MEGIN STOÐ

BLAÐ MS-FÉLAGS ÍSLANDS

1. tbl. 2011 28. árg.

Efnisyfirlit

Frá formanni 3
Námskeið á vegum MS-félags Íslands 4
Samnorræn könnun: Hver er þín reynsla af meðferðum við MS? . . . 6
Samband sjúklings og læknis 8
Engir tveir MS-einstaklingar eins . 14
MS og börnin. 16
Sjúkdómurinn ekkert feimnismál . 17
Af ráðstefnum í Gautaborg 18
Góður fundur og glaður granni. . . 22
Náttúruvörur úr íslenskri hvönn . . 24
Stóla á SagaPro á daginn. 25
Afsláttur af SagaPro fyrir meðlimi MS-félagsins 25
Opið hús 26
Í dagsins önn. 27

MS FÉLAG ÍSLANDS

MeginStoð

1. tbl. 2010, 27. árg.

ISSN 1670-2700

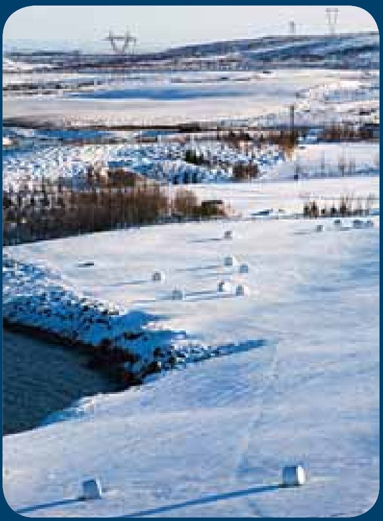
Útgefandi:
MS-félag Íslands,
Sléttuvegi 5,
sími 568 8620, fax: 568 8621
netfang: msfelag@msfelag.is,
heimasíða: msfelag.is

Ábyrgðarmaður:
Berglind Guðmundsdóttir

Ritstjóri:
Páll Kristinn Pálsson

Auglýsingar:
Öflun ehf.

Umbrot og prentun:
Prentmet ehf.



Forsíðumyndina tók Páll Kjartansson við Úlfljótsvatn.

Félagsstarf á vorönn:

23. febrúar kl. 18-19.30

Fræðslufundur: Katrín Björgvinsdóttir „Börn MS-sjúklinga og áhrif sjúkdómsins á líf þeirra“. Allir velkomnir. Létt snarl í boði.

23. mars kl. 18-19.30

Kynning á NPA miðstöðinni, hugmyndafræðinni um sjálfstætt líf og notendastýrða persónulega aðstoð. Allir velkomnir. Létt snarl í boði.

16. apríl kl. 13-15

Árlegt páskabingó. Spjaldið kostar kr. 250. Vinningar verða páskaegg af öllum stærðum. Léttar veitingar á vægu verði.

25. maí kl. 16-18

Alþjóðadagur MS. Sumarhátíð á Sléttuveginum. Nánar auglýst síðar.

Húsið opnar ætíð hálftíma fyrir auglýsta dagskrá.

Prjónaklúbbur

– mánudaga kl. 16-18

Hvað er skemmtilegra en að koma saman og prjóna? Eftir áramót ætlum við að hafa prjónasamkomu alla mánudaga frá kl. 16-18 á Sléttuvegi 5. Leiðbeinandi verður til staðar og hjálpar þeim sem þurfa. Við byrjum þann 31. janúar. Allir velkomnir, bara mæta á staðinn með prjóna og garn. Heitt á könnunni!

Kærar þakkir!

MS-félagið þakkar öllum sem styrktu félagið á síðastliðnu ári með ýmsum hætti. Viðtökurnar við jólakortunum okkar fóru fram úr björtustu vonum og seldust kortin upp, en jólakort ársins 2010 prýddi listaverkið „Þreyttir englar“ eftir Karólínu Lárusdóttur.

MJÓLKURSAMSALAN
40 ÁRA GA SMÍÐAJÁRN
Landsbankinn

Frá formanni

Kæru félagar

Berglind Guðmundsdóttir

Ég óska ykkur gleðilegs árs og velfarnaðar á nýju ári, með þökk fyrir það liðna. Á haustmánuðum var tekin sú ákvörðun að breyta útkomutíma blaðsins og kemur það nú út í byrjun árs. Við teljum að þessi tími þjóni betur okkar starfi. Við getum kynnt starf vorannar betur, lesendur sjá í upphafi árs hvað er á döfinni og geta bókað hjá sér námskeið og fræðslufundi. Það er oft svo að í byrjun árs horfir maður fram á veginn og tekur ákvarðanir fyrir framhaldið.

