

MEGIN

BLAÐ MS-FÉLAGS ÍSLANDS

2. tbl. 2011 28. árg.

STOÐ



# Efnisyfirlit

|   |    |
|---|----|
| Frá formanni .....  | 3  |
| Alþjóðlegi MS-dagurinn 2011 ....                              | 4  |
| Rannsókn á þjálfun á minni og einbeitingu hjá fólki með MS. . | 5  |
| Jákvæð leið til hreyfingar. ....                              | 6  |
| Hjálpin mín - Göngustafur. ....                               | 7  |
| Þjónusta MS-félagsins. ....                                   | 7  |
| Námskeið MS-félags Íslands. ....                              | 8  |
| Fingolímóð, nýtt lyf við MS. ....                             | 10 |
| Mataræði og blóðsykurinn. ....                                | 12 |
| Húsamál, kjaramál – og ljóð úr Grænuhlíð. ....                | 14 |
| MS-fólk er duglegt og skemmtilegt fólk. ....                  | 16 |
| Af erlendu samstarfi. ....                                    | 22 |
| MS Setrið 25 ára. ....  | 26 |
| Hreyfing sem meðferðarúrræði í MS. ....                       | 28 |
| Hreyfingin gagnast mér best. ....                             | 29 |



## MeginStoð

2. tbl. 2011, 28. árg.

ISSN 1670-2700

### Útgefandi:

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

### Ábyrgðarmaður:

Berglind Guðmundsdóttir

### Ritstjóri:

Páll Kristinn Pálsson

### Auglýsingar:

Öflun ehf.

### Umbrot og prentun:

Prentmet ehf.



Forsíðumyndina tók Páll Kjartansson.

## Félagsstarf á haustönn:

### 31. ágúst kl. 18-20.00

*Kynningarfundur* á starfi vetrarins, námskeiðum, fundum og félagstarfi. Við hvetjum félagsmenn til að fjölmenna og taka með sér gesti. Létt snarl í boði.

### 17. september kl. 13

*Aðalfundur* MS-félags Íslands verður haldinn laugardaginn 17. september kl. 13.00.

Fundurinn fer fram í húsnæði MS-félagsins, Sléttuvegi 5, Reykjavík.

### Október – nánari tímasetning auglýst síðar

*Hugað að heilsunni!* Áhugaverð ör-námskeið, kynningar og stuttir fyrirlestrar um ýmis málafni sem tengjast heilsunni, bæði líkama og sál. Einnig verður boðið upp á mælingar á blóðþrýstingi, blóðsykri ofl. Við hvetjum félagsmenn til að fjölmenna og taka með sér gesti.

*Húsið opnar ætíð hálf tíma fyrir auglýsta dagskrá.*

## Styrkir til félagsins

Í tilefni af afmæli MS Setursins fyrr á þessu ári færði Oddfellowstúka nr. 20, Baldur, félaginu að gjöf sérhannað göngubretti og félagið Svölnar færðu MS Setrinu nuddmeðferðarbekk.

Á síðasta vorkundi Lionsklúbbsins Þórs var ákveðið að veita MS-félagi Íslands styrk að upphæð kr. 150.000.

MS-félag Íslands þakkar ofangreindum aðilum innilega þann stuðning og hlýhug sem þeir sýna félaginu með höfðinglegum gjöfum.

## Þakkir

Undanfarin ár hefur MS-félagið efnt til símasöfnunar meðal almennings í tilefni af Alþjóðadegi MS sem haldinn var hátíðlegur þann 25. maí síðastliðinn.

MS-félagið hefur nær enga fasta tekjustofna en reiðir sig á velvilja almennings og fyrirtækja í landinu til að standa undir starfsemi sinni. Fyrir ykkar tilstilli getum við haldið úti öflugum starfi og boðið upp á námskeið og ýmiss konar þjónustu fyrir félagsmenn.

Viðtökurnar í ár hafa verið góðar og kunnum við öllum sem hafa styrkt okkur bestu þakkir fyrir.



# Frá formanni

Kæru félagar,

Síðastliðinn vetur var farsæll í starfi MS-félagsins. Boðið var upp á fjölda námskeiða sem voru vel sótt af félagsmönnum. Fræðslufundir voru haldnir mánaðarlega og haldið var upp á 25 ára afmæli MS Setursins 4. apríl. Fjöldi góðra gesta mætti og var dagurinn velheppnaður í alla staði. Á tímamótum er gagnlegt og gaman að rifja upp söguna og huga að þeim framförum sem orðið hafa. Við MS-fólk getum verið stolt af þeirri þjónustu sem stendur okkar fólki til boða.

Alþjóðlegi dagurinn var haldinn miðvikudaginn 25. maí í þriðja sinn. Dagskráin heppnaðist vel, flutt voru erindi og boðið upp á skemmtiatriði og veitingar. Fjöldi fólks lagði leið sína til okkar og naut dagsins með okkur. Þrátt fyrir risjótt veðurfar í vor fengum við gott veður. Áherslan á alþjóðdeginum var MS og atvinnuþátttaka. Í tengslum við daginn var gert myndband sem sýnir MS-fólk á mismunandi aldri við leik og störf.

MS-félagið er félag allra landsmanna og við höfum haft þá stefnu undanfarin ár að heimsækja landsbyggðina. Lyfja- og ferðahópur félagsins heimsótti þrjá staði í vor; Vestmannaeyjar, Borgarnes og Sauðárkrók. Við höfum áður heimsótt Vestmannaeyjar og Borgarnes en Sauðárkrók vorum við að heimsækja í fyrsta skipti. Það er alltaf jafn gaman að fara út á land og sækja félag okkar heim. Móttökurnar voru alls staðar góðar og mjög gagnlegt að kynna aðstæðum og þjónustu á hverjum stað. Það er orðinn fastur liður í starfi félagsins að sækja landsbyggðina heim og í haust munum við svo heimsækja fleiri staði. Einnig hefur félagið það að markmiði að setja fræðslufundi inn á heimasíðuna okkar



Berglind Guðmundsdóttir

þannig að allri landsmenn fái notið þeirrar fræðslu sem er í boði.

Í þessu blaði ætlum við að líta yfir söguna og ræða við tvo af reyndustu taugalæknum landsins, þá John Benedikz og Sverri Bergmann. Þeir hafa staðið vaktina í áratugi og hafa mikla reynslu af því að greina og meðhöndla MS-fólk. Ég held að það megi fullyrða að flestir með MS hafi hitt annaðhvort John eða Sverri.

Á undanförunum mánuðum hefur nýtt MS-lyf verið í umræðunni, Gilenya, en það er fyrsta lyfið í töfluformi. Vonir eru bundnar við að það lyf standi þeim, sem taldir eru hafa gagn af, til boða í lok þessa árs. Við MS-fólk viljum gjarnan sjá hlutina gerast hraðar þegar ný lyf eru að koma á markað en á móti megum við ekki gleyma því að þessi lyf eru mjög öflug og fyllsta öryggis þarf að gæta við meðferð og eftirlit. Vonandi verður Gilenya góð viðbót við þau lyf sem fyrir eru. Fjallað er um Gilenya í grein sem Haukur Hjaltason skrifaði fyrir blaðið.

Einnig mun félagið á haustmánuðum bjóða upp á fræðslufund um MS-lyf og lyfjameðferðir. MS-félagið mun áfram fylgjast með þróun lyfja sem gætu gagnast MS-fólki og miðla upplýsingum. Starf vetrarins verður með svipuðu sniði og síðasta vetur, námskeið og fræðslufundir. Ég hvet fólk til að skoða vel kynningar á námskeiðum og hafa samband við skrifstofu til að skrá sig og fá frekari upplýsingar. Stuðningur almennings og félagasamtaka gerir okkur kleift að halda úti öflugum starfi og er ég afar þakklát öllum sem hafa lagt okkur lið.

Berglind Guðmundsdóttir



Alþýðusamband Íslands



VALITOR



PROMENS





# Alþjóðlegi MS-dagurinn 2011

Þriðji Alþjóðlegi MS-dagurinn var haldinn á Sléttu-veginum miðvikudaginn 25. maí síðastliðinn. Yfirskrift dagsins að þessu sinni var MS og atvinnuþátttaka. Fjöldi gesta á öllum aldri naut sólarblíðu og góðra veitinga undir stjórn Sigríður Jóhannesdóttur, varaformanns MS-félagsins. Ávörp fluttu Anna Lilja Guðmundsdóttir, ráðuneytisstjóri velferðarráðuneytisins og Berglind Guðmundsdóttir, formaður MS-félagsins. Skemmtiatriði önnuðust meðal annars palestínsku trúðarnir Mohammed Nazer og Naeel Rajabi og Vinir Sjonna fluttu sitt vinsæla Euróvisionlag, Aftur heim.



# Rannsókn á þjálfun á minni og einbeitingu hjá fólki með MS

Samkvæmt alþjóðasamtökum um MS-sjúkdóminn finnur meira en helmingur fólks með MS fyrir einhverri vitrænni skerðingu. Undir vitræna skerðingu fellur margs konar vandi og má þar nefna skert minni, athygli og einbeitingu, skertan hugrænan hraða, vanda tengdan máli og tali og skerta getu til að leysa þrautir. Alþjóðasamtökin um MS mæla með greiningu á vitrænni skerðingu hjá fólki með MS og ef um skerðingu er að ræða mæla þau með einhverri tegund af vitrænni þjálfun.

Rannsóknir benda til að með vitrænni þjálfun í tölvu sé hægt að bæta minni, athygli og einbeitingu hjá almenningi og ýmsum sjúklingshópum. Undanfarin ár hefur umræðan svo aukist um áhrif vitrænnar þjálfunar á fólk með MS. Til eru nokkrar rannsóknir sem sýna að þjálfun skilar sjúklingsum með MS bættri getu á þessum sviðum auk bættra lífsgæða. Ennþá er þó fjölmörgum spurningum ósvarað eins og hversu mikil þjálfunin þurfi að vera, hvers konar þjálfun sé árangursríkust og eins hvaða vitrænu þætti þjálfunin virkar best á.

Undirrituð starfa öll á Tauga- og hæfingarsviði Reykjalundar og hafa áhuga á að meta áhrif vitrænnar þjálfunar á minni og einbeitingu fólks með MS. Slíkt hefur ekki verið gert markvisst hérlendis og er einnig lítt kannað erlendis. Við óskum eftir sem flestum þátttakendum og stefnum að því að þeir verði ekki færri en 60. Reiknað er með að hluti þátt-

takenda stundi vitræna þjálfun heima í tölvu í 6 vikur og að hinn hlutinn verði viðmið sem mun ekki stunda markvissa þjálfun. Allir eru metnir í upphafi rannsóknar og aftur að 6 vikum liðnum. Stefnt er að endurmati að 3 mánuðum liðnum. **Óskað er eftir þátttakendum sem hafa áhuga á að efla og bæta minni og einbeitingu.** Þjálfun fer fram í tölvu og því æskilegt að viðkomandi hafi aðgang að nettengdri tölvu. Einnig er nauðsynlegt að sjúkdómsgreining sé staðfest af taugasjúkdómalækni.

Ávinningur þinn af þátttöku í rannsókninni gæti verið aukið minni, einbeiting og andlegt úthald en rannsóknin gengur út á að athuga þessa þætti. Þátttaka í rannsókninni er þér að kostnaðarlausu en um er að ræða þjálfunarforrit á netinu sem alla jafna kostar að nýta sér. Niðurstöður verða svo kynntar fyrir félagsmönnum MS-félagsins. **Engin kvöð fylgir þátttöku í rannsókninni og viljir þú hætta er þér frjálst að gera það hvenær sem er án þess að geta til um ástæðu.**

Nánari kynning á ofangreindri rannsókn mun fara fram á kynningarfundum MS-félagsins 31. ágúst. Þeir sem hafa áhuga að taka þátt í þessari rannsókn eru hvattir til að mæta á fundinn. Ef þú kemst ekki á kynningarfundinn en vilt taka þátt þá getur þú haft samband við einhvern af undirrituðum í gegnum tölvupóst með upplýsingum um nafn, kennitölu og símanúmer.



**Smári Pálsson**  
taugasálfræðingur  
smarip@reykjalundur.is



**Ólöf H. Bjarnadóttir**  
tauga- og endurhæfingarlæknir  
olofb@reykjalundur.is



**Sigurður Viðar**  
sálfræðingur  
sigurdurv@reykjalundur.is



# Jákvæð leið til hreyfingar

Eftir Njörð Helgason

Fjórir, þrír, tveir, einn, af stað. Dæmigerð niðurtalning í keppnishlaupum. 10 kílómetra. Hálfu og heilu maraþoni. Ræsing sem tekur á þau sem standa við startlínuna. En svo er tekið til fótanna. Upplifun sem er engu lík, að vera þátttakandi í stórum hópi áhugafólks og keppenda. Binda fyrst skó, fara síðan í bolinn og loks í spandexbuxurnar og síðan af stað.



Njörður í lauginni

Mín hreyfing er nú orðin nokkuð ólík þessari. Nú fer ég eins oft og ég get í sund því að þar get ég hreyft mig vel og óheftur af vandamálum mínum við hreyfingu úti við. Illt er að draga fæturnar eftir fjögurra kílómetra göngu. Þá er miklu betra að fara í sundlauginna og gæta sín á því að fara ekki of langt. Fyrir mig eru 600 metrar nyr yfirleitt hámarkið.

## Svalt vatn best

Mér þykir svo gott að fara í sund í dag. Að finna það að maður getur hreyft sig nokkuð vel og í leiðinni notið þess að vera í sundlauginni okkar fínu. Sundlaugin sem ég fer í er Ásvallalaug í Hafnarfirði. Innlaug sem Sundfélag Hafnarfjarðar æfir meðal annars í og þar sem sundkennsla skólanna fer fram. En gestirnir komast vel að brautunum sínum. Sundlaugin er 50 metra löng með tveggja metra jafnaðardýpt. Vatnið í henni er ferskvatn sem hitað er upp með varmaskipti svo enginn

brennisteinsilmur er í henni. Laugin er mikið notuð sem keppnis- og æfingalaug. Vegna þess er vatnið í löngu lauginni frekar svalt.

Hitastig laugarinnar er mjög gott fyrir mig. Hitastig sem ekki dregur úr því að klára æfinguna sem byrjað er á. Eftir æfinguna er tilvalið fyrir mig að sitja í stiganum niður í sundlauginna. Sama hitastig og í sundlauginni sjálfri. Mér þótti áður alltaf gott að fara í heitu pottana. Stórfínt að fara í heita pottinn eftir að hafa hlaupið um 16 kílómetra í 12 stiga frosti á hlaupatímabili mínu.

Nú sleppi ég því að fara í heitu pottana. Það að sitja í svölu vatninu eftir sunnið þykir mér gott. Slaka á í svölu vatninu í stiganum áður en ég fer í sturtuklefan.

## Frelsið í vatninu

Ég hef góða reynslu af því að fara í sund. Hreyfingin og frelsið í vatninu er gríðarlega gott fyrir mig. Þetta fann ég vel nú í haust og vetur. Fram

að áramótum fór ég reglulega í sund. En eftir áramót fram að páskaum fór ég ekki neitt í lauginna góðu. Það var vegna þess að þá var ég í Tækniskólanum. Það var of mikið fyrir mig að fara í sund og eftir það í skólann.

Ég fann heilmikinn mun á líðan minni eftir að ég hætti að stunda sunnið reglulega og í vor ekki neitt. Þetta finn ég vel núna eftir að ég lauk skólanum og fór að fara aftur í sundlauginna. Það tók smá tíma að koma sér aftur í gang en ef ekki er farið of langt er hreyfingin ekki til annars en góðs.

Miðað við reynslu mína af því að fara í sund get ég ekki annað en mælt með því fyrir fólk með MS. Eftir að hafa lesið allmargar heimasíður fólks með MS og félagasamtaka víða um sund fyrir MS-fólk sé ég margar greinar um ágæti þess að stunda sund. Greinar sem sannfæra mig um að ég sé á réttri leið. Hreyfingin er mér mjög góð, andlega og líkamlega. ■

# Hjálpin mín - Göngustafur

Eftir Bergþóru Bergsdóttur

Það er misjafnt hvaða viðhorf við MS-ingar höfum til hjálpartækja.

Sum okkar eru háð þeim og hafa ekkert val. Sum okkar vilja helst ekki vita af þeim fyrr en í lengstu lög og við skakklöppumst frekar um eins og dauðadrukkin heldur en að styðja okkur við staf eða hækju. Sum okkar gera sér grein fyrir því að hjálpartæki eru gerð til að aðstoða fólk sem á við einhverja fötlun að stríða og geta hjálpað við að auðvelda okkur daglegt líf.

Það þarf varla að taka fram að við eigum ekki að skammast okkar fyrir að nota hjálpartæki. Þau eru til þess að létta okkur lífið og við eigum að hugsa hlýlega til þeirra og nota þegar þeirra er þörf.

Til eru göngustafir sem hægt er að brjóta saman í fernt og hafa í hliðartösku eða bakpoka. Það þarf því enginn að sjá að við erum með staf meðferðis, ja nema þegar á þarf að halda. Þá getur heldur betur verið gott að vita af honum innan seilingar til að ganga áfram með reisn. Að auki eru þessir samanbrjótanlegu stafir ekki bara handhægir heldur einnig flottir.

Ég keypti minn staf í Drangey í Smáralind en einnig fást þeir í Tösku- og hanskabúðinni á Skólavörðustíg, Eirberg á Stórhöfða og jafnvel á fleiri stöðum. Verð þeirra liggur á bilinu 5.900 – 7.900 kr.

