif MS-sjúkdóms á getu, líðan og magn einkenna.	-12%

sjö og að jafnaði bætti ég mig um 7% frá upphafi æfingátímabils til loka þess.

### Hvessar krónu virði

Ég greiddi 15.000 kr. fyrir hvora önn á Sléttuveginum, alls 30.000 fyrir veturinn. Hjá Styrk er tímagjald og ég greiði 630 kr. fyrir hvern tíma. Ég er metinn öryrki og því eru tímanir niðurgreiddir af Sjúkratyggingum Íslands. Alls greiddi ég um 35.000 kr. fyrir síðastliðinn vetur. Þetta er því lítillega dýrara en ég sé ekki eftir einni einustu krónu miðað við hvað ég fæ fyrir peninginn.

Eins og það er mikilvægt að leitast við að viðhalda færni með ýmsum jafnvægis- og styrktaræfingum þá hefur það þó gefið mér einna mest að hitta félaga sem einnig eru greindir með þennan sjúkdóm og ræða um allt og ekkert. Umræðuefnið er margskonar, svo sem æfingarnar, pólitík, saumaskapur, fótbolti, bíómyndir, sjónvarpsefni, rabbabari, veðrið (sennilega vinsælasta umræðuefnið á Íslandi) og svo margt fleira. Ég finn styrk í góðum hópi jafningja! ■

# MS Setrið 30 ára – eigum við samleið?

Puríður Ragna Sigurðardóttir framkvæmdastjóri

Þann 4. apríl 1986 hóf Dagvist MS-félags Íslands starfsemi sína í Álandi 13. Reykjavíkurborg útvegaði húsnæðið og framsýnir MS-félagar og nokkrir starfsmenn taugalækningadeildar LSH hófust handa. Starfsemin var þrjá daga í viku, skjólstæðingar 15 og starfsmenn fimm. Samstöðumáttur félagsmanna var mikill og ráðist var í að byggja eigið húsnæði á Sléttuveginum og starfsemin flutt þangað árið 1995. Í tvígang hefur verið byggt við húsnæðið, í fyrra skiptið árið 2000 þegar MS Setrið var gert að sjálfseignarstofnun og aðskilið frá MS-félagi Íslands og síðan árið 2008, þegar aðaláherslan var lögð

á bætt umhverfi skjólstæðinga og starfsmanna.

Mikil þróun hefur átt sér stað á liðnum 30 árum hvað varðar meðferð og þróun ýmissa hjálpartækja. Nú eru einstaklingar lengur virkir og úrval stoð- og hjálpartækja vaxið ört.

Í dag eru að jafnaði um 75 einstaklingar skráðir í MS Setrið. Þar af eru einstaklingar með MS um 50 talsins, og 25 einstaklingar með aðra langvinna sjúkdóma eða fatlanir vegna veikinda/slysa. Þeir einstaklingar eru eldri en 18 ára og yngri en 67 ára þegar þeir byrja hjá okkur, en einstaklingar með MS hafa allan forgang óháð aldri.

Allir sem koma í MS Setrið búa

sjálfstæðri búsetu, meðalaldur er 52 ár. Konur eru 53 talsins og karlar 22. Misjafnt er hversu oft hver og einn kemur en algengast að viðkomandi fái úthlutað 2-3 daga í viku. Húsnæði starfseminnar heldur vel utan um þjónustuna og hefur fólk almennt orð á að hér ríki góður andi.

Við MS Setrið starfar samstilltur hópur sem hefur ánægju af starfi sínu og er duglegur að þróa sig í starfi. Í dag eru starfsmenn 17, þar af 14 sem starfað hafa lengur en 8 ár, má þar nefna: félagsráðgjafa, iðjupjálfa, listmeðferðarfræðing, hjúkrunarfræðing, sjúkraliða, sjúkraþjálfara, matráð og aðstoðarfólk. ■

**Mikil þekking og reynsla býr með reyndum starfsmönnum og því mikilvægt að hvetja allt það MS fólk sem ekki hefur fundið réttu stundina að setja sig í samband við okkur og athuga hvað hér er í boði. Við eigum örugglega samleið.**



Starfskraftar MS Setursins eru reynslumiklir – og hressir!