Síðastliðið ár var farsælt í starfi félagsins. Félagið bauð upp á fjölda námskeiða sem voru vel sótt af félagsmönnum. Markmiðið er að hafa fundi mánaðarlega þar sem fræðsla og kynning stendur félagsmönnum til boða. Einnig er úrval námskeiða mikið og hvet ég félagsmenn til að kynna sér námskeiðin, sem kynnt eru í blaðinu og á heimasíðu félagsins. Við erum alltaf á vaktinni og fylgjumst með hvaða fræðsla geti komið okkar fólki til góða. Fjáröflun gekk vonum framar á síðasta ári sem tryggir öfluga starfsemi á þessu ári. Ég er afar þakklát fyrir dyggan stuðning almennings, því eins og ástandið er í þjóðfélaginu er erfiðara að sækja fé til fyrirtækja og opinberra aðila. Ávallt þarf að halda vel utanum fjármuni félagsins og hafa að leiðarljósi ráðdeild og sparsemi.

Í þessu blaði beinum við sjónum okkar að þjónustu heilbrigðisyfirvalda við MS sjúklinga og horfum þá einkum til taugadeildar Landspítala háskólasjúkrahúss. Rætt er við hjúkrunarfræðing og lækna sem sinna MS-sjúklingum. MS-sjúkdómurinn er margþættur og einkenni misjöfn eftir einstaklingum. Sjúkdómurinn lýsir sér aldrei eins, þó mörg einkenni séu svipuð eða eins. Oft er erfitt að greina sjúkdóminn og getur það tekið langan tíma. Það er þó flestum léttir að fá greiningu eftir óvissutíma þegar hin ýmsu einkenni MS-sjúkdómsins eru að gera vart við sig. Margar spurningar leita á hugann eftir greiningu, eins og hvar fæ ég þjónustu, hvert á að leita í kasti, hvar get ég náð í lækni eða fagaðila sem þekkir MS og getur svarað spurningum mínum?

Oft líður okkur MS-sjúklingum betur ef við getum haft samband við fagaðila sem er tilbúinn að hlusta og gefa góð ráð. Margt er vel gert, en umhyggja fyrir einstaklingnum þarf alltaf að vera í fyrirrúmi. Margir sjúklingar eru uggandi um framtíð sína og þróun sjúkdómsins. Ég veit að læknar hafa ekki endanleg svör eða lyf til að meðhöndla sjúkdóminn, en það léttir oft að geta rætt um hann og einkenni hans. Traust milli aðila er mikilvægt og að sjúklingurinn viti að allt er gert sem hægt er. Einnig þurfa MS-sjúklingar að vera vel vakandi fyrir ýmsum einkennum sem fylgja MS. Þá á ég við einkenni eins og sýkingar, verki, spasma, hugræn vandamál og þreytu. Það eru til ýmis ráð við þessum einkennum og við megum ekki vera rög við að leita eftir aðstoð. Heilbrigðiskerfið okkar er gott og stöndum við Íslendingar framarlega í þjónustu við MS-sjúklinga. En það má ekki slaka á, MS er alvarlegur sjúkdómur sem snertir fleiri en bara þann sem greinist með MS.

Ég hvet félagsmenn til að fylgjast með því sem félagið býður uppp á og hafa samband. Einnig hvet ég félagsmenn til að skrá sig á rafrænan póstlista félagsins því þannig náum við á einfaldan og ódýran hátt til félagsmanna.

Berglind Guðmundsdóttir

ÖSSUR
STOÐ Við styðjum þig
Trönuhrauni 8 Hafnarfjörður
Sími 565 2885 Fax 565 1423
stod@stod.is www.stod.is
PAPPÍR HF
HS ORKA HF
KFC
www.kfc.is

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. Ítarlegri námskeiðslýsingar má finna á heimasíðunni www.msfelag.is.

Þegar nægilega margar skráningar hafa borist er viðkomandi námskeið tímasett og haft samband við þátttakendur.

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.

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 (+5ár) 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.

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.

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, taugasálfræðingur.

YOGANÁMSKEIÐ

Tími: Mánudaga og miðvikudaga kl. 16.15-17.30
Laugardaga kl. 9-10.15 eða kl. 10.30-11.45
Verð: 4.000,- kr. á mánuði fyrir 3 skipti í viku

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

Verð: 4.000,-

Stutt lýsing: Námskeiðið er ætlað fólki með MS-sjúkdóminn og eru þátttakendur í hverjum hópi um 10 manns. Hugræn atferlismeðferð leggur áherslu á að við tileinkum okkur hugsun og hegðun sem bætir aðstæður okkar og líðan.

Leiðbeinandi er Pétur Hauksson, geðlæknir.