Að sjálfsgöðu er hægt að stilla hæð stafanna og til er stafur sem er í XL, þ.e. hentar vel hávöxnu fólki. ■



Bergþóra með göngustafinn góða.

## Þjónusta MS-félagsins

Skrifstofa félagsins að Sléttuvegi 5 í Reykjavík er að öllu jöfnu opin milli kl. 10 og 15 virka daga. Á skrifstofunni er hægt að nálgast ýmiss konar upplýsingar og aðstoð, sem og panta tíma hjá félagsráðgjafa, skrá sig á námskeið, panta íbúðina ofl. Síminn er 568 8620 og tölvupóstfang [msfelag@msfelag.is](mailto:msfelag@msfelag.is).

Formaður er með viðtalstíma á þriðjudögum og fimmtudögum milli kl. 13 og 15. Gott er að hringja á undan sér og athuga með tíma.

Félagsráðgjafi er með viðveru á föstudögum. Hægt er að panta viðtalstíma eða símaviðtal.

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

Íbúð MS-félagsins að Sléttuvegi 9 í Reykjavík stendur félagsmönnum og aðstandendum til boða. Íbúðin er í lyftuhúsi og er sérútbúin fyrir fatlaða. Útbúnaður miðast við fjóra og er einnig hægt að leigja sængurföt og handklæði. Nánari upplýsingar og myndir er að finna á heimasíðunni.

MS Setrið, þekking, þjálfun, þjónusta er starfrækt í húsnæði félagsins að Sléttuvegi 5. Í MS Setrinu fá MS-sjúklingar viðeigandi umönnun og endurhæfingu. Nánari upplýsingar á heimasíðunni og í síma 568 8630.

Spjallhópar. Á heimasíðunni er að finna upplýsingar um spjallhópa og tengiliði félagsins víðsvegar um landið. **Veturinn 2011/2012 er hægt að sækja um styrk til félagsins til að koma á fót og/eða efla spjallhópa utan höfuðborgarsvæðisins.**

Minningarkort og gjafakort. Hægt er að styrkja félagið með því að senda minningarkort eða gjafakort í nafni þess. Kortin má panta í síma 568 8620 eða með tölvupósti [msfelag@msfelag.is](mailto:msfelag@msfelag.is) Hægt er að greiða með greiðslukortum, millifærslu eða gíróseðli. Áprentaður texti er á minningarkortum en hægt er að ráða texta á gjafakortum.

# Námskeið á vegum MS-félags Íslands

Eftirfarandi námskeið standa félagsmönnum og aðstandendum þeirra til boða. Öll námskeiðin eru haldin að Sléttuvegi 5 í Reykjavík.



Námskeiðin eru haldin eftir þörfum og er nauðsynlegt að skrá sig á skrifstofu félagsins í síma 568 8620 eða með tölvupósti á [msfelag@msfelag.is](mailto:msfelag@msfelag.is). Ítarlegri námskeiðslýsingar má finna á heimasíðunni [www.msfelag.is](http://www.msfelag.is).

## VIRKNI OG VELLÍÐAN

Tími: 4 eftirmiðdagar í 2 klst í senn og einn laugardagur  
Verð: 3.500 kr.

**Stutt lýsing:** Námskeiðið er ætlað fólki með eldri greiningu um MS-sjúkdóm (+5 ár) og er fjöldi þátttakenda í hverjum hópi um 6-8 manns. Meginmarkmið námskeiðsins er að fólk fái gagnlega fræðslu og stuðning. Fagfólk veitir fræðslu. Leiðbeinandi: Margrét Sigurðardóttir, félagsráðgjafi og fjölskylduráðgjafi.  
*Möguleiki er á helgarnámskeiði fyrir landsbyggðarfólk.*

### Virgni og vellíðan – umsögn þátttakanda

Sigvaldi Heiðarsson, greindist með MS fyrir 15 árum:

Það sem mér fannst ég helst fá út úr því að taka þátt í þessu námskeiði voru mörg ný sjónarhorn á málefni sem tengjast MS. Hluti sem maður hafði ekkert spáð í en áttu samt við mann. Margt MS-fólk á til dæmis við ýmis andleg einkenni að stríða, sem það gerir sér ekki grein fyrir, og þarna fékk maður umfjöllun sérfræðinga um þau. Það gerði mér mjög gott að sækja námskeiðið og ég get hiklaust mælt með því fyrir aðra.



## NÁMSKEIÐ FYRIR NÝGREINDA

Tími: 6-7 eftirmiðdagar í 2 klst í senn  
Verð: 3.500 kr.

**Stutt lýsing:** Námskeiðið er ætlað fólki sem hefur nýlega greinst með MS-sjúkdóminn (6 mán – 3 ár) og er fjöldi þátttakenda í hverjum hópi um 6-8 manns. Meginmarkmið námskeiðsins er að fólk fræðist um sjúkdóminn og fái stuðning. Fagfólk veitir fræðslu og hægt er að stofna sjálfshjálparhóp í lok námskeiðsins. Leiðbeinandi: Margrét Sigurðardóttir, félagsráðgjafi og fjölskylduráðgjafi.  
*Sérstök helgarnámskeið eru reglulega í boði fyrir þá sem búa á landsbyggðinni.*

## MAKANÁMSKEIÐ

Tími: 6 eftirmiðdagar í 2 klst. í senn  
Verð: 3.500 kr.

**Stutt lýsing:** Námskeiðið er fyrir maka MS-fólks og er fjöldi þátttakenda í hverjum hópi um 6-8 manns. Námskeiðið byggist á fræðslu og umræðum um ákveðna efnisþætti. Einnig eru ræddar leiðir til að auka lífsgæði fjölskyldumeðlima. Fagfólk veitir fræðslu. Leiðbeinandi: Sigríður Anna Einarsdóttir, félagsráðgjafi og fjölskylduráðgjafi.  
*Möguleiki er á helgarnámskeiði fyrir landsbyggðarfólk.*

## MINNISNÁMSKEIÐ

Tími: 6 eftirmiðdagar og 1 tími í eftirfylgd  
Verð: 3.500 kr.

**Stutt lýsing:** Námskeið fyrir einstaklinga með MS sem vilja takast á við minniserfiðleika. Um er að ræða hópmeðferð í litlum hópum þar sem fólk getur deilt reynslu sinni og unnið saman við að finna lausnir á vandanum. Leiðbeinandi er Claudia Ósk H. Georgsdóttir, tauga-sálfræðingur.

## NÁMSKEIÐ FYRIR 8-14 ÁRA BÖRN MS-FÓLKS

Tími: Helgarnámskeið með eftirfylgd  
Verð: 2.500 kr. Systkinaafsláttur veittur.

**Stutt lýsing:** Námskeiðið er fyrst og fremst fræðandi og skemmtilegt námskeið fyrir börn MS-fólks og er í samstarfi við Systkinasmiðjuna. Börnin fá tækifæri til að



hitta önnur börn í sömu stöðu í skipulögðu og skemmtilegu umhverfi og ræða saman um margt sem tengist því að eiga foreldri með MS. Börnin fá innsýn inn í það hvernig takast má á við þær margbreytilegu aðstæður sem geta fylgt því að eiga foreldri með MS og fá einnig tækifæri til að læra meira um sjúkdóminn.

Leiðbeinendur eru Vilborg Oddsdóttir, félagsráðgjafi og Hanna Björnsdóttir, félagsráðgjafi og MS í fötlunarfræðum.

## JAFNVÆGISNÁMSKEIÐ

Tími: Þriðjudagar kl. 16-17 og fimmtudagar kl. 16-18 (2 hópar).

Hefst 1. september og stendur til 15. desember

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

**Stutt lýsing:** Um er að ræða sértæka líkamlega þjálfun í hópi; jafnvægi, færni og úthald; fræðslu og slökun, í samstarfi við endurhæfingarmiðstöð SÍBS að Reykjalundi. Hægt er að velja um að vera einungis á fimmtudögum eða báða dagana. Áherslan er ólík eftir dögum eða eins og hér segir:

*Þriðjudagar:* Upphitun, 20 mín. stöðvaþjálfun með áherslu á úthald, 20 mín. stöðvaþjálfun með áherslu á færni og slökun. Teygjur og slökun í lok tímans.

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

Leiðbeinendur eru sjúkráþjálfarar frá tauga og endurhæfingasviði Reykjalundar.

## YOGANÁMSKEIÐ

Tími: Mánudaga og miðvikudaga kl. 16.15-17.30

Laugardaga kl. 9-10.15 eða kl. 10.30-11.45

**Stutt lýsing:** Um er að ræða Raja Yoga sem byggir á teygjum, styrktaræfingum, öndun, dansi og hugleiðslu til að komast nær kjarnanum og fá meiri orku og þrótt. Einnig er fræðsla um yoga, heimspeki, mataræði, siðfræði, trú, meðvirkni, orkustöðvar ofl. Yoga er heildræn vísindi.

Leiðbeinandi er Birgir Jónsson, Ananda Yoga.

## HAM – HUGRÆN ATFERLISMEÐFERÐ

Tími: 12 vikuleg skipti, og 2 mánaðarlegir upprifjunartímar

**Stutt lýsing:** Námskeiðið er ætlað fólki með MS-sjúkdóminn og eru þátttakendur í hverjum hópi um 10 manns. Hugræn atferlismeðferð leggur áherslu á



## Aukalán vegna sérþarfa

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

[www.ils.is](http://www.ils.is)  
Borgartúni 21 | 105 Reykjavík | Sími : 569 6900, 800 6969



Íbúðalánasjóður

að við tileinkum okkur hugsun og hegðun sem bætir aðstæður okkar og líðan.

Leiðbeinandi er Pétur Hauksson, geðlæknir.

## MS, KONUR OG KYNLÍF / MS, KARLAR OG KYNLÍF

Tími: Einn dagur og eftirfylgd

Verð: 2.500 kr.

**Stutt lýsing:** Námskeiðið er ætlað fólki með MS-sjúkdóminn og eru þátttakendur í hverjum hópi um 10 manns. MS getur haft áhrif á kynlíf og nánd í samböndum en MS hefur ólík áhrif á einstaklinga hvað það snertir. Efnisþættir á námskeiðinu eru MS og náin samskipti, bein og óbein áhrif MS á kynlíf og kynsvörun, leiðir til úrbóta og gott kynlíf. Á námskeiðinu verða fyrirlestrar, unnin verða stutt verkefni og umræður. Í upphafi námskeiðs verður farið í námskeiðsreglur sem auðvelda þátttöku.

Leiðbeinandi er Jóna Ingibjörg Jónsdóttir, hjúkrunar- og kynfræðingur.

# Fingolimod, nýtt lyf við MS

Eftir Hauk Hjaltason taugalækni á taugadeild LSH

Fingolimod (markaðssett undir heitinu Gilenya) er nýtt lyf við MS-sjúkdómnum sem sett verður á íslenskan markað nú í haust 2011. Þetta er fyrsta MS-lyfið í töfluformi og þarf því ekki að gefa með sprautu eða innrennsli eins og þau lyf sem notuð hafa verið undanfarin ár (interferon-beta, glatiramer acetate og natalizumab: eða Betaferon, Rebif, Avonex, Copaxone og Tysabri eins og markaðsheiti þeirra lyfja er). Notkun fingolimods er hafin fyrir nokkru í Bandaríkjunum og er að hefjast á Norðurlöndunum um þessar mundir. Viðamiklar rannsóknir standa að baki.



Haukur Hjaltason

um) og að fingolimod dregur úr fjölda þeirra breytinga á segulómunarmyndum sem sýna upphleðslu skuggæfnis og endurspeglar bólgu í heila og mænu MS-sjúklinga. Síðast en ekki síst hefur komið í ljós að lyfið dregur úr hættu á fötlun og rýrnun á heilavef sem MS sjúklingar geta búið við.

## Aukaverkanir

Aukaverkanir fingolimods, sem sérstaklega þarf að huga að, eru nokkrar.

Við töku fyrstu töflu getur hægt á hjartslætti og er af þeim sökum mælt með að sjúklingar dvelji á sjúkrahúsi eða læknastofu fyrstu sex klukkustundirnar eftir að taflan er tekin. Auk þess þarf að gæta sérstaklega að sjúklingum með sögu um hjartasjúkdóma eða þeim sem taka hjartalýf.

Fingolimod getur aukið hættu á sýkingum vegna fækkunar sem verður á hvítum blóðkornum í blóði við notkun þess. Í rannsókn þar sem fingolimod var borið saman við interferon beta 1a (Avonex) urðu tvö dauðsföll vegna veirusýkingar meðal sjúklinga sem fengu fingolimod í 1,25 mg skammti, sem er hærri skammtur en sá sem er og verður notaður við meðferð á MS. Vegna þessa þarf að fylgjast vel með fjölda hvíttra blóðkorna meðan á meðferð stendur og meðferð verður ekki hafin hjá sjúklingum með alvarlega sýkingu, auk þess sem til greina kemur að gera hlé á meðferð eða jafnvel hætta henni, geri alvarlegar sýkingar vart við sig. Sjúklingar þurfa því að vera vel á verði gagnvart sýkingum og greina frá sýkingareinkennum verði þeirra vart. Hjá sjúklingum sem ekki hafa fengið hlaupabólu er mælt með að athugað sé hvort þeir hafi mótefni gegn hlaupabólu í blóði. Ef mótefni finnst ekki þá getur þurft að bólusetja við hlaupabólu og fresta meðferð með fingolimod um einn mánuð. Bólusetning gegn hlaupabólu er ekki hluti af ungbarnabólusetningum á Íslandi.

Fingolimod hemur viðtaka (s.k. sfingosin-1-fosfat viðtaka) á hvítum blóðkornum og heftir með því ferð þeirra úr eitlum yfir í blóðrás og í vefi líkamans. Þetta dregur úr bólgumyndun í heila og mænu MS-sjúklinga.

## Notkun

Fingolimod verður notað í skammtastærðinni 0,5 mg, ein tafla á dag. Í þeim rannsóknum sem liggja lyfinu að baki hefur árangur þess við MS-sjúkdómnum verið á milli þess árangurs sem komið hefur í ljós við rannsóknir á natalizumabi og öðrum fyrrgreindum lyfjum. Rannsóknirnar hafa sýnt að fingolimod í fyrrnefndum skammti hemur árlega kastatíðni um 54% í samanburði við árlega kastatíðni þess sjúklingahóps sem fékk lyfleysu í stað fingolimods (árleg kastatíðni var 0.16 köst hjá þeim sem fengu fingolimod og 0.40 hjá hinum). Auk þessa hafa rannsóknir sýnt fram á árangur gegn fjölgun breytinga sem sjást við segulómun (s.k. T1 og T2 breyting-

Tímabundin bjúgsöfnun getur orðið í augnbotnum (sem getur haft áhrif á sjón) og því mælt með skoðun hjá augnlækni 3-4 mánuðum eftir að meðferð hefst og áður en hún hefst hjá sjúklingum með sögu um svokallaða æðubólgu (uveítis) í augum, sykursýki, og hugsanlega aðra augnsjúkdóma. Auk þess er rétt að augnlæknir skoði sjúklinga sérstaklega verði þeir varir við sjóntruflanir í annan tíma.

Fingolimod getur orsakað hækkun á lifrarprófum og því þarf að fylgjast sérstaklega með þeim með blóðprufum eftir að meðferð er hafin.

Nokkur tilvik af krabbameini hafa komið fram í rannsóknum á fingolimod en orsakatengsl þessa við fingolimodmeðferðina eru þó enn óviss.

### Meginreglan

Í Evrópu er fingolimod samþykkt sem meðferð við MS á sömu ábendingum og natalizumab. Meginreglan verður því sú að sjúklingar hafi reynt eldri sprautulyfin (beta-interferon eða glatiramer acetat) án nægjanlegs árangurs, eða hafi ekki þolað þau.

Enn á eftir að ákveða hvernig verður staðið að gjöf fingolimods hér á landi og hvernig ávísun þess verður



Fyrsta MS-lyfið í töfluformi.

háttað. Með hliðsjón af niðurstöðum þeirra rannsókna sem liggja fyrir er ástæða til að fagna tilkomu þessa lyfs. Það hefur kröftuga og góða virkni við MS-sjúkdómnum og virðist þolast vel. Það sama gildir hins vegar fyrir þetta lyf eins og önnur ný lyf að reynsla á öryggi þess liggur ekki fyrir, og þá er sérstaklega ástæða til að hafa í huga alvarlegar sýkingar og krabbamein. Vandaður undirbúningur fyrir notkun og gott eftirlit eftir að notkun er hafin skiptir miklu máli. ■

# Mundu mig



**SagaMemo** inniheldur virk efni úr ætíhvönn og blágresi. SagaMemo er fyrir þá sem vilja viðhalda góðu minni.

**SagaMemo fyrir gott minni!**

**SAGAMEDICA**  
www.sagamedica.is





# Mataræði og blóðsykurinn

Eftir Berglindi Guðmundsdóttur

Ég ætla að fjalla almennt um mataræði og hvernig við getum haldið blóðsykrinum jöfnum yfir daginn. Ég er áhugamaður um mataræði og hef lesið um og kynnt mér mataræði í yfir 20 ár.



Berglinda Guðmundsdóttir

Það sem ég hef lært á þessum árum er að hafa hlutina einfalda: BORDUM MAT.

Þá á ég við að við eigum að borða mat sem heitir nöfnum sem við þekkjum, ekki númeri eða heiti sem við getum ekki borið fram eða lesið.