# Fjörugur afmælisfagnaður

Þann 1. apríl síðastliðinn komu 90 manns saman á Hótel Selfossi til að fagna 30 ára starfsafmæli MS Setursins. Þar var samankomin stjórn MS-félagsins og stjórn MS Seturs, skjólstæðingar, starfsmenn og makar sem skemmtu sér vel og nutu glæsilegs kvöldverðar, skemmtunar, gistingar og morgunverðar áður en haldið var heim á ný. Kvöldið þótti takast afar vel og ekki síst vegna veislustjóra sem náði að hrista veislugesti vel saman með ýmsum uppákomum og sprelli áður en dansinn hófst. Allt aðgengi hótelsins er til fyrirmyndar og þjónustan góð. Við höfum áður haldið árshátíð á hótelinu og eigum vonandi eftir að endurtaka leikinn.



Sama dag, 1. apríl, varð sómakonan Margrét Ólafsdóttir níutíu ára og var þeim merku tímamótum vel fagnað. Margrét hefur fylgt MS-félagi Íslands frá upphafi (1968). Hún var með fyrstu starfsmönnum MS Setursins og í dag nýtir hún sér þá þjónustu sem þar er í boði. Margrét var gerð að fyrsta heiðursfélagi MS-félags Íslands árið 1998. ■



# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

## **Akureyri**

Verkval ehf  
Vélaleiga HB ehf

## **Grenivík**

Grýtubakkahreppur

## **Grímsey**

Sigurbjörn ehf, fiskverkun  
Vélaverkstæði Sigurðar  
Bjarnasonar ehf

## **Dalvík**

G. Ben útgerðarfélag ehf  
Sæplast Iceland ehf

## **Ólafsfjörður**

Árni Helgason ehf, vélaverk-  
stæði

## **Hrísey**

Eyfar ehf

## **Húsavík**

Atvinnuþróunarfélag  
Þingeyinga hf  
Bílaleiga Húsavíkur ehf  
E G Jónasson rafmagnsverk-  
stæði  
Farfuglaheimilið Árbót - Berg  
Fjallasýn Rúnars  
Óskarssonar ehf-www.fjalla-  
syn.is  
Gistiheimilið Árból  
Gistiheimilið Sigtún ehf-www.  
gsigtun.is  
Höfðavélar ehf  
Skóbúð Húsavíkur ehf  
Steinsteypir ehf  
Veiðibúðin Hlað ehf  
Víkurráð ehf  
Ökuskóli Húsavíkur

## **Laugar**

Kvenfélag Reykdæla

## **Mývatn**

Dimmuborgir guesthouse  
Fjalladýrð ehf  
Jarðböðin við Mývatn  
Vogar, ferðapjónusta

## **Kópasker**

Keldunes ferðapjónusta-www.  
keldunes.is  
Vökvaþjónusta Kópaskers ehf

## **Raufarhöfn**

Ölundur ehf

## **Þórshöfn**

Geir ehf

## **Vopnafjörður**

Bílar og vélar ehf  
Ferðapjónustan Syðri-Vík  
Ljósaland ehf, verktakafyrirtæki

## **Egilsstaðir**

Ársverk ehf  
Bílamálun Egilsstöðum ehf  
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf  
Bólholt ehf  
Gistihúsið - Lake Hotel  
Egilsstaðir

Hár.is

Héraðsprent ehf

Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf

Hótel Eyvindará

Kaffi Egilsstaðir ehf

Miðás ehf

Skógrækt ríkisins

Skrifstofuþjónusta

Austurlands ehf

Sænaútsel ehf

## **Seyðisfjörður**

Gullberg ehf, útgerð  
Lónsleira Apartments  
Seyðisfjarðarkaupstaður

## **Reyðarfjörður**

Heilsuhreysti, sjúkraþjálfun

## **Eskifjörður**

Egersund Ísland ehf  
Fjarðarþrif ehf

## **Neskaupstaður**

G.Skúlason vélaverkstæði ehf  
Síldarvinnslan hf  
Tannlæknastofan  
Verkmenntaskóli Austurlands

## **Fáskrúðsfjörður**

Vöggur ehf

## **Stöðvarfjörður**

Brekkan - Verslun og veitinga-  
stofa

## **Höfn í Hornafirði**

Eystrahorn  
Ferðapjónustan Gerði  
Funi ehf, sorphreinsun  
Gistiheimilið Hafnarnesi-www.  
hafnarnesi.is, s: 844 6175  
Kaffi Hornið ehf  
Skinney-Þinganes hf