JAFNVÆGISNÁMSKEIÐ

Tími: Þriðjudagar kl. 16-17 og fimmtudagar kl. 16-18 (2 hópar). Hefst 4. janúar og stendur til 28. apríl.

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 færnimiðaða kraftþjálfun. Teygjur og slökun í lok tímans.

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

Leiðbeinendur eru sjúkraþjálfarar frá tauga og endurhæfingasviði Reykjalundar.

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.

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: Vilborg Oddsdóttir, félagsráðgjafi og Hanna Björnsdóttir, félagsráðgjafi og MS í fötlunarfræðum.

Íbúðalánasjóður

Kynntu þér lán og aðra þjónustu Íbúðalánasjóðs

- Lán til íbúðakaupa
- Lán til endurbóta og viðbygginga
- Aukalán vegna sérþarfa (skert starfsorka)
- Úrræði í greiðsluvanda

www.ils.is

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

SAMNORRÆN KÖNNUN:

Hver er þín reynsla af meðferðum við MS?

eftir Lasse Elbrønd Skovgaard, doktorskandidat, Danmörku.

Nú á vormánuðum 2011 verður hleypt af stokkunum viðamikilli samnorrænni könnun sem ætlað er að kortleggja hvaða meðferðir MS-fólk nýtir sér og hvernig þær hafa reynst því.

Lasse Elbrønd Skovgaard.

Grundvöllur könnunar

MS-fólki á Norðurlöndum bjóðast margs konar og mismunandi meðferðir við sjúkdóminum, bæði hefðbundnar og óhefðbundnar. Oft er markmiðið að draga úr hinum ýmsu einkennum sem fylgja MS-sjúkdóminum. Þó liggur ekki fyrir nákvæm vitneskja um hvaða meðferðir MS-fólk nýtir sér, af hverju það velur þær og hvaða reynslu það hefur af þeim.

Norrænu MS-félögunum berast í ríkum mæli upplýsingar frá meðlimum sínum um bæði góða og slæma reynslu af hinum ýmsu meðferðum, en kerfisbundin öflun og flokkun þessara upplýsinga hefur ekki átt sér stað. Þess vegna hafa norrænu félögin í sameiningu ákveðið að ráðast í framkvæmd viðamikillar könnunar, sem ætlað er að gera einmitt þetta. Öll Norðurlöndin fimm – Danmörk, Noregur, Svíþjóð, Finnland og Ísland – munu taka þátt í þessu verkefni sem kallast „Projekt Nordisk Kortlægning“.

Markmið könnunar

Markmið könnunarinnar er fyrst og fremst að afla betri vitneskju um notkun og reynslu MS-fólks af þeim meðferðum sem það hefur prófað. Könnuninni er einnig ætlað að miðla reynslu MS-fólks til fagfólksins sem fæst við MS-sjúkdóminn, svo sem lækna, hjúkrunarfræðinga, sjúkraþjálfa, þá sem beita óhefðbundnum meðferðum og svo framvegis, og einnig MS-félaganna og meðlima þeirra.

Spurningarnar sem lagðar verða fyrir fólk í könnuninni eru:

- Hvaða tegundir meðferða (bæði hefðbundnar og óhefðbundnar) nýtir MS-fólk á Norðurlöndum sér?
- Hversu margir nýta sér þessar meðferðir?
- Hver eru markmið hinna mismunandi meðferðartegunda?
- Hvaða áhrif og aukaverkanir hefur fólk upplifað við notkun þessara meðferða?
- Hvaða markmið hafa náðst/ekki náðst við notkun þessara meðferða?
- Hvernig sambland af meðferðum notar fólk?

Vísindaleg kortlagning á svörum við þessum spurningum er ekki til og þess vegna mun könnunin leiða af sér mikilvæga vitneskju sem okkur skortir í dag.

Framkvæmd könnunar

Könnunin verður í formi spurningalista sem dreift verður til fólks á vormánuðum 2011. Í hverju landi verða sendir út 1000 listar til fólks með MS, en á Íslandi, þar sem heildarfjöldinn er minni, verður einfaldlega öllu MS-fólki boðið að taka þátt. Svara skal spurningunum á internetinu. Unnið verður úr svörum annars vegar fyrir hvert land um sig og hins vegar með samanburði á milli allra Norðurlandanna.

Sérstök verkefnisstjórn mun starfa frá upphafi könnunar til enda hennar og samanstendur af einum fulltrúa frá hverju hinna fimm norrænu MS-félaga, einum sérstökum MS-fulltrúa frá Danmörku og taugasérfræðingum frá Svíþjóð, Noregi og Finnlandi.