Borðum hreinan mat. Í gegnum aldirnar hefur maðurinn borðað það sem landið gefur af sér og er í raun alæta. Á síðustu árum höfum við farið að flækja málin. Það eru alltaf að koma nýir matarkúrar: pillur, duft og efni sem eiga að brenna fitu og losa okkur við stóran maga. Borðum grænmeti, ávexti, kjöt, fisk, grófar kornvörur og góðar olíur. Eldum matinn sjálf og borðum minna í einu; kaupum meiri gæði en borðum minna. Fyrir ekki svo löngu var öll fita skaðleg en nú sýna rannsóknir mikilvægi fituneyslu. Eins er með D vítamínið, nú sýna rannsóknir að við þurfum meira af D vítamíni en áður var talið. Góðar upplýsingar og bæklinga um mataræði er unnt að nálgast á heimasíðu Landlæknisembættisins; [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is), en þar er að finna efni Lýðheilsustöðvar.

## Blóðsykurinn

Hugum að blóðsykrinum og hvers vegna það er svo mikilvægt fyrir okkur að halda blóðsykrinum jöfnum yfir daginn. Stór hluti af daglegri fæðu mannsins eru kolvetni. Kolvetni eru nauðsynlegur orkugjafi og mikilvægur hluti af fæðu okkar. Mataræði hefur breyst mikið í gegnum aldirnar. Kolvetnaneysla hefur aukist og einnig hefur vinnsla kolvetna breyst. Fyrir á tímum þegar vinnsluáferðir voru frumstæðar borðaði maðurinn kornið minna unnið, heilt eða grófmalað. Kornið var trefjaríkt og meltist hægt. Með tímanum þróuðust

vinnsluáferðir með bættum tækjum og aukinni þekkingu. Kornið var unnið meira og nútímafæði úr hvítu hveiti tók við af grófari kornafurðum. Í dag er hlutfall kolvetna í fæðunni mjög hátt og stór hluti kolvetnanna er mikið unninn og auðmeltanlegur.

Sykur er sérstaklega varasamur en í innihaldslýsingu matvæla eru efnin talin upp eftir vigt og ef sykur er fyrstur í upptalningunni er of mikill sykur í vörunni.

Það flækir líka málið að það eru margar tegundir sykurs, t.d. byggmalt, maíssætu efni, dextrín, frúktósi og sykrósi. Látum ekki plata okkur en ef við ætlum meðvitað að borða sykur þá er það í lagi (nammidagar), en verum á varðbergi gagnvart matvælum sem eru látin líta út fyrir að vera annað en þau eru.

## Kolvetnin

En skiptir máli fyrir okkur hvort kolvetnin eru auðmelt eða tormelt? Auðmeltanleg kolvetni hafa meðal annars þessi áhrif:

- auka líkamsfitu og hættu á ofþyngd
- auka hættuna á sykursýki og jafnvel krabbameini
- auka blóðfitu og hættu á hjarta- og æðasjúkdómum
- draga úr andlegri skerpu
- draga úr líkamspoli
- hækka blóðþrýsting

En hvernig meltast, brotna kolvetnin og sterkja niður í líkamanum?

Meltingin hefst í munni. Við tyggjum matinn og hann blandast munnvatni sem í eru meltingarensím. Sterkjurík fæða eins og pasta, brauð og kartöflur verður sætari eftir því sem við tyggjum hana lengur. Fæðan blandast enn frekar í maganum. Í smáþörmum eru kolvetni brotin niður í glúkósa (þrúgusykur), ávaxtasýkur (frúktósa) og galaktósa. Smáþarmarnir sjá svo um að flytja þessi næringarefni til lifrarinnar.

Lifrin stjórnar í raun efnaskiptunum þar sem nánast allt sem við borðum fer í gegnum lifrina og hún ákveður hvert skuli senda næringarefnin. Hún lætur frá sér

**BORÐA REGLULEGA. HÆFILEGUR FJÖLDI MÁLTÍÐA ER 4-6 Á DAG. BORÐA LÍTIÐ AF AUÐMELTUM KOLVETNUM OG ÞÁ ALDREI EIN OG SÉR (Þ.E. HAGA PRÓTEIN OG/EDA FITU MEÐ).**

glúkósa út í blóðið eða geymir glúkósan sem glykogen þangað til blóðsykur lækkar og líkaminn þarfnast meiri blóðsykurs. Þegar lifrin hefur sleppt glúkósanum út í blóðið sér æðakerfið um að flytja næringuna til vefjanna. Misjafnt er hversu hratt fæða sem inniheldur kolvetni breytist í glúkósa sem berst út í blóðið. Þegar líkaminn hefur brotið sterkjuna niður og breytt í glúkósa flyst hann síðan í frumur líkamans og við brennum honum. Blóðglúkósi er annað orð yfir blóðsykur. Ýmist notar líkaminn glúkósan strax eða hann safnast upp í vöðvum eða breytist í fituforða til síðari nota.

## Insúlín

Þarna kemur insúlínið til sögunnar. Insúlín er lykilinn að nýtingu glúkósa. Það er ekki nóg að glúkósin sé til staðar í blóðinu því frumurnar þurfa að taka hann upp til að geta nýtt hann til orkuframleiðslu. Insúlín er hormón sem brisið framleiðir og sér það um að koma glúkósanum þangað sem hans er þörf. Eldsneytið sem líkaminn vill helst er glúkósi sem hann framleiðir sjálfur úr sterkju og sykrum (kolvetnum) sem eru í fæðunni.

Ef neytt er fæðu sem meltist hægt, t.d. heilkorn, berst glúkósin hægt út í blóðrásina og þá losar brisið hæfilegt magn insúlíns til að flytja glúkósan inn í frumurnar. Framleiðsla glúkósa og insúlíns er í jafnvægi og okkur líður vel. Ef neytt er fæðu sem meltist hratt og mikið magn glúkósa berst hratt út í blóðrásina bregst brisið við með því að framleiða mikið magn af insúlíni. Þegar frumurnar eru mettar af glúkósa sér insúlínið um að flytja umframmagn glúkósa í fituforðann.

Ef insúlínmagn hækkar of oft, sem gerist ef við borðum of mikið af sykurríki fæðu, t.d. hvítt brauð, verða frumurnar ónæmar fyrir glúkósanum og hann heldur til í blóðrásinni. Þetta ástand er skaðlegt fyrir frumurnar, líkaminn losar meira insúlín og reynir að leiðrétta ástandið. Þetta stuðlar að því að frumurnar verða ónæmar fyrir insúlíni, líkaminn kallar á meiri glúkósa og það myndast vítahringur. Þetta ástand getur leitt til áunninnar sykursýki. Þegar blóðsykurinn fellur og frumurnar fá ekki orku, verðum við þreytt, syfjuð og okkur líður illa. Þá reynum við að bjarga ástandinu með því að fá okkur t.d. súkkulaði, sykur, gos, kaffi eða annað sem hækkar blóðsykurinn hratt. En þetta er bara lausn sem varir stutt, fyrr en varir erum við aftur komin í sama vítahringinn.

## Ferlinu snúið við

Til að losna við sveiflur í blóðsykri er ráðið að breyta yfir í mataræði með kolvetnum sem brotna hægt niður í líkamanum. Með því erum við að koma á jafnvægi í



losun glúkósa og insúlíns. Ávinningurinn er meðal annars þessi:

- Aukin orka. Fæði með góðum kolvetnum sem meltast hægt, blóðsykurinn helst jafn og þar með er stöðugt orkuflæði. Ef neytt er fæðu með kolvetnum sem brotna hratt niður, rýkur blóðsykurinn upp og fellur svo hratt. Þá verðum við svöng, orkulaus og líkaminn kallar á meiri skjótfengna orku.
- Stöðug orka er góð fyrir heilann. Um 40% af glúkósanum sem við neytum fer í að örva heilann. Minni og athygli verða betri.
- Góð áhrif á hjarta og æðakerfi. Insúlínið sér um að breyta umframmagn af glúkósa í fitu sem meðal annars safnast fyrir í æðum.
- Fæði með grófum kolvetnum inniheldur meira af trefjum. Trefjar ýta undir þyngdartap og minnka hættu á vandamálum í ristli og í meltingarfærum.

Prótínafurðir eins og kjöt, fiskur og egg innihalda engin kolvetni. Fita inniheldur heldur engin kolvetni. Sterkjuríkar fæðutegundir eru brauð, morgunkorn, korntegundir, pasta, kartöflur og hrísgrjón. Líkaminn á auðvelt með að breyta þessum fæðutegundum í glúkósa. Lausnin er ekki að hætta að borða þessar fæðutegundir, eins og gert er í megrunarkúrum sem byggjast á mikilli prótín og fituneyslu, heldur að velja gróf brauð og grófar korntegundir sem hafa minni áhrif á blóðsykursstigið. Einnig þarf að huga að samsetningu máltíða og passa að hafa prótein og fitu með kolvetnunum. Prótein og fita hægja á tæmingu magans. Vatnleysanleg trefjaefni hægja einnig á upptöku kolvetna.

Þessi grein er aðeins kynning og vísa ég í bækur sem fjalla um þetta efni. Þar er hægt að finna töflur yfir matvæli og áhrif þeirra á blóðsykurinn. ■

Heimildir:  
Pollan, Michael: Mataræði, Handbók um hollustu, Salka, Reykjavík, 2010  
Foster, Helen: Niður með sykurstuðulinn, PPFörlag, 2004  
Pálún, Fredrik: Blóðsykurinn, bókin um sykurstuðulinn, PPFörlag, 2003

# Húsamál, kjaramál – og ljóð úr Grænuhlíð

Eftir Jón Ragnarsson

Þegar voraði og ég gat farið að velta mér upp úr moldinni í garðinum, leið mér sem ungum manni með endalaust þrek, sem þó gekk á þegar á reyndi en líðanin og tilfinningin góð. Það voru þó veðurbrigði í lofti og þetta hvíta sem við köllum snjó var stundum að morgni á jörðinni. Þrátt fyrir það tók garðurinn minn vel við sér en í honum eru þó kalblettir eftir veturinn sem ég þarf að takast á við. Það er líka svolítið kal í sálartetrinu í mér. Veturinn var ekki góður fyrir okkar fólk og ég sá MS-sjúkdóminn í sinni verstu mynd. Á vordögum misstum við unga konu frá Húsvík sem ég kynntist og hún kom til okkar á fund er hún dvaldist á Kristnesi. Blessuð sé minning hennar og ég votta fjölskyldu hennar mína dýpstu samúð. Einnig sé ég að sumu af okkar fólki fer aftur og ég bíð í óþreyju eftir betri lyfjum svo hægt sé að hægja á þessari þróun. Af hverju þarf þetta að gerast hjá þessu unga fólk nú á þessum tímum þegar ný lyf eru komin eða rétt handan hornsins? Þið sem komið að þessum málum í heilbrigðiskerfinu – í guðanna bænum takið hendur úr rassvasanum og farið að vinna vinnuna ykkar í okkar þágu.

## Garðhús

Hópurinn hefur verið í sumarfrí frá fundum vetrarins og hittist ekki fyrr en í haust. Traustið og trúnaðurinn innan hópsins er hins vegar þannig að við erum í sambandi yfir sumarið, eftir öðrum leiðum, en góður matur Greifans bíður haustsins. Læknirinn okkar er aftur kominn til starfa, vonandi endurnærður eftir dvöl í Svíþjóð og læðumst við í kring um hann á tánum til að fæla hann ekki frá aftur.

Hvað um það. Lífið heldur áfram og við verðum að spila úr því sem við höfum og lifa lífinu eftir því. Ég hef mikinn félagsskap af hundinum mínum sem stundum hagar sér eins og smáhvolpur og veður hér um allt og passar upp á kettina því hann veit að það er hans vinna að halda þeim frá. Ég gat talið konunni minni í trú um að okkur sárvantaði garðhús til að setja í garðinn undir allskonar dót sem safnast að, þó svo að það sé skúr innbyggður í pallinn og einnig hús fyrir börn til að leika sér í. Eftir talsverða umræðu þar sem ég beitti öllum mínum víðfræga sjarma samþykkti hún þetta, enda



Jón Ragnarsson.

vitað sem svo að það yrði þá friður fyrir mér í einhvern tíma.

Þar sem ég vil vera löghlýðinn maður sótti ég um leyfi fyrir þessu hýsi hjá skipulagsfulltrúa, en þar á bæ voru menn lítt hrifnir þar sem fyrir voru á lóðinni tveir skúrar sambyggðir pallinum. Ég fékk heimsókn frá fulltrúa, ekki einu sinni heldur tvisvar, og var mér farið að líða eins og ég væri að fara að reisa háhýsi. Ég gerði fulltrúa

ljóst að ef samþykki fengist ekki þá færi þessi kofi samt upp. Ég hefði bara minna ummál á honum og þyrfti ekki samþykki hans, en hann væri þá velkominn í heimsókn í kaffibolla og spjall, ekki í einhverjum embættiserindum. Ég hef grun um að þeir hafi haft gaman af þrjúskunni, enda fékk ég skriflegt leyfi sent daginn eftir. Hýsið er komið upp snyrtilegt í alla staði og notað sem geymsla til að byrja með, til að halda friðinn. En í framtíðinni ætla ég að vera með verkfærin mín þarna og aðstöðu fyrir dútl allskonar og er þarna kominn aðstaða til að halda við stirðum puttum og til að halda sér á hreyfingu. Mér finnst svo mikilvægt að hafa einhver verkefni til að halda einhverri líkamlegri getu og jákvæðni til að gera hlutina. Mér er alveg sama þótt hlutirnir mistakist. Ég reyni bara aftur og aftur þar til einhver árangur næst, stundum vart merkjanlegur en oftast einhver.

## Fellihýsi

Sumarið er tími útiverunnar hjá mér því þá er gott að komast um og mér líður vel undir berum himni. Við hjónin eigum gamalt en vel með farið fellihýsi sem nýttist okkur vel og er til staðar þegar húsbóndinn, það er ég, er í stuði til ferðalaga. Nú var ég í stuði til að leggja allt undir og fara hringinn, hvorki meira né minna, enda hef ég ákaflega gaman af að ögra mér og mínum MS-sjúkdómi. Ég hafði afskrifað slík ferðalög fyrir allnokkru, enda búinn að ferðast mikið um landið okkar á húsbíl sem við áttum áður en MS bankaði á dyr, og búinn að sannfæra mig um að nóg væri skoðað.

Svo reyndist ekki vera því enn var haldið af stað. Nú á jeppa með fellihýsi í eftirdragi, að ógleymdri konunni og dóttursyni mér til halds og trausts, og svo honum Þjakkvi sem situr í öryggisbelti í aftursæti og fylgist vel með. Ferðalagið gekk þökkalega, farið var austur um, í Mývatnssveit, Hallormsstað og eins og leið lá í





Grænuhlíðarbóndinn Óskar Hlíðberg skutlar nágrannakonu með hjólastólinn hennar.



Gamla fellihýsið og dóttursonurinn, Sindri Már.



Garðhúsið umdeilda.



Þjakkur er góður félagsskapur.

Skaftafell og síðan haldið áfram þar til komið var aftur til Akureyrar. Þetta er hægt ef tekinn er nægur tími og passað upp á hvíldina en ég saknaði þess að geta ekki skoðað mig betur um, þar sem ég er heldur tregur til gangs. En gott var að njóta náttúrunnar í rólegheitum og einnig að sitja með góða bók í þægilegum stól úti við í skógvöxnu umhverfi í ró og næði. Þetta endurnærir líkama og sál og leiðinlegir hlutir gleymast eins og MS og þess háttar fylgifiskar.

### **Kjaramálin**

Ég hef lítið skrifað um kjaramál okkar aumingjanna enda nánast fengið sömu krónutölu í laun í mörg undanfarin ár. Ekki hafa þau hækkað, heldur rýrnað ef eitthvað er, og ekki á færi meðalmannsins að skilja þetta samspil lífeyristekna og tekna frá Tryggingastofnun. Oftast hefur þetta verið þannig að ef einn hækkar þá lækkar hinn og talan því staðið í stað. Nú hillir undir einhverja leiðréttingu frá Jóhönnu og er það vel en ég tek þessu með fyrirvara og vil láta verkin tala, ekki búinn að eyða fyrirfram eins og maður gerði í gamla daga, þá gömlu góðu daga þegar maður gat mikið standandi. Nú sit ég við slíka iðju og tek öllu með gát. Ég hreinlega nenni ekki að ergja mig yfir hlutunum, heldur tek ég hverjum degi fagnandi og lifi lífinu eins vel og hægt er og spila úr því sem er til, ekki því sem hugsanlega verður.

Ég vil hvetja ykkur - hvort sem þið sitjið í hjólastól eða með einhverja líkamlega fötlun - að muna að á meðan heilabúið er í einhverju lagi og hjartað slær sín slög þá lifum við og lifum vel. Ég ætla að ljúka þessu með sendingu frá óðalsbóndanum í Grænuhlíð:

Grænuhlíðarbóndinn og blessuð konan hans þau baksa enn við þetta með einn af sonum sínum. Þau stíga enn þá saman, þennan villta dans svo engin þurfi að missa af draumum þeirra fínnum.

Og draumar þeirra byrja við dagsins fyrsta ljós er daggarperlur hverfa við sólar ljóssins geisla. Þau fara þá á fætur og stíga svo til fjóss þar kúnum býðst, þá heljar mikil veisla. Sú veisla mun þar standa frá morgni fram á kvöld er þreyttar kýrnar vilja leggja sig og sofa. Þær halla sínu höfði í básinn sérhvert kveld þær eflaust munu drauma sína lofa.