Sveitafélagið Hornafjörður  
Þingvað ehf, byggingaverktakar  
Þratarhóll ehf  
Öryggi og gæsla ehf

## **Selfossi**

Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf  
Bisk-verk ehf  
Bókakaffið  
Búnaðarfélag Grafningshrepps  
Byggingafélagið Laski ehf  
Eðalbyggingar ehf  
Ferðapjónustan Úthlíð -  
www.uthlid.is, s: 699 5500

Flóahreppur

Garðyrkjustöðin Syðri Reykjum  
4 ehf

Gróðrarstöðin Hæðarendi

Hjá Maddý ehf

Hótel Gullfoss

JÁ pípulagnir ehf

Jeppasmíðjan ehf

Máttur sjúkraþjálfun ehf

Mjólnir, vörubílstjórafélag

Nesey ehf

Pylsuvagninn Selfossi við brú-  
arendann

Rafmagnsverkstæði Jens og  
Róberts ehf

Rafvélaþjónusta Selfoss ehf

Renniverkstæði Björns  
Jensen ehf

Reykhóll ehf

Reykhúsið Útey

Sjúkraþjálfun Selfoss ehf

Smíðsholt ehf

Tannlæknajónustan.is

Þingborg ullarvinnsla og verslun

Þjónustumiðstöðin

Österby-hár

## **Hveragerði**

Dychem á Íslandi

Ficus ehf

Garðyrkjustöð Ingibjargar

Heilsustofnun NLFÍ - heilsu-  
stofnun.is

Hótel Ör

Hveragerðiskirkja

## **Þorlákshöfn**

Járnkarlinn ehf

## **Ölfus**

Eldhestar ehf

Hraunsós ehf  
Ölfusverk ehf

## **Stokkseyri**

Hásteinn ehf

## **Laugarvatn**

Ásvélar ehf  
Lindin Veitingahús ehf

## **Flúðir**

Flúðasveppir ehf  
Fögrusteinar ehf  
Hrunamannahreppur

## **Hella**

Íslenskar hestaferðir ehf  
Kanslarinn veitingahús  
Ketó ehf  
Stracta Hotels  
Suðurprófastdæmi  
Söluskálinn  
Landvegamatóm ehf

## **Hvolsvöllur**

Ferðapjónusta bænda Stóru-  
Mörk  
Ferðapjónustan Hellishólum ehf  
Héraðsbókasafn Rangæinga  
Hótel Hvolsvöllur  
Rafverkstæði Ragnars ehf  
Sögusetrið Hvolsvelli-www.  
njala.is

## **Vík**

Hrafnatindur ehf  
Mýrdælingur ehf

## **Kirkjubæjarklaustur**

Geirland ehf, hótel og veitinga-  
rekstur  
Hótel Laki  
Icelandair Hótel Klaustur

## **Vestmannaeyjar**

Bergur-Huginn ehf  
Bílaverkstæði Sigurjóns  
Bókasafn Vestmannaeyja  
Bragginn sf, bílaverkstæði  
D.P.H ehf, sjúkraþjálfun  
Hótel Vestmannaeyjar  
Lífeyrissjóður Vestmannaeyja  
Miðstöðin ehf  
Ós ehf  
Pípulagningaþjónustan  
Vatnsveitan ehf  
Skýlið

# VIÐ LÉTTUM ÞÉR LÍFIÐ

Heilbrigðissvið Fastus býður upp á heildarlausnir í endurhæfingar-, hjúkrunar- og hjálpartækjum. Á annari hæðinni í verslun okkar í Síðumúla 16 er að finna gott úrval af heilbrigðisvörum og þar leggur sérhæft fagfólk metnað sinn í að finna lausnir og aðstoða þig við val á vörum.



## HJÁLPARTÆKI

AÐSTOÐA ÞIG VIÐ DAGLEGAR ATHAFNIR



## RAFSKUTLUR

MEÐFÆRILEGAR OG GÓÐAR RAFSKUTLUR  
MEÐ EINFÖLDUM STILLINGUM



## PREKHJÓL

FYRIR ÞÁ SEM VILJA KOMA SÉR Í GOTT FORM



## ÆFINGATÆKI

HENTA VEL TIL HEIMANOTKUNAR

KOMDU TIL OKKAR OG SKOÐAÐU ÚRVALIÐ.  
VIÐ TÖKUM VEL Á MÓTI ÞÉR OG FINNUM RÉTTU LAUSNINA FYRIR ÞIG.