ÍSLENSK ERFÐAGREINING
Góa-Linda
HAPPDRÆTTI HÁSKÓLA ÍSLANDS
vænlegast til vinnings

Samvinna við danskan og norskan háskóla

Til að tryggja vísindaleg gæði könnunarinnar verður henni settur viðurkenndur rannsóknarrammi á háskólastigi í formi þriggja ára náms til doktorsprófs. Kostnaðurinn við þessa tilhögun verður greiddur af danska MS-félaginu.

Þetta þýðir nánar tiltekið, að verkefnið verður unnið á tímabilinu frá apríl 2010 til apríl 2013 í samstarfi Norrænu MS-samtakanna, Lýðheilsufræðideildar Kaupmannahafnarháskóla, NAFKAM (Nationalt Forskningscenter for Komplementær og Alternativ Medicin), og læknadeildarinnar við háskólann í Tromsö. Undirritaður, Lasse Elbrønd Skovgaard, verður skráður doktorsprófskandidat og ábyrgðarmaður fyrir verkefninu.

Hvaða niðurstöður og hvenær?

Niðurstöður könnunarinnar munu birtast í lýsingu á notkun og reynslu MS-fólks af hinum ýmsu tegundum meðferða, bæði hefðbundnum og óhefðbundnum, og beggja í bland.

Niðurstöðurnar munu birtast í útgáfu doktorsritgerðar, 2–4 greinum í vísindatímaritum og ítarlegri umfjöllun á heimasíðum og í tímaritum norrænu MS-félaganna. Auk þess er ætlunin að halda norræna ráðstefnu árið 2013 með þátttöku taugasérfræðinga, meðferðaraðila, sjúklingasamtaka og rannsóknaraðila. Þar verða niðurstöðurnar birtar í heild sinni og umræður um gagnsemi þeirra almennt séð og hvaða efni sé mikilvægt að rannsaka í framhaldinu.

Þín reynsla skiptir máli!

Okkur í verkefnisstjórn „Projekt Nordisk Kortlægning" þykir mikilvægt að öll sú margvíslega reynsla sem MS-fólk býr að, um áhrif þeirra meðferða sem stendur til boða, verði kortlögð til þess að auka möguleika á betri og markvissari úrræðum í framtíðinni. Þess vegna vonum við að allt MS-fólk á Íslandi taki þátt í könnuninni með því að svara spurningalistanum þegar hann verður sendur út í byrjun apríl næstkomandi.

Þeir sem þess óska geta fengið aðstoð við að fylla út spurningalistann þegar þar að kemur og vakni spurningar viðvíkjandi könnuninni má snúa sér til Berglindar Ólafsdóttur, framkvæmdastjóra MS-félagsins, í síma 568 8620 eða á netfanginu berglind.olafsdottir@msfelag.is, en hún er fulltrúi MS-félags Íslands í verkefnisstjórninni. ■

Samband sjúklings og læknis skiptir öllu máli

Samantekt og myndir: Páll Kristinn Pálsson

Í nýlegri skýrslu frá Samtökum evrópskra MS-félaga (The European MS Platform) kemur fram að íslenska heilbrigðiskerfið standi sig vel í þjónustu við MS-fólk og sé í 3ja sæti af þeim 40 þjóðum sem voru skoðaðar. Í framhaldi af því ákvað MS-félagið að efna til samræðna fulltrúa þess og taugadeildar Landspítalans um stöðuna, einkum hvað varðar þjónustuna og lyfjamálin. Annars vegar hittust Elías Ólafsson yfirlæknir taugadeildar (EÓ), Haukur Hjaltason taugalæknir (HH) og frá MS-félaginu (MS) þær Berglind Guðmundsdóttir, Bergþóra Bergsdóttir og Sigurbjörg Ármannsdóttir. Hins vegar ræddi ritstjóri MeginStoðar við Jónínu Hallsdóttur yfirhjúkrunarfræðing á dag- og göngudeild taugadeildarinnar.

Fyrst barst talið að því hversu margir taugalæknar væru starfandi á Íslandi og hvort einhverjir væru sérhæfðir í MS-sjúkdómnum? Er næg nýliðun taugalækna á Íslandi? Er mikið álag á taugalæknum eða er talið að þeir anni þörfinni eins og sakir standa?