Og draumar þeirra snúast um nýtt og betra fjós talsvert meira rými og birtu betri glugga. Mikið betri heilsu og aldrei slökkt sé ljós svo þar hvergi sjái, nokkurs staðar skugga.

Í lífi flestu á jörðu er skuggi talinn böll svo bágt er hann þá oftast við að búa. En eitt er ljóst að því ég á samt vöð að litlum ljósum, ávallt mun ég hlúa.

Hlíðberg

# MS-fólk er duglegt og skemmtilegt fólk

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson - Myndir: Ólafur Sölvi Pálsson

**John Benedikz og Sverrir Bergmann hafa verið helstu taugasérfræðingar MS-fólks á Íslandi í meira en 40 ár. Núna er John orðinn 77 ára og Sverrir 75, og um nokkurt skeið hefur legið í loftinu að þeir muni senn láta af störfum og setjast í helgan stein. En það er ekki auðvelt að hætta starfi sem hefur að stórum hluta einnig verið hugsjón, eins og ritstjóri MeginStoðar komst að þegar hann skrafaði stundarlangt við þá kollegana í lækna miðstöðinni Domus Medica, þar sem báðir hafa haft aðstöðu um árabil.**

Ég hef í gegnum tíðina átt fjölmörg viðtöl við John og Sverri hvorn um sig, en aldrei hitt þá saman. Báðir eru afar viðræðugóðir; Sverrir málhreifari, John hlédregari. Og það virðist liggja beinast við að hefja spjallið með því að spyrja hvort fyrrgreind staðhæfing sé ekki rétt að þeir hafi verið helstu lækna MS-fólks undanfarna fjóra áratugi.

**Sverrir:** Það er kannski ekki okkar að tala um slíkt í opinberu viðtali, en staðreynd engu að síður að við John vorum árum saman þeir tveir sem önnuðust mestalla taugalæknisfræðilega þjónustu á Íslandi, og ekki aðeins fyrir MS-fólk. Það er sagt með fullri fullri virðingu fyrir kollegum okkar. Við erum ekkert að tala illa um neinn, en við vorum hinir virku. Við unnum miklu meira en nokkrir aðrir taugasérfræðingar.

**John:** Ég get alveg tekið undir þetta. Við unnum tíu sinnum meira en hinir.

Á þessum fyrstu árum ykkar upp úr 1970 var algengt að fólk fengi ekki að vita að það væri með MS fyrr en löngu eftir að einkennin höfðu komið fram; af hverju var það?

**Sverrir:** Já, þá tók yfirleitt miklu lengri tíma að vita hvort fólk væri með MS. Maður fór mest eftir sögu og einkennum viðkomandi, fólk þurfti hafa fengið köst sem

voru aðskilin í tíma og líka í rúmi innan taugakerfisins ef orða má það svo á íslensku. Rannsóknir á þeim tíma voru ekki nógu afgerandi til að staðfesta sjúkdóminn. Segulómun var ekki komin til sögunnar, mænuvökvaskoðun var ekki eins áreiðanleg, og taugagreiningar, eins og hrifrit, heldur ekki afgerandi. Það var hægt að útiloka vissa svipaða sjúkdóma með blóðprufum, en í raun og veru varð maður að fara eftir innsæi sínu til viðbótar sjúkdómssögunni. Greiningin byggðist á þessu. En það er alveg rétt að maður beið oft með að segja fólk frá greiningunni og ástæðan var sú að maður var ekki alveg viss.

**John:** Ég hafði þá vinnureglu að væri ég viss um að viðkomandi væri með MS þá sagði ég honum eða henni frá því. En ekki ef það var óvíst. Ef fólk spurði þá hvort það væri ekki með MS svaraði ég því til að ég gæti aldrei sagt það heldur. Maður getur aldrei fullyrt neitt um það.

**Sverrir:** Nei, það er rétt.

**John:** Þetta átti nú við um flestar greinar læknisfræðinnar á þessum árum.

**Sverrir:** Þegar horft er svona langt aftur í tímenn þá kemur í ljós að það hefur alltaf verið til einhvers konar fyrirbyggjandi meðferð, þótt umdeilt væri hvort hin eða þessi kæmi að gagni og fólk aðhylltist sumt eins og trúarbrögð. En alvöru fyrirbyggjandi meðferð fékkst ekki fyrr en komið er fram yfir 1990, þegar interferonlyfin komust í notkun. Við getum svo deilt um gagnsemi þeirrar meðferðar...

**John:** Mér finnst við eiginlega bara fyrst núna vera komin með virka meðferð, með Tysabriinu. Samt er ég ekki heldur alveg búinn að átta mig á því lyfi, hvaða gagn það geri í raun og veru. En allir eru voðalega glaðir með það.

**Sverrir:** Já, maður er ekki farinn að sjá hvaða gagn Tysabri gerir til lengri tíma litið. Ljóst er að það fækkar köstum og þau verða mildari, jafnvel hverfa, og svo virðist oft fylgja því betri líðan. Preyta, sem er svo algengt einkenni MS, minnkar hjá mörgum og sama gildir um verkina. Ég þekki fólk sem hefur nú tekið lyfið





Sverrir og John í matstofu Domus Medica.

í bráðum fjögur ár og það lætur vel af því, en hvað verður síðan í framhaldinu veit maður ekki.

**John:** Ég held reyndar ennþá að þriggja daga háskammta sterameðferð hafi betri áhrif en flest annað og held að það dragi úr framgangi sjúkdómsins. Erlend tölfraði segir kannski eitthvað annað, en það nota heldur engir stera eins og við gerum hér á landi.

**Sverrir:** Ég tel að við höfum annast okkar fólk ákaflega vel. Við vorum alltaf til taks á degi og nóttu og gerðum allt eins vel og við kunnum að gera.

**John:** Við þekktum okkar sjúklinga líka betur en almennt gerist núna.

Vantar meiri sérhæfingu núna í MS, að læknar einbeiti sér að MS og engu öðru?

**Sverrir:** Nei, við höfum alltaf fengist við alla taugasjúkdóma.

**John:** Það er nauðsynlegt að taugalæknar séu allhliða en sérhæfi sig ekki í einum sjúkdómi. MS er svo fjölþættur sjúkdómur og við nálgumst hann með hliðsjón af öllum öðrum skyldum sjúkdómum, til dæmis bandvefssjúkdómum eins og Rauðum úlfum. Margir taugasjúkdómar eru ónæmiskenndir – og þá er ég ekki að segja að orsökina sé í ónæmiskerfinu, en það hlýtur alltaf að fara í gang þegar bilun verður í taugakerfinu.

Það getur vel verið að þegar ónæmiskerfið leysir upp mýelín í MS að það sé þá bara að vinna á óeðlilegu mýelíni. En ef við einblíndum bara á einn sjúkdóm værum við að tapa heildarmyndinni.

Núna hefur aðgengi að læknum verið mikið til umræðu.

**John:** Það er gífurlega mikilvægt að fólk hafi gott aðgengi að taugalækni sínum. Margra mánaða bið eftir viðtali getur í sjálfu sér haft verulega skaðleg áhrif á líðan fólks. Það situr og veltir sér upp úr alls kyns hlutum sem getur leitt það inn í tóma vitleysu. Ef fólk getur náð í okkur til dæmis símleiðis tiltölulega fljótt þá dregur það úr óöryggi og kvíða.

**Sverrir:** Þetta er hárrétt. MS-fólk býr við mikið óöryggi um hvernig sjúkdómurinn eigi eftir að þróast hjá hverjum og einum. Oftast kemur hann fram þegar fólk er ungt og þá sveipast framtíðin mikilli óvissu. Ég tel reyndar að við John höfum báðir haft góð áhrif á fólk í gegnum tíðina. Fólk hefur yfirleitt haft mjög greiðan aðgang að okkur og við oft talað frá því kvíðann og áhyggjurnar. Það er einfaldlega góð læknisfræði að tala við fólk.

**John:** Svo eru horfur MS-fólks betri hér á Íslandi en víðast annars staðar, það hafa rannsóknir og reynslan sýnt okkur. MS er mildari sjúkdómur hér...





Sverrir Bergmann: Það er einfaldlega góð læknisfræði að tala við fólkið.

**Sverrir:** John hefur fengist mikið við faraldursfræðirannsóknir í gegnum árin og einnig ég í seinni tíð. En finnst þér, John, sjúkdómurinn hafa vera að breytast og verða enn mildari en fyrir 30-40 árum?

**John:** Fyrir 50 árum var hlutfall karla og kvenna með sjúkdóminn einn á móti einni. Og karlar fara oftast verr út úr sjúkdómnum en konur. Þá sá fólk strax fyrir sér hjólastóla og mikla fötlun þegar talað var um MS. Núna er hlutfallið þannig að konur eru 70% MS-sjúklinga og þær eru frekar með þessa mildu útgáfu. Einnig voru mildari útgáfurnar ekki greindar á sínum tíma, þannig að sú heildarmynd sem blasir við okkur í dag er að MS sé mildari sjúkdómur en fyrir 50 árum.

**Sverrir:** John hefur mörgum sinnum orðið heimsfrægur fyrir kenningar sínar um MS. Eitt af því sem hann kom fram með var hugtakið „benign MS“, sem þýðir mild útgáfa sjúkdómsins og það var alveg nýtt úti í hinum stóra heimi. Þar þekktu menn fyrst og fremst MS sem erfiðan sjúkdóm. Eitt af því sem skýrir þetta er að við höfum náð til nánast allra Íslendinga með MS, og sjáum því hina raunverulegu heildarmynd, á meðan aðeins næst til hluta sjúklinga í flestum öðrum löndum.

**John:** Í þessu sambandi er þó vert að taka fram að þótt við tölum um milda útgáfu af MS, þá er MS alltaf óþægilegur sjúkdómur.

Er þá ekki stærri hluti þjóðarinnar greindur með MS en áður?

**Sverrir:** Þegar við byrjuðum vorum við í sjálfu sér með ranga greiningu hvað þetta varðar. Þá var talað um 0.8 per 1000 íbúa, en það var ekki rétt. Við skiptum þessu niður í þrjá flokka: staðfest MS, líklega MS og hugsanlega MS og yfirleitt var þeim síðasta sleppt, þótt hann gæti alveg verið með MS. Svo fórum við í hlutfallið 1 per 1000 og núna virðist hlutfallið vera 1.4 per 1000. Fjöldi nýgreindra á ári er nokkuð breytilegur en er að meðaltali 15 til 20. Heildarfjöldi Íslendinga með MS er núna í kringum 450 og þá má hafa í huga að lengri lífaldur fólks hefur talsvert

að segja í þeirri tölu.

Mér finnst eins og MS sjúkdómurinn sé orðinn mildari en áður, en get að sjálfsgöðu haft rangt fyrir mér. Það eru ýmis atriði sem styðja þetta, til dæmis að fyrirbyggjandi meðferðir eru orðnar betri en áður, að við náum að meðhöndla einkenni betur en áður, fólk sem er ekki alltaf með verki og ekki alltaf þreytt, það klárar sig betur. Svo veltir maður fyrir sér hvort svona sjúkdómar geti breyst í eðli sínu sjálfir. En fyrir MS-fólk fylgir sjúkdóminum sama óöryggið, enginn veit sína framtíð – og í því sambandi skiptum við læknarnir miklu máli.

Þið eruð nú af þeirri kynslóð sem vildi leysa gátuna um MS og finna lækningu.

**John:** Ég veit það ekki... Varst þú svoleiðis, Sverrir?

**Sverrir:** Já, ég var það. Þótt ég geti ekki sannað það finnst mér MS-sjúkdómurinn vera einhvers konar viðvarandi sýking, eitthvað sem líkaminn losar sig ekki við. Undir einhverjum ákveðnum skilyrðum blossar hún upp og býr til afmarkaðar skemmdir. En ég er svo sem alveg jafn nær og forðum. Sumir myndu segja að starfsemi ónæmiskerfisins væri röng, en svo gæti líka verið rétt eins og John benti á áðan að það ráðist á mýelínið vegna þess að mýelínið sjálft er ekki í lagi. En mér finnst sem sagt eins og MS-fólk sé alltaf með pest eða einhverskonar flensu. Ég vil líka segja um MS-fólk að það er einstaklega duglegt fólk...

**John:** Og skemmtilegt fólk...

**Sverrir:** Já, en það býr einhvern veginn við þetta ástand og svo blossa köstin upp. Svo kemur hitt þegar ástandið hverfist yfir í sjúkdómsgerðina sem við köllum seinni síversnun... Hvað er þá í gangi? Hvað segir þú um það, John?

**John:** Það held ég að sé spurning um annað stig viðnáms í tauga-kerfinu. Þegar við byrjuðum vissum við ekkert um MS og núna vitum heldur ekkert um hvað orsakar sjúkdóminn. Skilningur okkar á því hvernig sjúkdómurinn hegðar sér hefur hins vegar stórlega aukist. Okkur gengur betur að greina og meðhöndla sjúkdóminn en áður. En það fer ótrúlegur tími í lestur, finnst þér það ekki Sverrir?

**Sverrir:** Jú, maður verður að vera duglegur að lesa. Það birtast því lík ógrynni greina um sjúkdóminn. Margt af því er tóm della sem maður afskrifar strax en maður þarf samt að fara í gegnum þetta allt og hafa opinn huga. Það eru vissar kenningar að koma fram að undanförmu sem manni finnst engan veginn geta passað og allt að því fáránlegar.

**John:** Það er af því svo margir eru alltaf í því að finna upp hjólið.

**Sverrir:** En þegar maður les þessar kenningar sem manni finnast engan veginn geta verið réttar, þá hugsar maður til þess að það má heldur ekki afskrifa allt. Það koma að lokum upp skýringar – þá er ég ekki bara að tala um MS – sem enginn gat látið sér detta í hug og menn berja bara í borðið og segja: Hva, var þetta svona fjandi einfalt?! En hvað varðar greiningu þá er komin allt önnur tækni sem styður hana.

Var segulómunin bylting fyrir ykkur?

**John:** Sko, greining sjúkdómsins byggist 95% á sjúkdómssögunni og hinni klínísku athugun læknisins. Segulómun styður eða styður ekki greininguna. Hún er hjálpartæki. Aðalatriðið er að læknirinn kunni að hlusta á sjúklinginn og tengja saman það sem hann er að segja og það sem læknir sér við að skoða hann. Ég tel reyndar að við séum orðnir þannig að ef við getum ekki



John Benediktz: Vilji MS-sjúklingur fá tiltekna meðferð og engin læknisfræðileg rök mæla gegn því, þá á hann að fá þá meðferð.

greint sjúklinginn á fyrstu fimm mínútunum þá gerum við það aldrei.

**Sverrir:** Já, þetta er alveg hárrétt. Við John búum líka að því að vera báðir aldir upp í mjög klínísku umhverfi. Ég held það hafi haft áhrif á okkur.

**John:** Við þurftum að bjarga okkur áður en öll þessi tækni kom fram. Við þurftum að „vera“ segulómun áður en segulómun varð til.

**Sverrir:** Ef við ættum að gagnrýna yngri kollega okkar, þá væri það að þeir eru ekki nógu duglegir við að hlusta á sögur sjúklinganna, og einblína meira á niðurstöður mælitækjanna. Mælitækin gera vissulega sitt gagn, en aðalatriðið er að hlusta.

Hvað finnst ykkur um spennuna sem kemur öðru hvoru upp í sambandi lækna og MS-sjúklinga – út af því að það geti fengið meiri og betri úrlausn en það fær, sbr. Tysabriumræðuna?

**John:** Það er búið að taka Tysabriið úr höndum okkar, það er bara ákveðin nefnd sem úrskurðar um hver fær lyfið.

**Sverrir:** Allur aðgangur að meðferð fyrir fólk sem leitar til okkar Johns, svo lengi sem hún snertir ekki nýjustu og dýrustu fyrirbyggjandi lyfin, er greiður. En þegar um er að ræða lyf sem fer í gegnum lyfjanefnd spítalanna er það þannig að við sem störfum ekki lengur á spítölunum erum bara einhverjir kjánar úti í



Ekki alveg hættir enn...

bæ. Ég hef talað máli mjög marga um að komast á Tysabri, en það er langt frá því að það hafi gengið með alla.

**John:** Mér finnst að vilji MS-sjúklingur fá tiltekna meðferð og það séu engin lækisfræðileg rök sem mæli gegn því að þá eigi hann að fá þá meðferð.

**Sverrir:** Hjartanlega sammála!

**John:** En lyfið er skammtað og fólki sem vinnur í embættinu er stillt upp við vegg. Það er augljóst mál, um leið og maður heyrir að 20 eða 50 eða 100 manns eigi að fá eitthvert lyf þá veit maður að verið er að skammta það.

Mannréttindasáttmáli Sameinuðu þjóðanna kveður einnig á um að allir eigi rétt á að fá bestu hugsanlegu meðferð á hverjum tíma sem býðst...

**John:** Já, annað er vanvirða við fólk. Það er okkar skoðun, en það hlustar enginn á okkur lengur. Við erum orðnir svo gamlir.

Við verðum að tala um MS-félagið; þið hafið unnið svo mikið með því í gegnum árin.

**Sverrir:** Ja, það er nú aðallega John. Hvað mig áhrærir var það þannig að eftir að ég kom hingað heim úr námi var ég plataður til að verða formaður MS-félagsins. Með mér voru tvær góðar konur, Sigríður Stephensen sjúkráþjálfari og Ólöf Ríkarðsdóttir frá

Sjálfsbjörgu og Öryrkjabandalaginu. Við gerðum nú ekki mikið, satt að segja, en svo kom upp sú stefna úti í Evrópu að læknar ættu ekki að vera formenn svona félaga heldur fólkið sjálft. Þar með fór þetta úr mínum höndum og það liðu mörg ár þar sem ég kom þar lítið við sögu. Ég vissi auðvitað alltaf af félaginu og fylgdist með öflugri uppbyggingu þess og John var mikilvægur þátttakandi í því. En svo aftur núna allra síðustu árin, eftir að John hætti í Setrinu, þá hef ég verið þar einu sinni í viku til viðtals og einnig verið ráðgjafi fyrir stjórn MS-félagsins, til dæmis tekið þátt í kynningum þess á landsbyggðinni og á ýmsum fræðslufundum á Sléttuveginum. En sjálf uppbygging félagsins er hluti af því stóra og merka starfi sem John hefur unnið um dagana.

**John:** Ja, ég átti einfaldlega því láni að fagna að starfa með þeim duglegu konum sem voru í stjórn félagsins. Svo vil ég sérstaklega minnst á Oddnýju Lárusdóttir, sjúkraliða úr Hafnarfirði. Hún var að mínum dómi helsta hetjan í uppbyggingu dagvistarinnar, fyrst í Álandi og síðan á Sléttuveginum. Ég gerði eiginlega lítið annað en að samþykkja það sem hún lagði til. Mér þótti mikill missir þegar hún hætti hjá félaginu.

Og svo vill John ekki gera meira úr sínum þætti í uppbyggingu MS-félagsins; finnst annarra að fjalla um það og meta. En það virðist nokkuð ljóst að þeir félagar eru ekkert alveg að hætta störfum á næstunni; eða hvað?

**Sverrir:** Ég segi fyrir mig að á meðan ég er í því formi sem ég er, þá er ég alveg til í að halda áfram aðeins lengur. En þá held ég að það verði meira eins og John gerir, það er að vera ráðgjafi. Ekki taka að mér fólk eins og heimilislæknir, ég mun hætta því. En ef einhver biður um mat mitt og álit þá er ég til með að veita slíkt.

**John:** Það sem heldur mér mest gangandi, orðinn 77 ára, er hvað mér finnst þetta ennþá gaman. Auðvitað hefur maður dregið mikið saman seglin, mér þykir núna alveg nóg að vinna hálfan daginn. En ég hlakka á hverjum degi til að koma á stofuna. ■

# LÉTTU ÞÉR LÍFIÐ

Stuðningsstöngin er hjálpar- og öryggistæki sem auðveldar fólki að vera virkt og athafnasamt við daglegt líf án þess að þurfa að reiða sig á aðra. Margir lóþjálfa, sjúkráþjálfarar og læknar hafa mælt með stuðningsstöngunum fyrir sína skjólstæðinga.

- Auðveld í uppsetningu.
- Margir aukahlutir í boði.
- Engar skrúfur eða boltar.
- Falleg og nútímanleg hönnun.
- Tjakkast milli lofts og gólf.
- Passar allstaðar og tekur lítið pláss.
- Hægt að nota við hallandi loft, timbur/gíflöft og mikla lofthæð.
- Viðurkennd af Sjúkratryggingum Íslands, hjálpartækjamiðstöð.

...léttir þér lífið  
Sími 856 3451 • [www.vilji.is](http://www.vilji.is)

Stuðningsstangirnar hafa fengið verðlaun fyrir notagildi, öryggi og hönnun á alþjóðlegum hjálpartækjasýningum í USA.



# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

## Reykjavík

1912 ehf.  
A. Margeirsson ehf.  
Aðalvík ehf.  
Allrahanda ehf.  
Allt fínt ehf.  
Alsmíði hf.  
Arctic rafting ehf.  
Argos ehf. - Arkitektastofa Grétars og Stefáns  
Arkir ehf.  
Arkitektastofan Úti og inni sf.  
Arkís ehf. - Arkitektar  
Artis ehf.  
Athygli ehf.  
ATOZ Alhliða Viðskiptaráðgjöf sf.  
Atvinnuhús ehf. - Fasteignasala  
Auglýsingastofan Hvíta húsið ehf.  
Álnabær ehf.  
Áltak ehf.  
Áman ehf.  
Árbæjarapótek ehf.  
Árnason - Faktor ehf.  
Árni Reynisson ehf.  
Ásbjörn Ólafsson ehf.  
B.B. Bílasalan ehf.  
B.J. Endurskoðunarstofa hf.  
Bakkavör Group hf.  
Bakverk-Heildsala ehf.  
Banarar ehf.  
Bandalag Íslenskra Farfugla  
Bandalag kvenna í Reykjavík v/  
Hallveigarstig  
Baráttukveðjur frá SEM - samtök endurhæfara mænuskaddaðra  
Barnalæknaþjónustan ehf.  
Barnatannlæknastofan ehf.  
Betri bílar ehf.  
Bifreiðastjórnfélagið Frami  
Birkir Baldvinsson hf.  
Bílamálan Sigurveysins Sigurðssonar  
Bílasmiðurinn hf.  
Bílaverkstæði Jóns T. Harðarssonar  
Bíóhljóð ehf.  
Blaðamannafélag Íslands  
Blái Turninn  
Blikksmiðurinn hf.  
Blómastofa Friðfinnss  
Blómatorgið  
Blómaverkstæði Binna ehf.  
Bonito ehf. Friendtex - Praxis  
Booztbar/Ísbar  
Boreal ehf. - Ferðaþjónusta  
Borgarblöð ehf.  
Borgarþylsur  
Bókhaldsþjónusta Arnar Ingólfssonar  
Bólstrarinn  
Bólstrun Óskars Sigurðssonar  
Bólsturverk sf.  
Bón-Fús  
Brimborg ehf.  
Brimdal ehf.  
Brimrún ehf.  
Bros-auglýsingavörur ehf.  
BSR ehf.  
BSRB  
Bændasamtök Íslands  
Congress Reykjavík, ráðstefnuþjónusta  
Danfoss hf.  
Danica sjávarafurðir ehf.  
Dímon Lína ehf.  
Dúndur ehf. - Ferðadiskotek/karaoke  
Dvalar og hjúkrunarheimilið Grund  
Dyrasímaþjónusta Gestis  
Dýraland ehf.  
Dýraspítalinn í Víðidal ehf.  
Efling stéttarfélag  
Efnalaugin Úðafoss sf.  
Eggert Kristjánsson hf.  
Egilsson hf.  
Eignamiðlunin ehf.

Ellen Ingvadóttir lögg. dómtúlkur og skjalþýðandi  
Endurskoðun Flókaötu 65 sf.  
Endurskoðun og reikningssskil hf.  
Equant á Íslandi ehf.  
Erla ehf.  
Erluís  
Ernst & Young  
Esja Gæðafæði ehf.  
Extón ehf.  
Eyri Fjárfestingafélag ehf.  
Fasteignasalan Garður  
Faxaflóahafnir  
Felgur-smíðja ehf.  
Ferð og saga  
Ferill ehf. - Verkfræðistofa  
Ferskar kjötvörur hf.  
Félag bókaferðarmanna  
Félagsbústaðir hf.  
Firmaskrá Íslands  
Forum Lögmenn  
Fosshótel  
Fraktflutningar ehf.  
Fræðslumiðstöð ÓÍ  
Fröken Júlía ehf  
Fönix ehf.  
G.Á. húsgögn ehf.  
G.B. Tjónavíðgerðir ehf.  
Gallabuxnabúðin - Kringlunni  
Garðmenn ehf.  
Gastec ehf.  
Gáski ehf. - Sjúkraþjálfun  
Gissur og Pálmi ehf.  
Gjögur hf.  
GLÁMA / KÍM Arkitektar ehf.  
Glóbrystingur ehf.  
Glóey hf.  
Gluggasmiðjan ehf.  
Grand hótel Reykjavík  
Grásteinn ehf.  
Grensáskirkja  
Guðmundur Arason ehf. Smíðajám  
Guðmundur Jónsson ehf.  
Gull & silfur ehf.  
Gullkistan  
Gullsmiðurinn í Mjódd  
Gunnar Eggertsson hf.  
H.H. ráðstefnuþjónustan  
Haagensen ehf.  
Hafgæði sf.  
Hafnarsmiðjan ehf.  
Hagbót ehf.  
Halldór Jónsson ehf.  
Harka ehf.  
Hárfinnur ehf.  
Hárgreiðslustofa Heiðu  
Hárgreiðslustofa Höllu Magnúsdóttur  
Hárgreiðslustofa Rögna  
Hárgreiðslustofa Hármíðstöðin  
Hársnyrtistofa Dóra  
Hársnyrtistofan Grand  
Hársnyrtistofan Greifinn  
Hátækni ehf.  
Heildverslunin Glit ehf.  
Heilsubrúnnurinn ehf.  
Heilsuvörur ehf. -- www.arka.is  
Heimabíó/James Bönd  
Heimsferðir hf.  
Helgason og Co. ehf.  
Henson hf.  
Herrafataverslun Birgis ehf.  
Hjálpræðisherinn á Íslandi  
HM Flutningar ehf.  
Hótel Cabin ehf.  
Hótel Leifur Eiríksson ehf.  
Hótel Óðinsvé  
Hreinsibílar ehf.  
Hreyfill  
Hreyfing - heilsurækt - Framvörður  
Hrif - Heilsuefning innan fyrirtækja  
Hringrás hf.  
HU - Vegamót

Hugmót ehf.  
Höfðakaffi ehf.  
Höskuldur Sæmundsson  
Icelandic Fish & Chips ehf.  
Icelandic Group  
IcePharma  
Íðjubjálfafélag Íslands  
ÍÐNÓ  
Íðntré ehf.  
ÍSAGA ehf.  
Ísbúð Vesturbæjar ehf.  
Íslandspóstur hf.  
Íslandsstofa  
Íslensk endurskoðun ehf.  
Íslenska umboðssalan hf.  
Ísól ehf.  
Íþróttabandalag Reykjavíkur  
J.K. Bílasmiðja hf.  
J.S. Gunnarsson hf.  
Jafnvægi - Aveda ehf  
Jarðfræðistofan ehf.  
Jens Guðjónsson hf.  
Jeremías ehf.  
JGG ehf.  
K. Norðfjörð ehf  
K. Pétursson ehf.  
Kaffi Sólon  
Kandís ehf.  
Katla - Eðal hf.  
Kapólska kirkjan á Íslandi  
Kemis ehf.  
Kj. Kjartansson hf.  
Klökk hf. vinnustofa Arkitektar-  
Verkfræðingar  
KOM Almannatengsl  
Kristján G. Gíslason ehf.  
Klóey hf.  
Kúlan söluturn, vidoleiga og ísbúð  
Kvika ehf.  
Kvikk þjónustan ehf.  
Kæliheimur ehf.  
Kælitækni  
Lambafell ehf.  
Landar ehf.  
Landssamband eldri borgara  
Landssamband slökkviliðs- og sjúkraflutningamanna  
Lauganeskirkja  
Láshúsið ehf.  
LETURPRENT  
Lindin, kristið útvarp Fm:102.9  
Listasafnið Hótel Holt ehf.  
Litagleði ehf, málningarþjónusta s.8931955  
Litir og fönður - Handlist ehf.  
Lifland hf.  
Ljósín ehf.  
Loftstokkahreinsun ehf S: 893 3397  
Lýfjaver apótek  
Lýsing hf.  
Læknasetrið ehf.  
Löggildir Endurskoðendur ehf.  
Lögmansstofa Guðbjarna Eggertssonar ehf.  
Lögmansstofa Guðbjarna Eggertssonar ehf.  
Lögmansstofa Marteins Mátssonar  
Lögmansstofa Ólafs G. Gústafssonar  
Magnús Andrésson  
Mannréttindaskrifstofa Íslands  
Marport ehf.  
Málarameistarafélagið  
Málarameistarar ehf.  
Málaramiðstöðin ehf.  
Málaramiðjan ehf.  
MD Vélar ehf.  
MEBA - Magnús E. Baldvinsson sf.  
Menn og mys ehf.  
Merkismenn ehf.  
Motus ehf.  
Móðir Náttúra ehf.  
Myllan Brauð hf.

Mæðrastyrksnefnd Reykjavíkur  
Mörk ehf. gróðrarstöð  
NASDAQ OMX Kauphöllin á Íslandi  
Nexus  
Nýi ökuskólinn ehf.  
Nýja sendiblastöðin hf.  
Og Fjarskipti ehf.  
Oliudreifing ehf.  
Opin kerfi ehf.  
Optima  
Opus lögmenn ehf.  
Opus lögmenn ehf.  
Orkuvirki ehf.  
Ó. Johnsson & Kaaber ehf.  
Ólafur Þorsteinsson ehf.  
Ósal ehf.  
Parlogis hf.  
Penna ehf.  
PG Þjónusta ehf.  
PH Eignir ehf.  
Pípar og salt  
Pixel Prentþjónusta ehf.  
Pípulagnaverktakar ehf.  
Plúsmarkaðurinn Hátúni 10b ehf.  
Prikið  
PWC Leagal  
Pökkun og flutningar ehf.  
R.J. Verkfræðingar ehf.  
Rafás ehf.  
Rafco ehf.  
Rafneisti ehf.  
Rafstilling ehf.  
Rafsvið sf.  
Raftíðni ehf.  
Raftækjaþjónustan sf.  
Rafþjónustan ehf.  
Rakarastofan sf.  
RARIK hf.  
Reki hf.  
Rekstrarfélagið Kringlan  
Rikki Chan ehf  
Rolf Johansen & co. ehf.  
Rossopomodoro veitingastaður  
Rotary-umdæmið á Íslandi  
S.B.S. innréttingar  
S.I.B.S.  
Sameinaði lífeyrissjóðurinn  
Sálarrannsóknarfélag Íslands  
Seðlabanki Íslands  
Seljakirkja  
SFR - Stéttarfélag í almannaðjónustu  
Shalimar veitingastaður  
Sigurborg ehf..  
Sindrafiskur ehf.  
Sínus ehf.  
Sjálfsbjörg Landssamband Fatlaðra  
Sjálfstæðisflokkurinn  
Sjómannadagsráð  
Sjónvélar ehf.  
Sjúkraþjálfunarstöð Önnu K. Ottesen  
SKALLI  
Skartgripaverslun og vinnustofa Eyjólfis  
Skerjaver ehf.  
Skolpreinsun Ásgeirs Skorri ehf.  
Skógarbær, hjúkrunarheimili  
Skóverslunin Bossanova hf.  
Skóvinnustofa Halldórs Guðbjörnssonar  
Skúlason & Jónsson ehf.  
Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins  
Snyrti- og tiskuvörverslunin  
Sigurboginn  
Snyrtistofan Ársól í Grímsbæ  
Snæland Grímsson ehf. Hóperðabílar  
Sokkabúðin Cobra  
Sportbarinn ehf.  
Stansverk ehf.  
Stepp ehf.  
Stilling hf.  
Stjá sjúkraþjálfun ehf.

# Af erlendu samstarfi

Eftir Berglindi Ólafsdóttur og Bergþóru Bergsdóttur

**Í maí síðastliðnum var haldinn fundur norrænu MS-félagana samhliða fundi EMSP (European MS Platform). Greinarhöfundar sóttu fundina fyrir hönd MS-félagsins.**

## Norræna MS-ráðið

Sameiginlegt fyrir öll Norðurlöndin er mikill spenningur fyrir komu fyrstu MS-töflunnar, Gilenya (Fingolimod). Í öllum löndum er hafinn undirbúningur að því að fá samþykki þarlanda lyfjaeftirlitsstofnana og ákveða reglur um meðferð og val á sjúklingum. Það virðist þó ekki ætla að vera jafnauðvelt í öllum löndum, síst í Noregi. Þar vilja yfirvöld fá sannanir fyrir samfélagslegri arðsemi af því að gefa Gilenya umfram eldri og ódýrari lyf. Noregur mun því að líkindum ganga aftur í gegnum sama ferli og með Tysabri. Í öllum löndum er reynt að leggja sérstaka áherslu á ungt fólk með MS en misvel gengur að ná til ungs fólks.

Fyrir norræna fundinn skila öll MS-félögin skýrslu um hvað efst er á baugi og um starfsemi félaganna hálfá árið þar á undan. Ísland greindi frá námskeiðum og félagsstarfi sem í boði er fyrir félagsmenn og sagði frá fundum sem ferða- og lyfjahópur MS-félagsins hefur haldið á landsbyggðinni til að segja frá starfsemi félagans og lyfjamálum. Úr skýrslum hinna landanna verður hér tæpt á því helsta:

## Noregur

Norska félagið hefur að undanförnu lagt áherslu á börn og ungt fólk með MS. Félagið telur að mörg börn séu með MS en án rétttrar greiningar. Félagið skipulagði því málþing á MS-daginn þar sem fenginn var bandarískur sérfræðingur í börnum með MS. Markmiðið var að auka skilning og þekkingu fólks um að börn geti líka fengið MS. Slíkt auki líkur á greiningu á byrjunarstigi og börnin fá þannig viðeigandi lyfjameðferð, skólagöngu við hæfi og foreldrarnir fullnægjandi og nauðsynlegar upplýsingar.

Þá stóð félagið einnig fyrir helgarnámskeiði þar sem fjölskyldum barna með MS var gefinn kostur á því að hittast og kynnast, skiptast á reynslu og fá fræðslu.