EÓ: Það starfa núna 9 taugalæknar hér á deildinni og svo eru nokkrir starfandi á stofum í Reykjavík og á Akureyri. Hvað er nóg er alltaf matsatriði. Í Evrópu er margt MS-fólk sem hefur ekki fengið greiningu sína hjá taugalækni, eins og reglan er hjá okkur. Hér vill fólk helst fá að hitta taugalækni í hvert skipti sem því finnst sér eitthvað hafa versnað. Við höfum rekið mjög öfluga deild á síðustu árum, sem byggist ekki síst á því að við höfum getað vakið áhuga marga unglækna á taugalækningum. Núna ríkir nokkur óvissa vegna ástandsins í þjóðfélaginu. Til skamms tíma hefur aðalvandinn á taugalækningadeildinni verið skortur á hjúkrunarfræðingum, en núna gæti það orðið skortur á unglæknum. Þessi 2-4 ár sem unglæknar hafa starfað hér heima áður en þeir halda í sérnám í útlöndum hefur gert okkur kleift að byggja deildina upp í kringum það. Ef það breytist, tala nú ekki um ef það verður vegna sparnaðar, þá er það algjört rothögg fyrir okkur og þýðir að við verðum að draga úr allri uppbyggingu.

MS: Hvaða þjónusta er í boði af hálfu taugadeildar þegar sjúkdómsgreining liggur fyrir?

EÓ: Það er ekkert eitt sem gildir fyrir alla. Þetta er breytilegt hjá fólki, það er algengt að fólk sé greint hjá sínum taugalækni utan sjúkrahússins og þá komum við ekki mikið að því, nema núna á síðustu árum þegar verið er að sækja um lyfjameðferð, einkum Tysabri-meðferðina.

HH: Greining MS-sjúkdómsins getur tekið einhvern tíma, misjafnlega langan eftir einstaklingum. Á meðan málin eru í óvissu þarf að halda vel utan um sjúklinginn, sem kallar á tíðar endurkomur. Fólk fer í segulómun, blóðprufur, það þarf að fara rækilega í gegnum heilsufarssögu viðkomandi til að útiloka annað og sumir fara í mænuvökvatöku, aðrir ekki. Þegar niðurstaðan er komin vakna spurningar um hvaða áhrif þetta hefur á líf fólks og svo framvegis og á því tímabili reynum við að hitta fólk talsvert ört. Síðan er misjafnt hve oft við hittumst, en í grunninn er það þannig að læknir hittir sjúkling á 6 til 12 mánaða fresti. Það fer þó eftir virkni sjúkdómsins, einkennum og eftirliti með meðferðinni sem viðkomandi fær. Ef sjúklingurinn er hjá taugalækni úti í bæ, en fær greiningu hér, þá fer hann síðan þangað og þar heldur þetta áfram. En allir taugalæknarnir hér á deildinni eru með MS-sjúklinga, þannig að þetta er ekki bara á einhverri einni hendi. MS-sjúklingar eru oftast ungt fólk og grunntónninn í því sem við segjum við þá er að þeir haldi sínu lífi óbreyttu í öllum aðalatriðum. Sé það ekki hægt, fari sjúkdómurinn að hamla þeim í vinnu er félagsráðgjafi á deildinni og ef þetta fer að verða spurning um örorku og þvíumlíkt þá höfum við slíka aðstoð. Líði MS-sjúklingi svo illa að hann þurfi á þjónustu sálfræðings eða geðlæknis að halda reynum við að útvega hana. Yfirleitt þarf þess þó ekki.

Elías Ólafsson.

Haukur Hauksson.

Berglind Guðmundsdóttir.

Bergþóra Bergsdóttir.

Heimilislæknar og bráðamóttakan

MS: Væri ekki hægt að virkja heimilislæknana betur?

HH: Ég held það sé góð regla að leita til heimilislækna varðandi vottorðaskrif, og vandamál sem eru ekki beint tengd MS-sjúkdóminum. Stundum geta þeir gert þetta betur en við, ekki síst ef við höfum sent þeim afrit af okkar nótum eins og við reynum að gera, þá fylgjast þeir með frá byrjun. Þeir verða þátttakendur í eftirliti og meðferð og þá er auðveldara fyrir sjúklinga að leita til þeirra. En það má örugglega bæta þennan þátt, vegna þess að ef við tökum allt þetta að okkur þá förum við á endanum að sinna vinnu sem heimilislæknar geta annast og það teppir aðgang annarra MS-sjúklinga að okkur, sem er ekki gott.

EÓ: Allir taugasjúklingar þurfa að hafa sinn heimilislækni, sem hefur greiðan aðgang að upplýsingum og fræðslu um taugasjúkdóma, síðustu árin hefur því miður verið skortur á heimilislæknum og því finna allir fyrir.

MS: Ef fólk lendir til dæmis í kasti og taugalæknirinn er ekki viðlátinn, getur heimilislæknirinn haft milligöngu um að viðkomandi fái rétta þjónustu?

EÓ: Bráðamóttakan er alltaf opin hjá okkur, þótt hún sé undir miklu álagi er hún opin. Það getur ekki hver deild verið með sína bráðamóttöku, enda gæti það verið beinlínis hættulegt. Það verður að vera miðlæg móttaka þar sem vandamálið er greint og vísað í framhaldinu á viðeigandi deild.