Í flestum deildum félagans vítt og breitt um landið er fulltrúi eða tengiliður ungs fólks með MS. Félagið reynir

að standa fyrir fundum þessara fulltrúa árlega þannig að fara megi yfir þau málefni sem efst eru á baugi hverju sinni og snerta ungt fólk með MS. Á síðasta fundi var til dæmis rætt um viðbrögð við því þegar einstaklingur hefur ekki lengur sjálfkrafa rétt til sjúkrapeninga og taka þarf ákvörðun um hvort viðkomandi hafi möguleika á því að koma (aftur) á vinnumarkað.

## Svíþjóð

Í Svíþjóð er ekki sérstakt MS-félag heldur er félagið, NHR, samtök fólks með alls konar tauga- og hreyfislömunarsjúkdóma, svo sem, auk MS, Parkinson, heila-blóðfall, heilalömun og þeirra sem hafa fengið æxli í heila eða mænu.

Í skýrslu félagans kom meðal annars fram að gefin hafi verið út bók sem ætlað er að auka almenna vitund um MS og ólík einkenni sjúkdómsins. Henni er jafnframt ætlað að auka vitund heimilislækna um ólík einkenni sjúkdómsins svo þeir verði færari um að greina MS-einkennin á byrjunarstigi þannig að senda megi viðkomandi strax áfram til taugalæknis. Þannig fái fólk með MS svo fljótt sem auðið er tilhlýðilega meðhöndlun og stuðning. Bókin er einnig ætluð stjórnáráðgjöf og öðru heilbrigðisstarfsfólki til að auka skilning þeirra á því að með rétttri og tímanlegri greiningu og meðferð aukist möguleikinn á betra lífi fólks með MS, auk þess sem það er samfélagslega hagkvæmt. (Á Íslandi hafa *Síðareglur góðra starfshátta um réttindi og lífsgæði fólks með MS-sjúkdóminn* verið gefnar út í sama tilgangi.)

Þá hefur félagið staðið fyrir helgarnámskeiðum þar sem ungt fólk hittist og fær fræðslu um sjúkdóminn, meðhöndlun, daglegt líf með MS og um félagið. Þetta hafa verið vinsæl námskeið. Sænska félagið hefur einnig staðið fyrir fræðslu fyrir nýgreinda og er nú verið að þróa námskeiðin þannig að þau verði hægt að sækja á netinu.

## Danmörk

Danska MS-félagið skýrði frá því að þeim þyki sem skorti á skilning sveitarfélaga á réttindum fatlaðra. Meðal annars hefur verið mikil umræða um kostnaðarþátttöku sveitarfélaga í rafskutlum til fatlaðra en málefni fatlaðra eru hjá sveitarfélögum í Danmörku. Málið er að fram til 2008 voru skutlurnar flokkaðar samkvæmt lögum sem hjálpartæki. Þannig var fötluðum heimilt að

fá rafskutlur án endurgjalds en þó ekki til eignar, á sama hátt og hér gildir um hjálpartæki. Eftir kvörtun frá sveitarfélagi voru rafskutlur skilgreindar upp á nýtt sem neysluvara og þannig er sveitarfélögum nú einungis skylt að greiða helming kostnaðar við nýja skutlu. Með þessu er verið að segja að rafskutlur séu fötluðum ekki nauðsynlegar og að hægt sé að notast við önnur hjálpartæki, svo sem hjólastóla, til að komast á milli staða og í búðir. Danska MS-félagið hefur nú hafið undirbúning að málsókn til að fá skilgreiningu á rafskutlu breytt aftur til fyrra horfs.

## **Finnland**

Finnska félagið mun fagna 40 ára afmæli sínu næstkomandi haust og verður haldið upp á það með ýmsu móti, svo sem ritgerðar- og ljósmyndasamkeppni, málþingum, fræðslukvöldum og rannsóknum ýmiss konar.

Finnsk rannsókn bendir til að helsta hindrun þess að vinnuveitendur ráði fatlað fólk í vinnu sé skortur á trausti, auk fordóma í garð fatlaðra. Sérstakar aðgerðir munu verða kynntar sem miða að því að koma fólki (aftur) í vinnu. Fólk sem hefur skerta vinnugetu er ekki einsleitur hópur og hefur því margt að bjóða á vinnu-markaði.

Í Finnlandi hefur þjónustupörf aldraðra og fatlaðra aukist eins og á hinum Norðurlöndunum. Í því árferði sem nú er þýðir það minna fjármagn á hvern einstakling er þarfnast þjónustunnar og færri starfsfólk. Sveitarfélög hafa sameinast og þjónustan verið einkavædd. Jafnhliða hefur eftirlit sveitarfélaga með þjónustunni versnað. Ný lög eiga þó að auka valmöguleika fólks um hvernig það nýtir sér þjónustu til aldraðra og öryrkja. Því miður er það þó svo að sveitarfélögin veita mismunandi þjónustu og því skiptir búseta viðkomandi máli. Finnska MS-félagið rekur endurhæfingarstofnanir, meðal annars dagvist og hefur það fundið vel fyrir niðurskurði í starfsemi sinni.

## **EMSP**

Ráðstefna EMSP (European MS Platform) að þessu sinni bar yfirskriftina *hjálp- og lækningatæki fyrir MS-fólk*. Fyrirlesarar komu víða að og fjölluðu um margvísleg málefni, svo sem mikilvægi þátttöku sjúklinga í vinnu evrópsku lyfjastofnunarinnar, fyrirbyggjandi MS-lyf, meðferðir við spösmum, upplýsingar um ýmiss konar hjálpartæki og margt fleira.

Prófessor Michel Clanet, forseti ECTRIMS í Frakklandi fræddi okkur um MS-lyf. Á þessum vettvangi hefur þegar verið rætt mikið um lyfið Gilenya (Fingolimod), sem vonandi verður aðgengilegt á Íslandi á þessu ári.



Bergþóra og Berglind: Á þessum vettvangi fræðumst við um margvísleg málefni og rannsóknir sem tengjast sjúkdómnum og deilum reynslu okkar með öðrum.

Clanet fór einnig yfir helstu ástæður þess að lyfinu Movectro (Cladribine) var synjað um markaðsleyfi í Evrópu, en þar vó þyngst aukin tíðni krabbameins í þátttakendum í klínískum prófunum lyfsins. Hann kynnti einnig rannsóknir á lyfjunum Teriflunomide, Laquinimod og Fumarate. Hann sagði frá því að á sviði lyfja til inntöku um munn væri að vænta mismunandi lyfja sem virka á mismunandi hluta ónæmiskerfisins og með mismunandi öryggi, en mikilla breytinga væri að vænta í meðferð sjúklinga á næstu 2-3 árum.

Sprautulyfið Tysabri (Natalizumab) var einnig til umræðu. Frönsk gögn sýna að eftir eitt ár á lyfinu hefur orðið 46% framför hjá sjúklingum samkvæmt EDSS kvarðanum og 48% framför eftir tvö ár. Hættan á PML-heilabólgu er hæst eftir meira en 24 inngjafir, minnkar svo eftir 36 inngjafir en fer aftur hækkandi eftir 42 inngjafir. Ýmsar leiðir hafa verið ræddar til að minnka hættuna á því að sjúklingar fái þessa hættulegu aukaverkun, svo sem að prófa sjúklinga fyrir veirunni sem veldur honum.

Að lokum kynnti Clanet rannsóknir á sprautulyfinu Alemtuzumab en rannsóknir á því eru nú í 3ja fasa. Ýmsar aukaverkanir og hættur hafa komið í ljós við notkun lyfsins en bíða verður frekari niðurstaðna.

## **Fleira áhugavert**

Talsvert var rætt á fundinum um kannabis sem meðferð við spösmum og þá í formi munnúðalyfsins SATIVEX, þar sem „vímu“ áhrifum efnisins hefur verið eytt, sem



hefur sýnt góðan árangur í meðferð á spösmum. Lyfið hefur þegar verið samþykkt til notkunar í nokkrum löndum, til dæmis Bretlandi, Spáni, Þýskalandi og Danmörku.

Marijke Duportail, iðjubjálfi flutti einkar áhugaverðan fyrirlestur um breytingar sem hægt er að gera á heimilum og vinnustöðum til að auðvelda daglegt líf. Í fyrirlestrinum voru margar myndir sem sögðu meira en mörg orð og bendum við á heimasíðu EMSP [www.emsp.org](http://www.emsp.org) þar sem hægt er að nálgast slæður frá öllum fyrirlestrum ráðstefnunnar.

Þá deildi Daniel Cooper, ungur MS-ingur frá Bretlandi, reynslu sinni af því að nota þvaglegg. Daniel var mjög einlægur og opinskár í frásögn sinni og uppskar mikið lófatak. Erfiðast fannst honum að viðurkenna að hann þyrfti á þessu hjálpartæki að halda og læra á það, en eftir að hann var kominn upp á lagið með að nota það, hefur það auðveldað líf hans til mikilla muna.

Angela Smith Davies, sjúkrabjálfi frá Bretlandi, kynnti nýja tækni í hjálpartækjum til að auðvelda gang og handahreyfingar. Þróað hefur verið tæki sem fest er um kálfa og gefur boð í taugar sem stjórna lyftivöðum fótar. Bergþóru bauðst svo að prófa slíkt tæki og fannst

henni það athyglisvert. Samsvarandi tæki hefur verið þróað fyrir handlegg. Spennandi verður að sjá frekari þróun á þessu sviði og hvenær við munum eiga kost á að fá slíkt tæki hér á Íslandi.

## Unga fólkíð

Samhliða ráðstefnunni var haldið svokallað ungdómsþing. Við þessar bráðungu stöllum vorum reyndar of gamlar til að sitja hana en umræðum og niðurstöðum var miðlað til allra. Þátttakendur voru 20 frá 14 löndum og höfðu frá miklu að segja. Í stuttu máli voru niðurstöðurnar á þá leið að ungt fólk vill taka þátt í starfi MS-félaga en á sínum forsendum. Nauðsynlegt er að ungt fólk eigi sér fulltrúa í stjórnnum félaganna og geti haft áhrif á starfið. Einnig var rætt um mikilvægi félagslegra miðla svo sem fésbókarinnar og hvatt til stofnunar slíkra síðna.

Þessir vordagar í Brussel voru þéttskipaðir og fróðlegir. Þátttaka í alþjóðlegu samstarfi, einkum norrænu og evrópsku, gefur okkur í MS-félaginu mikið. Á þessum vettvangi fáum við ómetanlegt tækifæri til að fræðast um margvísleg málefni og rannsóknir sem tengjast sjúkdómnum og deila reynslu okkar með öðrum. ■

## Þjónustuver Arion banka

# 444 7000

Hjá Þjónustuveri Arion banka getur þú:

- \* Sinnt allri almennri bankaþjónustu
- \* Fengið stöðu á reikningum
- \* Fengið aðstoð við notkun á Netbanka Arion banka
- \* Fengið hækkun/lækkun á heimild
- \* Greitt innheimtukröfur og afborganir skuldabréfa
- \* Dreift greiðslum á kreditkortareikningum

Þjónustuverið er opið frá kl. 09.00–17.00 alla virka daga.

 Arion banki

# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

- Stjörnuegg hf.  
Stólpi ehf.  
Studio Granda ehf.  
Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra  
Sveinbjörn Sigurðsson hf.  
Sveinsbakarí ehf.  
Svipmyndir  
Sýningakerfi ehf.  
Sölufélag garðyrkjumanna  
T. ARK teiknistofan ehf  
Takk hreinlæti ehf.  
Talnakönnun  
Talþjálfun Reykjavíkur ehf.  
Tannálfur sf.  
Tannlæknastofa Björns Þorvaldssonar  
Tannlæknastofa Guðrúnar Haraldsdóttur  
Tannlæknastofa Jón Birgis Baldurssonar  
Tannlæknastofa Sigurjóns Arnlaugsson ehf.  
Tannlæknastofan Glæsibæ  
Tannréttingar sf.  
Tannsmíðastofa Kristins Sigmarssonar  
Tannsmíði Marteins  
Teiknistofan Tröð - tst.is  
Teiknivaugur, teiknistofa  
TGM Ráðgjöf  
Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræð  
Tímaritid Lifandi Vísindi - Elísa Guðrún ehf.  
Tjónamat og skoðun ehf.  
Toppfiskur ehf.  
Tónastöðin ehf.  
Trausti Sigurðsson tannlæknir  
TREN Hóperðamiðstöðin ehf.  
Trésmíðjan Jari ehf.  
Túnþökuþjónustan ehf.  
Tækniáætur hf.  
Tölvar ehf.  
Tölvu- og verkfræðiþjónustan  
Tölvu- og tækniþjónustan hf.  
Urriðafoss ehf.  
Útfararstofa Íslands ehf.  
Útfararstofa kirkjugarðanna  
Útgerðarfélagið Frigg ehf  
Útkall ehf.  
Valhöll fasteignasala ehf.  
Varahlutaverzlunin Kistufell ehf.  
Varmás ehf.  
Veiðikortid.is  
Veiðiþjónustan Strengir  
Veitingahúsið Carúsó  
Veitingahúsið Jómfrúin ehf.  
Verðlistinn v/Laugalæk  
Verkfræðistofan Afl og Orka hf.  
Verkfræðistofan Ice Consult ehf.  
Verkfræðistofan VIK ehf.  
Verkferasalan ehf.  
Verkís hf.  
Verksýn ehf.  
Vernd - Fangahjálpi .  
Verslunartækni ehf.  
Verslunin Fríða frænka ehf.  
Verslunin Rangá sf.  
Vesturgarður ehf.  
Vélvík ehf.  
Við og Við sf.  
Viking-hús ehf.  
VM - Félag vélstjóra og málm-tækni-  
málm-tækni-  
VSÓ ráðgjöf ehf.  
Wilson's Pizza ehf.  
Þaktak ehf.  
Þín verslun ehf.  
Þráinn Skóari ehf.  
Þverfell ehf.  
Ögurvík hf.  
Órninn Hjól ehf.  
**Seltjarnarnes**  
About Fish Íslandi ehf.
- Arctica Finance ehf  
Horn í horn, parketlagning  
Lög og réttur ehf.  
Nesskip hf.  
Prentsmíðjan Nes ehf v.Nesfrétta  
Seltjarnarneskirkja  
Tannlæknastofa Ragnars Ó. Steinarssonar ehf  
Önn Verkfræðistofa ehf.  
**Vogar**  
Café Blue - Blátt ehf  
Hársnyrtung Hranar  
V.P. Vélaverkstæði ehf.  
**Kópavogur**  
A P Varahlutir - Verslun ehf.  
Allianz hf.  
Allt mögulegt ehf.  
Arin smíði A-Ö - Jón Eldon Logason  
Arnarljós  
Axis húsgögn hf.  
B & T bílaréttingar og sprautun ehf.  
Babysam Skeifunni 8  
Bára Sigurgeirsdóttir  
Bífræiðaverkstæði Friðriks Ólafssonar  
Bífræiðaverkstæði Toppur  
Bílalökkunin hf.  
Bílaþvottastöðin Lóður ehf.  
BJ-verktakar ehf.  
Björg Traustadóttir  
Bliki- Bílamálun og réttingar ehf.  
Blikkform ehf.  
Blikksmíðjan Vík ehf.  
Body Shop  
Bókasafn Kópavogs  
Bókun sf. Endurskoðun  
Brostu ehf.  
Bunustokkur ehf.  
Byggingaþjónustan, bókhald og ráðgjöf  
Cafe Adesso  
Conis ehf. - Verkfræðiráðgjöf  
Debenhams Smáralind  
Digraneskirkja  
DK Hugbúnaður ehf.  
Egilsborg  
Eignarhaldsfélag Brunabótafélags Íslands  
Einar Beinteins ehf. - Dúkalagnir- og Veggfóðrun  
EXPO v/Byko ehf.  
Fasteignamiðstöðin Hús og hýbýli ehf.  
Ferðafélagar ehf.  
Ferli ehf.  
Fiskbúðin  
Frikirkjan Kefas  
G. Sigurður Jóhannesson ehf.  
Gistiheimilið BB 44  
Grasavinafélagið Gunnarshólma  
Gróðrastöðin Stord  
Hannes Wöhler & co  
Harðbakur ehf.  
Hefilverk ehf.  
Hellur og garðar ehf.  
Hexa ehf. heildverslun  
Hilmar Bjarnason ehf., rafverktaki  
Hóperðabílar Teits Jónssonar ehf.  
Hugbúnaður hf.  
Ísform sf.  
Íslandsspil sf.  
Íslenskt marfang ehf.  
Járnsmiðja Óðins ehf.  
Jón og Salvar ehf.  
Klukkan verslun  
Landvélur ehf.  
Listinn - www.listinn.is  
Ljósavakinn ehf.  
Loft og raftæki ehf.  
Modelskartgripir  
Nesstál ehf.  
Nían ehf.  
Nían ehf.  
Nobex ehf.
- Pottagaldrar Mannrækt í matargerð  
Þrjónastofan Anna sf.  
Purgo ehf.  
Radio-Raf  
Rafbreidd ehf.  
Rafgeisli ehf.  
Rafholt ehf.  
Rafkóp-Samvirki ehf.  
Rafmiðlun ehf.  
Rafport ehf.  
Rafsetning ehf.  
Raftækjavinnustofa Einars Stefánssonar  
Reynir bakari ehf.  
Réttir bílar ehf.  
Saumagallerý JBJ  
Sebenhams Smáralind  
Sjúkranuddstofa Silju  
Smári söluturn  
Snælandsskóli  
Sólsteinar ehf  
Stíkuvík ehf. Byggingarfélag - Elka Stimpill ehf.  
Stíflupjónustan ehf.  
Suðurverk hf.  
Sumarsæla  
Tannlæknastofan Smáralind  
Tannlæknastofa Þóris Gíslasonar  
Tannsmíðastofan sf.  
Tinna ehf.  
Vaki - Fiskeldiskerfi hf.  
Varmi ehf.  
Vegamálun ehf.  
Veitingaþjónusta Lárusar Loftssonar  
Vélaleiga Auberts  
Vidd ehf.  
VSI Öryggishönnun og ráðgjöf ehf.  
Xit hárstofan  
Þorvar Hafsteinsson  
Þvegillinn  
**Garðabær**  
Andromeda  
Bókasafn Garðabæjar  
Bókasafn Garðabæjar  
Endurskoðun og ráðgjöf ehf.  
Garðabær  
Geislatækni ehf. - Laser-þjónustan  
Gólfþjónusta Íslands - Parketlangir og slípun  
H. Filipsson ehf.  
Hafnasandur hf.  
Hannes Arnórsson ehf.  
Hurðaborg - Crawford hurðir  
Járnsmiðja Árna H. Jónssonar ehf  
Klinísk tannsmíðja Kolbrúnar  
Loftorka ehf.  
Marel ehf.  
Sportís ehf  
Stálsmíðjan ehf.  
Tannlæknastofa Engilberts Snorrasonar  
Val-Ás ehf.  
Vefur ehf.  
Verkhönnun - Tæknisalan ehf.  
Würth á Íslandi ehf.  
Öryggisgirðingar ehf.  
**Hafnarfjörður**  
1711 ehf.  
Aðalskoðun hf.  
Alexander Ólafsson ehf.  
Ás - fasteignasala ehf.  
Barkasúða Guðmundar ehf.  
Batterið ehf.  
Bessastaðasókn  
Bílaverk ehf.  
Blikksmíði ehf.  
Byggingafélagið Sandfell ehf.  
Dalakofinn sf. - Firði  
DS lausnir ehf.  
Eiríkur og Einar Valur ehf.  
Endurskoðun Ómars Kristjánssonar
- Fiskistofa ehf.  
Fjarðarkaup ehf.  
Fjörukráin ehf.  
Flúrlampar hf.  
G. Ingason hf.  
G.S. múrverk ehf.  
Gamla Vínhúsið - A. Hansen  
Gullfari ehf.  
Gunnars Majones hf.  
H. Jacobsen ehf.  
Hagtak hf.  
Hárgreiðslustofan Lína lokkafína sf.  
Hársnyrtistofan Björt  
Héðinn Schindler lyftur hf.  
Hlaðbær Colas hf.  
Hólshús ehf.  
Hvalur hf.  
Ís-rör ehf.  
Kjarnamúr ehf.  
Kvikmyndahúsið ehf.  
Körfubílar hf.  
Lögfræðimiðstöðin ehf.  
Lögmannsstofa Loga Egilssonar ehf.  
Málmsteypan Hella hf.  
Músik og sport  
Mynstrun ehf.  
Nonni Gull  
P.H. Verk ehf.  
Pappír hf.  
PON Pétur O. Nikulásson ehf.  
Pylsubarinn  
Rafal ehf.  
Rafgeymasalan ehf.  
Rafhítn ehf.  
RB Rúm ehf.  
Reistar ehf.  
Rúnir Verktakar ehf.  
S.B.J. réttingar ehf  
Saltkaup hf.  
Sílo Gröfupjónusta ehf.  
Sjúkraþjálfarinn ehf.  
Skerpa - renniverkstæði  
Spennubreytar  
Stigamaðurinn ehf  
Svalþúfa ehf.  
Sýningaljóð  
Tannlæknast. Ágústs J. Gunnarssonar  
Tannlæknastofa Haraldar V. Sigmarssonar sf.  
Tor ehf.  
Tækni - Stál ehf.  
Umbúðamiðlun ehf.  
Úthafsskip ehf.  
Varma og Vélaverk ehf.  
Veitingastofan Kænan  
Verkalýðfélagið Hlíf  
VSB verkfræðistofa  
**Keflavík**  
Alex bíla- og gistihús við Leifstöð  
B & B Guesthouse ehf.  
DMM Lausnir ehf.  
Eggert og Laufey ehf. - Ungó  
Eignarhaldsfélagið Áfangar ehf.  
Fasteignasalan Ásberg.  
Fjölbrautaskóli Suðurnesja  
Geimsteinn ehf.  
Grímsnes ehf.  
Hárgreiðslustofa Önnu Steinu  
Húsanes ehf.  
Ísfoss ehf.  
Íslenska félagið ehf. / Ice group. ltd.  
Ráin ehf.  
Reiknistofa fiskmarkaða hf.  
Rekstrarþjónusta G.P. ehf.  
Reykjanesbær  
Soho Veisluþjónusta  
Starfsmannafélag Suðurnesja  
Tannlæknastofa Einars Magnússonar  
Triton sf. - Tannsmíðastofa  
Útfararþjónusta Suðurnesja  
Verslunarfélagið Ábót ehf.