MS: Getur MS-fólk ekki hringt í dagdeildina og fengið aðgang að lækni?

EÓ: Hjúkrunarfræðingarnir hafa verið mjög viljugir að greiða götu fólks, en formlega séð er bráðamóttakan eina leiðin sem er opin í bráðatilfellum.

MS: En þar er ekki hægt að fá svör við MS-vandamálum, er það?

EÓ: Jú, og þar koma unglæknar taugalækningadeildar inn í myndina, því þeir eru alltaf á vakt að deginum og fram á kvöld og sérfræðingur í taugasjúkdómum er síðan á bakvakt, sem þeir geta ráðgast við.

Sigurbjörg Ármannsdóttir.

MS: Er einhver taugalæknir alveg sérhæfður í MS hér á landi?

EÓ: Sumir eru mjög sérhæfðir í MS, en hér er enginn sem sinnir MS eingöngu, eins og tíðkast hjá sumum fjölmennari þjóðum.

MS: Eitt af því sem fólk hefur áhyggjur af er hvernig gengur að komast í segulómun þegar það er í kasti, að vegna biðlista verði kastið jafnvel gengið yfir þegar það kemst að ...

EÓ: Þarna erum við í raun að tala um lúxus, sem ekki er alltaf þörf á. Þegar taugalæknar telja þörf á segulómun, þá hefur gengið vel að fá þá rannsókn. Það er alls ekki ástæða til að fá segulómun af öllum sem fá MS kast, eins og t.d. hjá þeim sem eru með vel þekktan MS sjúkdóm og ljóst er af einkennunum hvað er að gerast. Það er fyrst og fremst þegar MS greiningin er ekki ljós að gerðar eru endurteknar segulómrannsóknir. Það er oft sem fólk hefur áhuga á að komast í rannsóknir sem við teljum ekki bráðnauðsynlegar og þá útskýrum við okkar sjónarmið.

MS: Það er kannski það fólk sem snýr sér til MS-félagsins og kvartar undan kerfinu ...

EÓ: Ég skil það, en þannig er þetta bara. Við höfum ákveðna sýn og reglur til að fara eftir.

HH: Svarið við þessarri spurningu er alltaf afstætt. Það er stundum alveg klárt hvað er að gerast, við erum vissir um að sjúklingurinn sé í kasti og þá þarf ekki hjálp frá segulómuninni. Í sumum tilvikum er ég óöruggur hvort um kast sé að ræða og þá getur verið akkur í því að fá segulómun til að átta sig betur á því. Þá þarf að tímasetja hana þannig að kastið sé í gangi, en ekki löngu þar á eftir og ég held okkur takist það í flestum tilfellum.

Öryggisnet og sterar

MS: Teljið þið MS vera alvarlegan sjúkdóm?

EÓ: Stundum, stundum ekki. Vandamálið er að við vitum það ekki fyrirfram hjá hverjum og einum einstaklingi.

MS: En þetta kemur alltaf til með að breyta lífi fólks og margar spurningar í gangi. Þess vegna hefur það kannski áhuga á að komast oft í segulómun til að vita hvað sé að gerast hjá því, hvort virkni sé í gangi og svo framvegis ...

HH: Aðalatriðið er að einstaklingurinn eigi gott og reglubundið samband við sinn taugalækni. Það skiptir meira máli en segulómun.

MS: Það er spurningin um öryggisnetið; að maður hafi aðgang að sínum sérfræðingi og bara það að taka upp símann og tala við einhvern sem þekkir mann og veit nákvæmlega hvernig maður er; þó það sé ekki annað en samtalið getur það orðið til þess að manni líður miklu betur ...

HH: Ég er algjörlega sammála því. Símaþjónusta er mjög af hinu góða, en því miður er ekki hægt að bjóða ótakmarkað upp á hana heldur.

MS: Hvernig er fyrir nýja sjúklinga að komast að hjá ykkur núna?

EÓ: Það er allur gangur á því. Við tökum einhverja en alls ekki alla. Margir eru hjá læknum úti í bæ, koma kannski hingað nokkrum sinnum og halda síðan áfram annars staðar.

HH: MS byrjar með mismunandi hætti hjá fólki. Byrjunareinkennin geta komið hratt og sterkt og haft þau áhrif að fólk leitar á bráðamóttöku og þá fer málið í ákveðið ferli. Ákveðnar rannsóknir fara í gang og sjúklingurinn þarf að fá niðurstöður úr þeim. Séu einkennin vægari og óljósari leita margir fyrst til heimilislæknis eða á stofu til taugalæknis, svo það er misjafnt hvernig ferlið byrjar. Nú, hvað gerist ef maður þarf að panta tíma hjá taugalækni á stofu? Biðin getur orðið löng, stundum allt að 2 – 3 mánuðir. Hvað varðar biðina hjá okkur; ef það hringir órólegur heimilislæknir sem hefur tekið á móti sjúklingi, þá reynum við að setja þetta í einhverja flokka með mismunandi forgangi. Eitt hefur meiri forgang en annað, svo við getum ekki gefið neitt eitt svar um það hver biðtíminn er, en hann er alltaf einhver.

MS: Við heyrum MS-fólk tala mikið um sterameðferðir. Þeir eru yfirleitt notaðir til að stytta köst hjá fólki, en þekkið þið að þeir séu notaðir reglulega til að halda bólgum í skefjum, til dæmis að fólk komi tvisvar á ári í steragjöf?

HH: Til skamms tíma hefur ekki verið sýnt óyggjandi fram á að reglubundin steragjöf hafi áhrif á framþróun sjúkdómsins. Nú nýverið hafa þó rannsóknir sýnt að reglubundin steragjöf geti hugsanlega dregið úr tíðni kasta, en þó ekki þannig að fötlunarstig sjúklings minnki. Stundum er því brugðið á þetta ráð, að bæta sterum ofan á sprautulyfin, Interferónin eða Copaxone. En þá er mikilvægt að hafa það klárt í hvaða tilgangi sterarnir eru notaðir og útskýrt fyrir sjúklingi að þeir séu gefnir í þessum fyrirbyggjandi tilgangi, en ekki á þann hátt að sjúklingur dragi þá ályktun að hann sé alltaf í kasti þegar hann fær stera.

MS: Við heyrum fólk segja frá því að það hafi verið í kasti og óskað eftir sterameðferð og þá sé því sagt að það sé ekki í kasti og fái ekki stera.

EÓ: Hér kemur tvennt til. Í fyrsta lagi er algengt að fólki finnist það vera í kasti þótt okkur sýnist það ekki vera, heldur séu einkennin til dæmis vegna versnunar á gömlum einkennum, en þá eru ekki gefnir sterar. Í öðru lagi eru sum köst vægari en svo að ástæða sé til að gefa stera. Almennt er talið að sterar auki ekki líkur á bata eftir kast, heldur flýti aðeins fyrir að einkennin gangi yfir. Sterar eru ekki hættulausir, ýmsar aukaverkanir svo sem samfallsbrot í beinum geta fylgt notkuninni, svo við höllumst frekar að því að nota þá minna en meira.