# MS Setrið 25 ára

eftir Þuríði Rögnu Sigurðardóttur, framkvæmdastjóra Setursins

**Þann 4. apríl síðastliðinn fagnaði MS Setrið 25 ára starfsafmæli sínu. Var ánægjulegt að sjá hversu margir komu og fögnuðu þessum tímamótum með okkur starfsfólki og notendum. Þar mátti sjá fyrrum starfsmenn, aðstandendur, þjónustuaðila, birgja og aðila frá Velferðarráðuneyti og Tryggingastofnun ríkisins svo einhverjir séu nefndir.**

Það voru kraftmiklir MS-félagar sem stofnuðu Dagvist MS-félags Íslands árið 1986. Þeir þekktu félagsmenn sem sökum fötlunar vegna MS-sjúkdómsins höfðu lítið fyrir stafni og einangruðust heima fyrir.

Þrír þessara félaga eru enn tengdir starfseminni og er þeim þakkað sérstaklega fyrir ötulnt starf og tryggt í

þágu félagsmanna en þær eru Elín Þorkeldsdóttir, Margrét Ólafsdóttir, og Sigurbjörg Ármannsdóttir.

Í upphafi var Dagvistin opin 3 daga í viku, þá sóttu 15 manns þjónustuna og starfsmenn voru 5. Í dag sækja um 75 einstaklingar þjónustu MS Setursins sem veitt er af 16 starfsmönnum og er starfsemin opin alla virka daga milli kl 8 og 16. Fyrstu 14 árin sá MS-félag Íslands um rekstur starfseminnar en árið 2000 var rekstrarformi breytt og hún gerð að sjálfseignarstofnun. Rekstrarleyfi er fyrir 40 einstaklinga á dag.

Ekki eru það eingöngu MS-félagar sem sækja þjónustuna þótt þeir hafi allan forgang. Við veitum einnig öðrum yngri einstaklingum, fötluðum eða langveikum, endurhæfingu og aðstoð við athafnir daglegs lífs. Fer það eftir aðstæðum hverju sinni og geta þeir einstaklingar þurft að bíða.

Markmið starfseminnar er að veita faglega og góða þjónustu, til að hver einstaklingur eigi auðveldara með að takast á við breyttar aðstæður í lífi sínu.



Elín Þorkeldsdóttir, Margrét Ólafsdóttir, og Sigurbjörg Ármannsdóttir. Þeim var þakkað sérstaklega fyrir ötulnt starf og tryggt í þágu félagsmanna.



Kristbjörg og Þuríður með Svövu og Söndru starfsmönnum Fastus sem færðu MS Setrinu loftdýnu að gjöf.



Svanfríður með dóttur og barnabörnum.



Þuríður ásamt Rósu G Bergþórsdóttur og Láru Björnsdóttur frá Velferðarráði.



Til að það megi takast sem best leggjum við áherslu á að hafa í okkar röðum vel menntað og áhugasamt starfsfólk sem myndar góð tengsl við notendur, fjölskyldur þeirra og þá þjónustuaðila sem tengjast hverjum og einum.

Af þeim 16 starfsmönnum sem starfa við MS Setrið hafa 10 þeirra starfað hér lengur en 10 ár. Starfsmannavelta er lítil og sýnir það hversu vel við nærumst í starfi okkar.

MS-félag Íslands er okkar sterki bakhjarl sem á húsnæðið við Sléttuveg og flestan þann tækjakost sem við höfum yfir að ráða. Þar ber að þakka þeim fjölda félagsamtaka og einstaklinga sem lagt hafa félaginu lið.

Þegar lítið er yfir farinn veg er ánægjulegt að sjá hvernig starfsemi MS Setursins hefur vaxið og dafnað á síðastliðnum 25 árum

MS-félagið fylgdi starfseminni úr grasi til 14 ára og síðan hefur hún haldið áfram að þroskast í takt við tíðarandann.

Kærar þakkir til ykkar allra. ■



Margir fögnuðu 25 ára afmælinu.



Drengjakór Sjóvár.



Oddfellow stúkan Baldur gaf göngubretti.



Fyrirverandi starfsmenn komu í heimsókn: Stella, Ragnheiður, Elsa.



Berglind ásamt tveim Svölum sem gáfu meðferðarbekk.

# Hreyfing sem meðferðarúrræði í MS

Eftir Hebu Magnúsdóttur, sjúkraþjálfara MS Setrinu.

**Þjálfun er eitt af lykilatriðum þess að hægja á og draga úr afleiðingum MS-sjúkdómsins, þótt ekki sé hægt að lækna hann. Rannsóknir sýna að þjálfun veldur aukningu á bólguminnkandi efnum innan taugakerfisins sem draga almennt úr áhrifum sjúkdómsins.**



Heba Magnúsdóttir.

fara rólega af stað og byggja rólega upp álagið. Mælt er með að ná um 30 mínútna ákafri þjálfun fimm daga vikunnar fyrir besta árangur, en öll þjálfun skiptir máli.

Það eru sterkar vísbendingar um að líkamleg þjálfun, hvort heldur loftháð (t.d. hlaup, ganga, hjólreiðar) eða styrktaræfingar, bæti vöðvastyrkinn og skili sér í bættri göngugetu. Bætt göngugeta þýðir að við lengjum þann tíma sem við erum fær um að hugsa um daglegar þarfir okkar.

Það skiptir miklu máli í meðferð á MS að draga úr bólgumyndunum í líkamanum. Samanburður var gerður á einstaklingum með MS, þar sem annar hópurinn var í góðri þjálfun en hinn ekki. Kom í ljós við segulómun að þeir sem voru í góðri þjálfun voru með færri ör/bletti á heila og mænu. Einnig voru blettirnir frekar minni en hjá kyrrsetufólkinu.

Við þjálfun eykst einnig framleiðsla taugavaxtar- og boðefna (BDNF og NGF), próteina sem skipta miklu máli í vexti, viðhaldi og viðgerðum á taugafrumum heilans og mænu. Þannig hafa fundist vísbendingar um að þjálfun dragi úr rýrnun heilavefs af völdum sjúkdómsins og verji andlega getu og eflir minnið.

## Breytt viðhorf

Um 1970 var því haldið að MS-sjúklingum að forðast þjálfun þar sem talið var að hún yki á vandamálið. Í dag eru margar góðar rannsóknir sem benda til þess að líkamleg þjálfun auki líkamlegt atgervi og starfsgetu fólks á fyrstu stigum sjúkdómsins og viðheldur starfsgetu fólks með allt frá miðlungs til fremur mikillar fötlunar af völdum sjúkdómsins.

Auðvitað þarf þjálfunin að vera sniðin að þörfum hvers og eins. Mikilvægt er að taka tillit til dagsformsins og hvíla sig inn á milli æfinga til að forðast ofkeyrslu. Þegar byrjað er á þjálfun (æfingum) er mikilvægt að

## Vítahringur kyrrsetulífs

Algeng einkenni MS, svo sem minni vöðvakraftur, spasmi og þreyta, leiða oft til vítahings kyrrsetulífs. Kyrrsetulífið eykur líkur á að við þróum með okkur ýmsa aðra sjúkdóma, svo sem beinþynningu, kransæðasjúkdóma, háan blóðþrýsting, hátt kólesteról, offitu, heila-blóðfall, þunglyndi og ákveðnar tegundir krabbameins. En með þjálfun getum við dregið úr líkum á að fá þessa sjúkdóma og aukið lífsgæði okkar með því að auka þol, úthald, liðleika og vöðvastyrk líkamans.

Lengi hefur verið sannað að líkamleg þjálfun léttir lund og eykur almenna vellíðan fólks. Oft er mælt með líkamlegri þjálfun sem hluta af meðferð gegn þunglyndi þar sem þjálfun eykur framleiðslu á taugaboðefninu endorfíni, sem gefur aukna vellíðunartilfinningu og hækkar sársaukaþröskuld líkamans.

Það eitt að byrja að æfa gefur þér aukið sjálfstraust, þú tekur ábyrgð á sjálfri/sjálfum þér. Við þurfum öll að trú á okkur sjálf, að við getum tekið þetta verkefni að okkur, tekið stjórn á eigin meðferð og þannig okkar eigin velferð. ■

Efni meðal annars tekið frá: Science News (ScienceDaily, feb.10,2010); Overcoming Multiple Sclerosis.org -Exercise Sport Medicine 2008; Exercise and Brain Health-Implication for Multiple Sclerosis



# Hreyfingin gagnast mér best

segir Guðrún Sigríður Eiríksdóttir

Guðrún Sigríður Eiríksdóttir greindist með MS árið 1995. Hún er einnig flogaveik og skrifaði lengi MS-einkennin á hana. „Ég fékk ýmis köst sem gengu yfir á misjafnlega löngum tíma en fór ekki til læknis vegna þeirra af því ég hélt þetta væri bara flogaveikin. Smám saman varð mér þó ljóst að það væri eitthvað annað og meira að mér og eftir nokkur svæsin köst árið 1995 nefndi ég þetta loks við Sverri Bergmann, sem var taugalæknir minn vegna flogaveikinnar. Hann var fljótur að átta sig á að ég væri einnig með MS.“

Eftir að hafa greinst með tvo langvinna sjúkdóma ákvað Guðrún að reyna að gera eitthvað til að draga úr áhrifum þeirra. „Áður var ég bara nagli og beit á jaxlinn. Ég hafði verið með flogaveikina síðan ég var barn og hún hafði skemmt mikið fyrir mér lífið á unglingsárunum, en ég reyndi samt að leiða hana sem mest hjá mér. Ég byrjaði að nota hækju, af því ég var farin að draga annan fótinn, og bjó mér til prógramm. Ég var kennari og hafði verið í veikindaleyfi í heilt ár. Ég prófaði svo aftur og fór í sérkennslu en það kom fljótlega í ljós að þetta var of mikið álag fyrir mig og eftir annað veikindaleyfi ákvað ég að hætta alveg að kenna.“

Guðrún fór að stunda sjúkraþjálfun hjá MS-félaginu. „Mér fannst það mjög gott, enda farin að þurfa aðstoð heima við. Það var áfall að geta ekki lengur gert allt sjálf, en hjá MS-félaginu sá ég að margir voru í verri stöðu en ég og ég gat meira að segja hjálpað sumum hér. Ég kom alla virka daga til að byrja með fram að hádegi, formið er best á morgnana. Núna er ég reyndar hætt að koma á föstudögum. Í byrjun þurfti ég ekki að taka modíodal fyrir en undir hádegið, en núna þarf ég þess til að komast af stað á morgnana (modíodal er lyf sem gefur MS-fólki orku). Ég er bara með mitt sérsniðna æfingaprógramm. Ég stundaði líkamspjálfun mikið áður fyrir og veit því alveg hvað ég er að gera.“

Ég vinn mikið með Hebu sjúkraþjálfara og finn að hreyfipjálfunin er það sem gagnast mér best. Hún dregur úr spösmum og linar verki, en ég er mikil verkjamanneskja og hef prófað ýmislegt við þeim í



Guðrún og Heba í sjúkraþjálfun í MS Setrinu.

gegnum tíðina, en hreyfingin vinnur best á þeim. Ég held það hljóti að gilda fyrir alla að hreyfa sig sem mest. Fyrir ekki svo löngu síðan gilti það viðhorf að fólk ætti ekki að þjálfast þegar það væri í köstum. Ég geri það hins vegar í mínum köstum, sem standa yfirleitt lengi yfir, og er sannfærð um að það gerir mér gott. Ég geri bara aðeins minna í senn og hvíli mig vel á milli. Mér finnst það heldur ekki rökrétt að gera ekkert annað en að liggja og hvíla sig, það er ekki það sem heldur manni gangandi. Maður verður að virkja vöðvana, það er aðalmálið.“ ■



# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Verslunarmannafélag Suðurnesja  
 Vísir félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum  
**Keflavíkurlflugvöllur**  
 Flugþjónustan, Keflavíkurlflugvelli Miðnesheiði ehf.  
 Suðurlflug ehf. Bygging 787  
**Grindavík**  
 Bryggjan  
 Eldhamar ehf.  
 Flutningaþjónusta Sigga ehf.  
 Grindavíkurbær  
 Marver ehf.  
 Seafood Union ehf.  
 Silfell ehf.  
 Veitingastofa Vör  
 Vísir hf.  
**Sandgerði**  
 Drifás ehf.  
 Krass ehf.  
 Nesmúr ehf.  
**Garður**  
 Amp Rafverktaki ehf.  
 Aukin Ökuréttindi  
 Bifreiðaverkstæði Sigurðar Guðmundssonar  
 Dvalarheimili aldraðra Suðurnesjum Garðvangur  
**Njarðvík**  
 ÁÁ Verktakar ehf.  
 Bókhaldbjónustan ehf.  
 Fitjavík ehf.  
 Óliuverslun Íslands hf.  
 Trausti Mór Traustason, múraramestari  
**Mosfellsbær**  
 Álafoss - verksmiðjusalna ehf.  
 Garðplöntustöðin Gróandi  
 Heilsugæslustöð Mosfells-læknisumdæmis  
 Hlégarður - Veislugarður Ísfugl ehf.  
 Monique van Oosten  
 Reykjabúið ehf.  
 www.lost.is  
**Akranes**  
 Bifreiðastöð Þ.P.P. ehf.  
 Elkem Ísland ehf.  
 GT tækni ehf.  
 Harðarbakarí  
 Markstofa ehf.  
 Runólfur Hallfreðsson ehf.  
 Smurstöðin Akranesi sf.  
 Steðji ehf.  
 Straumnes ehf., rafverktakar  
 Verslunin Bjarg ehf.  
 Verslunin Einar Ólafsson ehf.  
 Viðskiptaþjónusta Akraness ehf.  
 Vignir G. Jónsson ehf.  
**Borgarnes**  
 Borgarverk ehf.  
 Bókhaldbjónustan ehf.  
 Gæðakokkar ehf.  
 Hársnyrtistofa Margrétar  
 Hótel Brú ehf.  
 Jörvi ehf. vinnuvélar  
 Landbúnaðarháskóli Íslands  
 Landnámssetur Íslands  
 Langholt ehf. - Baulan  
 Laugaland hf.  
 Matstofan ehf.  
 Meindýravarnir Ella  
 PJ byggingar ehf - Hvanneyri  
 Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi  
 Vatnsverk Guðjón og Árni ehf.  
 Vegamót - Þjónustumiðstöðin  
 Velver ehf.  
 Vélaverkstæði Kristjáns ehf.  
 Vélaverkstæðið Vogalæk  
 Völundur Sigurbjörnsson  
 Þ.G. Benjamínsson

**Reykholtholt**  
 Sólhöfð ehf. Garðyrkjubýli  
**Stykkishólmur**  
 Ferðaþjónustan Krákuvör  
 HringHótel Stykkishólmur ehf.  
 Málflutningsstofa Snæfellsness ehf.  
 Narfeyri ehf.  
 Sæfell ehf.  
**Grundafjörður**  
 Áningin Kverná  
 GG-Lagnir ehf.  
 Hrannarbrúin sf.  
 Kaffi 59  
 Ragnar og Ásgeir ehf.  
**Ólafsvík**  
 Fiskiðjan Bylgja hf.  
 Hótel Búðir  
**Hellissandur**  
 Félags- og skólaþjón. Snæfellinga  
 Hraðfrystihús Hellissands hf.  
 Verslunin Virkið ehf.  
**Ísafjörður**  
 Fræðslumiðstöð Vestfjarða  
 Gamla bakaríið ehf.  
 H & B verslunarrekstur ehf.  
 H.V.-umboðsverslun ehf.  
 Hamraborg ehf.  
 Hótel Ísafjörður  
 Ísafjarðarbær  
 Skipsbækur ehf.  
 Sýslumaðurinn á Ísafirði  
 Tannsar á Torfnesi  
 Tréver sf.  
 Tækniþjónusta Vestfjarða ehf.  
 Útgerðafél. Kjölur  
 Verkalýðsfélag Vestfirðinga  
 Vélsmiðja Ísafjarðar hf.  
 Vélsmiðjan Þristur ehf.  
**Bolungarvík**  
 A.G. Sjávarafurðir hf.  
 Bolungarvíkurkaupstaður  
 Fiskmarkaður Bolungarv. og Suðureyrar ehf.  
 Héraðssjóður Vestfjarðaprófástsdæmis  
 Jakob Valgeir ehf.  
 Ráðhús ehf.  
 Verkalýðs- og sjómannafélag Bolungarvíkur Vélvirkinn sf.  
**Súðavík**  
 Víkurbúðin ehf.  
**Flateyri**  
 Grænhöfði ehf.  
 RKÍ Öndarfjarðardeild  
**Patreksfjörður**  
 Heilbrigðisstofnunin Patreksfirði  
 Oddi hf.  
 Vestmar ehf.  
**Tálknafjörður**  
 Bókhaldbjónusta Tálknafirði  
 Garra útgerðin ehf.  
 Gistiheimilið Bjarmalandi ehf.  
 Særöst ehf.  
 TV - Verk ehf.  
 Þórsberg ehf.  
**Bíldudalur**  
 Melódíur minninganna  
**Pingeyri**  
 Brautin sf.  
**Staður**  
 S.G. Verkstæði ehf  
**Hólmavík**  
 Hólmadrangur ehf.  
**Djúpavík**  
 Fiskvinnslan Drangur ehf  
 Hótel Djúpavík ehf.  
**Hvammstangi**  
 Aðaltak sf.  
 Bílagerði ehf.  
 Braud- og kókugerðin hf.  
 Húnaþing vestra

Veitingaskálinn Víðigerði  
**Blönduós**  
 Búnaðarsamband Húnaþings og Stranda  
 Grettir sf, Fjölritunarstofa  
 Stéttarfélagið Samstaða  
**Skagatrönd**  
 Kvenfélagið Hekla  
 Marska ehf.  
 Skagabyggð  
 Vík ehf.  
**Sauðárkrúkur**  
 Bifreiðaverkstæði Kaupfélags Skagfirðinga  
 Bókhaldbjónusta K.O.M. ehf.  
 Fisk - Seafood hf.  
 Kaupfélag Skagfirðinga  
 Listkúnnst ehf.  
 Ljósmyndþjónustan ehf.  
 Sjávarleður hf.  
 Steinull hf.  
 Tengill ehf.  
 Trésmiðjan Ýr  
 Verslun Haraldar Júlíussonar  
 Verslunarmannafélag Skagafjarðar  
 Vörumiðlun ehf.  
**Varmahlíð**  
 Akrahreppur - Skagafirði  
 Ferðaþjónustan Bakkaflöt  
 Hestasport - /Eivintýrferðir ehf.  
 Langamýri fræðslusetur  
 Múli ehf.  
**Hofsós**  
 Heiðrún G. Alfreðsdóttir  
**Fljót**  
 Ferðaþjónustan Bjarmargili  
**Siglufjörður**  
 Aðalbakarinn ehf.  
 Fiskbúð Siglufjarðar  
 Gistihúsið Hvanneyri  
 Grunnskóli Fjallabyggða  
 HM Pípulagnir ehf.  
 J.E. Vélaverkstæði  
**Akureyri**  
 Bakaríið við Brúna  
 Baldur Halldórsson ehf.  
 Bifreiðaverkstæði Bjarnhédins hf.  
 Bifreiðaverkstæðið Baugsbót ehf.  
 Bílasalan Ós ehf.  
 Bjarg líkamsræktarstöð  
 Bláa Kannan ehf.  
 Bókautgáfan Tindur - www.tindur.is  
 Brauðgerð Kr. Jónssonar & Co.  
 Daglegt brauð ehf.  
 Dragi ehf.  
 Efling sjúkrahjálfun ehf.  
 Eining lója  
 Eldvarnarmiðstöð Norðurlands ehf.  
 EXODUS ehf.  
 Félag málmíðnaðarmanna Akureyri  
 Félagsbúið Hallgilsstöðum  
 Fjöl-Umboð ehf.  
 Gleraugnasalan Geisli hf./Kaupangi  
 Hárstúdíóið Sunna ehf.  
 Hnýfill ehf.  
 Höldur ehf.- Bílaleiga Akureyrar  
 India Karry kofi ehf.  
 J.M.J. herrafataverslun  
 Járnsmiðjan Varmi ehf.  
 Jökla ehf. - flugkaffi  
 Kjarnafæði hf.  
 Kælismiðjan Frost ehf.  
 Litblær ehf.  
 Lögmannsstofa Akureyrar ehf.  
 Lögmannsstofa Hreins Pálssonar hrl.  
 Lögmannsstofan ehf.  
 Málningarmiðstöðin ehf.  
 Medulla ehf.  
 Meðferðarheimilið Laugalandi  
 Miðstöð ehf.  
 Netkerfi og tölvur ehf.  
 Pedromyndir ehf.

Plastiðjan Bjarg - lögulundur  
 Pólýhúðun Akureyri  
 Rafmenn ehf.  
 Raftákn ehf.  
 Samherji hf.  
 Samvirkni ehf.  
 Sjúkrahúsið á Akureyri  
 Sólskógur ehf.  
 Straumrás ehf.  
 Sveitahótelíð ehf.  
 Tannlæknastofa Ragnheiðar Hansdóttur  
 Vélaleiga Halldórs G Bald ehf.  
 Vélsmiðjan Ásverk ehf.  
**Grenivík**  
 Grýtubakkahreppur  
**Dalvík**  
 G. Ben. Útgerðarfélag ehf.  
 Gistih.úsið Skeið www.thule-tours.is  
 Hárverkstæðið  
 Hýbýlamálun  
 Katla hf.  
 Sportferðir Ferðaskrifstofa - www.sportferdir.is  
 Vélvirkni ehf.  
**Ólafsvörður**  
 Freymundur ehf.  
 Íþróttamiðstöð Fjallabyggðar  
**Hrísey**  
 Hvatastaðir ehf. Eingrunarstöð  
 Gæludýra Hrísey  
**Húsavík**  
 Alverk ehf.  
 AS - verk ehf.  
 Bílaleiga Húsavíkur ehf.  
 Fosshótel  
 Gistiheimilið Árból - simnet.is /arbol  
 Heiðarbær veitingar sf.  
 Heimabakarí - Eðalbrauð  
 Höfðavélar ehf.  
 Jarðverk ehf  
 Minjasafnið Mánárbackka  
 Rafmagnsverkstæði E.G.Jónsson ehf.  
 Stóruvellir ehf.  
 Tjörneshreppur  
 Vermir sf.  
 Vélaverkstæðið Árteigi  
 Víkurraf ehf.  
 Víkurraf ehf.  
**Laugar**  
 Þingeyjarsveit  
**Mývatn**  
 Eldá ehf.  
 Fjalladýrð  
 Hótel Reykjahlíð  
**Kópasker**  
 Borgartangi ehf.  
 Rönðin ehf.  
 Vökvæðjónusta Kópaskers ehf.  
 Rífiósf hf.  
**Raufarhöfn**  
 Öndur ehf.  
**Þórsöfn**  
 Langanesbyggð  
**Vopnafjörður**  
 Ljósaland ehf verktakar  
 Vopnafjarðarhreppur  
**Egilsstaðir**  
 Birkiré sf.  
 Bílamálun Egilsstöðum ehf.  
 Bókráð, bókhaldbjónustan og ráðgjöf ehf.  
 Bólholt ehf.  
 Dagsverk ehf.  
 Dvalarheimili aldraðra  
 Fellabakarí  
 Fjóttsdalshérað  
 Fótask - Fótaaðgerðastofa  
 Gistihúsið Egilsstöðum  
 Hitaveita Egilsstaða og Fella  
 Miðás hf.  
 PV-pípulagnir ehf.  
 Skógrækt ríkisins

## Stuðningssúla – öryggi á heimilinu

- Stillanlegt handfang
- Auðveld uppsetning
- Hámarksþyngd 136 kg.

Verð: 49.750 kr.



Opið virka daga kl. 9 - 18 og á laugardögum kl. 11 - 16 • Sími 569 3100 • Stórhöfða 25 • [www.eirberg.is](http://www.eirberg.is)



Skrifstofubjón. Austurlands ehf.  
Sænaútasel ehf.  
Tannlæknastofan á Egilsstöðum  
Tindaberg ehf.  
Verkfræðistofa Austurlands hf.  
Verslunin Skógar ehf.

### Seyðisfjörður

Seyðisfjarðarkaupstaður  
Seyðisfjarðarkirkja

### Reyðarfjörður

Fjarðabyggð  
Launafn ehf.  
Tærgesen ehf.

### Eskifjörður

Bókaútgáfan Björk  
Egersund Ísland ehf.  
Eskja hf.  
Fjarðarþrif ehf.

Héraðssjóður Austfjarða-  
prófestsdæmis

### Neskaupsstaður

G. Skúlason vélaverkstæði ehf.  
Rafgeisli Tómas R. Zoéga ehf.  
Samvinnufélag útgerðarmanna  
Sildarvinnslan hf.

### Fáskrúðsfjörður

Dvalarheimili aldraðra  
Loðnuvinnslan hf.

### Stöðvarfjörður

Ástrós ehf.

### Djúpivogur

Berunes, farfugla- og gistiheimili

### Höfn

Ferðapjónusta Brunnavöllum  
Ferðapjónustan Gerði  
Funi ehf. - Sorphreinsun  
Hornabrauð ehf.  
Ís og ævintýri ehf.  
Jaspis Hársnyrtistofa ehf.  
Jökulsárlón ehf.  
Málningarþjónusta Hornarfjarðar sf.

Menningarmiðstöð Hornarfjarðar  
Mikael ehf.

Rósaberg ehf.  
Skinney - Þinganes hf.  
Prastarhöll ehf.  
Öryggi og gæsla ehf.

### Selfoss

Árvirkinn ehf.  
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf.  
Bisk-verk ehf.  
Bókaútgáfan Björk  
Búnaðarfélag Grafningshrepps  
Búnaðarsamband Suðurlands  
Byggingafélagið Laski ehf.  
Dýralæknþjónusta Suðurlands ehf.  
E.B. Kerfi ehf.  
Efnalaug Suðurlands ehf.  
Esekiel ehf.

Fjölbrautarskóli Suðurlands v/  
bókasafns

Flóahreppur

Fossvélar ehf.

Fræðslunet Suðurlands

Garðyrkjust Syðri-Reykjum 4 ehf.  
Gesthús Selfoss ehf.

Hestakráin

Hótel Gullfoss - Biskupstungum og  
Brattholti

Jeppasmíðjan ehf.

Kertasmíðjan ehf.

Kvenfélag Grímsneshrepps

Nesey ehf.

ParaLamp ehf. - Formax ehf.

Rafmagnsverkstæði Jens og Róberts  
Rafvélþjónusta Selfoss ehf.

Renniverkstæði Björns Jenssen  
Reykhusið Útey ehf. - [www.utey.is](http://www.utey.is)

Réttingar og málnun ehf.  
Ræktunarsamband Flóa og Skeiða

Sýslumaðurinn á Selfossi  
Tannlæknastofa Þorsteins

Verslunin Íris, Kjarnanum

Ölfus ehf.

Ölur - Skógræktarstöð

### Hveragerði

BP Skrudgarðar ehf.  
Eldhestar ehf. - Vellir Ölfusi  
Garðplöntusalan Borg  
Garðyrkjustöð Ingibjargar ehf.  
Hamrar ehf. - Plastiðnaður  
Heilsustofnun N.L.F.Í.

Hótel Örkin - Örkin veitingar  
Kjörís ehf.

Raftaug ehf.

SGB ehf.

Sport-Tæki ehf

Ókukennsla Eyvindar

### Þorlákshöfn

Fiskmark ehf.  
Frostfiskur ehf.  
Golfklúbbur Þorlákshafnar  
Hafnarvogin

Hreingermingþjónusta Suðurlands

Þorlákshafnarkirkja

### Stokkseyri

Durinn ehf. - [www.durinn.is](http://www.durinn.is)

Pétur Ragnar Sveinsson ehf.

### Laugarvatn

Laugarvatn ehf.

### Flúðir

Flúðasveppir ehf.  
Fögrusteinar ehf.  
Vélaverkstæðið Klakkur

### Hella

Ás - Hestaferðir  
Ásahreppur  
Fannberg ehf  
Kanslarinn ehf.  
Kvenfélagið Sigurvon  
Lundur hjúkrunar og dvalarheimili  
Rangá ehf.  
Rangárþing ytra  
Vörufell

### Hvolsvöllur

Árni Valdimarsson  
Bergur Pálsson  
Búaðföng/bu.is ehf.  
Bygðasafnið Skógum  
Eining sf.

Héraðsbókasafn Rangæinga  
Kvenfélagið Bergþóra í Landeyjum

### Vík

Hjallatún, hjúkrunar- og dvalarheimili  
Hrafnatindur ehf.

Víkurþjón

Hótel Höfðabrekka ehf

### Kirkjubæjarklaustur

Ferðapjónustan Geirlandi ehf.

Hótel Laki

Icelandair Hotel Klaustur

RKÍ Klausturdeild

### Vestmannaeyjar

2þ ehf.

Bergur ehf.

Bifreiðaverkstæði Muggs

Bókasafn Vestmannaeyja

Frár ehf.

Gallerí Þrýði - Ramin ehf.

Huginn ehf.

Ísfélag Vestmannaeyja hf.

Kaffi María ehf. - Brandur ehf.

Karl Kristmanns - umboðs- og

heildiverslun

Miðstöðin ehf.

Net hf.

Ós ehf.

Pétursey ehf.

Sjómannafélagið Jötunn

Teiknistofa Páls Zóphóníassonar

Ufsaberg hf.

Vestmannaeyjabær

Vélaverkstæðið Þór hf.

Vinnslustöðin hf.

Vörval ehf.





## Dagurinn er bara allt annar

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



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

**OTA SOLGRYN**