PROMENS olís Smáralind vistor

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Reykjavík
1912 ehf.
Aðalvík ehf.
Allrahanda ehf.
Alvarr ehf. - boranir og verkfræðiþjónusta
Alþýðusamband Íslands
Apparat ehf.
Arctic rafting ehf.
Arev verðbréfafyrirtæki hf.
Argos ehf.- Arkitektastofa Grétars og Stefáns
Arkís ehf.
Artis ehf.
ATOZ Alhliða Viðskiptaráðgjöf sf.
Auglýsingastofan ENNEMM ehf.
Auglýsingastofan Hvíta húsið ehf.
Auglýsingastofan Korter
Á DAG 10 - hárstofa (Adago)
Áfengis- og tóbaksverslun ríkisins.
Álfabjarg ehf.
Álnabær ehf.
Áman ehf
Árbæjarapótek ehf.
Árni Reynisson ehf.
Ásbjörn Ólafsson ehf.
B.B. Bílasalan ehf.
B.K. flutningar ehf.
B.M. Vallá ehf
Bakkavör Group hf.
Bakverk-Heildsala ehf.
Bandalag kvenna í Reykjavík v/ Hallveigarstíg
Barnalæknaþjónustan ehf.
Betra grip ehf.
Betri bílar ehf.
Birkir Baldvinsson hf.
Bílalíf, bílasala
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar
Bílasmiðurinn hf.
Bílaumboðið Askja ehf.
Bílson ehf.
Bíóhljóð ehf.
Bjartur ehf.
Blaða og innheimtuþjónustan
Blaðamannafélag Íslands
Blómastofa Friðfinnss
Blómaverkstæði Binna ehf.
Bonito ehf. Friendtex - Praxis
Booztbar/Ísbar
Boreal ehf. - Ferðaþjónusta
Borgarbílastöðin ehf.
Borgarblöð ehf.
Borgarpylsur
Bókhaldsþjónusta Arnar Ingólfssonar ehf
Bólstrarinn
Bólsturverk sf.
Bónus
Brauðhúsið ehf.
Brimborg ehf.
Brimdal ehf.
Brimrún ehf.
Bros-auglýsingavörur ehf.
BSRB
Búsáhöld ehf
Byr Sparisjóður
Bændasamtök Íslands
Cavern ehf.
Danfoss hf.
Danica sjávarafurðir ehf.
Dansskóli Jóns Péturs og Köru sf.
Dímon Lína ehf.
Dúktak ehf.
Dvalar og hjúkrunarheimilið Grund
Efling stéttarfélag
Eggert Kristjánsson hf.
Egilsson hf.
Eignamiðlunin ehf.
Ellen Ingvadóttir lögg. dómtúlkur og skjalþýðandi
Endurskoðun og reikningshald ehf.
Endurskoðun og reikningsskil hf.
Endurskoðunarskrifstofa Sigurðar Guðmundssonar
Endurvinnslan hf.
Erla ehf.
Erluís
Ernst & Young
F.S. Verk ehf.
Farmanna- og fiskimannasamband Íslands
Fasteignakaup ehf.
Fasteignasalan Garður
Felgur-smiðja ehf.
Ferð og saga
Ferðaskrifstofan Atlantik ehf.
Ferskar kjötvörur hf.
Félag íslenskra bifreiðaeigenda
Félagsbústaðir hf.
Firmaskrá Íslands
Fínka málningarverktakar ehf.
Fjölver ehf.
Forum Lögmenn
Fosshótel
Frumherji hf.
Frysti- og kæliþjónustan ehf.
Fröken Júlía ehf
Fylgifiskar ehf, sérverslun með sjávarfang
G.Á. húsgögn ehf.
G.B. Tjónaviðgerðir ehf.
Gallabuxnabúðin - Kringlunni
Garðmenn ehf.
Gastec ehf
Gáski ehf. - Sjúkraþjálfun
Geðhjálp
Gilbert úrsmiður Laugavegi 62
Gissur og Pálmi ehf.
Gjögur hf.
GLÁMA / KÍM Arkitektar ehf.
Glóey hf.
Glófaxi ehf. blikksmiðja
Gluggasmiðjan ehf.
Grand hótel Reykjavík
Grásteinn ehf.
Grensáskirkja
Guðmundur Jónasson ehf.
Gullkistan
Gullkúnst Helgu S: 561 6660
Gullsmiðurinn í Mjódd
Gunnar Eggertsson hf.
Gústaf Þór Tryggvason hrl.
Gæðafæði ehf.
Hafgæði sf.
Hagar hf.
Hagbót ehf.
Hagi ehf.
Halldór Jónsson ehf.
Happdrætti D.A.S.
Harka ehf.
Haukur Þorsteinsson tannlæknir
Hár ehf.
Hárfinnur ehf.
Hárgreiðslustofa Heiðu
Hárgreiðslustofa Höllu Magnúsdóttur
Hárgreiðslustofa Rögnu
Hárgreiðslustofan Effect
Hárgreiðslustofan Kultura Glæsibæ
Hársnyrtistofa Dóra
Hársnyrtistofan Aida
Hársnyrtistofan Grand
Heildverslunin Glit ehf.
Heilsubrunnurinn ehf.
Heilsuvörur ehf -- www.arka.is
Heimabíó/James Bönd
Heimahúsið húsgagnaverslun
Helgason og Co. ehf.
Henson hf.
HGK ehf.
Hitatækni hf.
Hjálpræðisherinn á Íslandi
Hljóðfæraverkstæði Guðmundar Stefánssonar
Hljóðfæraverslun Pálmars Árna
HM Flutningar ehf.
Hollt og Gott ehf.
Hótel Frón
Hótel Leifur Eiríksson ehf.
Hótel Óðinsvé
Hreinsibílar ehf.
Hreinsitækni ehf.
Hreyfill
Hreyfing - heilsurækt - Framvörður ehf.
Hringrás hf.
HU - Vegamót
Húsaklæðning ehf.
Höfðakaffi ehf.
i 8 gallerí
Iceland Seafood ehf
Iðjuþjálfafélag Íslands
IÐNÓ
Iðntré ehf.
Innco ehf.
Í pokahorninu
Ímynd ehf.
Íslandsstofa
Íslensk endurskoðun ehf.
Íþróttabandalag Reykjavíkur
J.K. Bílasmiðja hf.
J.S. Gunnarsson hf.
Jafnvægi - Aveda ehf
JBS ehf. - Nonnabiti
JGG ehf.
Jón og Óskar
K. Norðfjörð ehf
Kaffi Paris
Kaffi Sólon
Kaffibarinn ehf.
Kandís ehf.
Kaþólska kirkjan á Íslandi
Kemis ehf.
Kerfisþróun Ísland ehf./Stólpi
Kirkjugarðar Reykjavíkurprófastsdæma
Kjörgarður, Laugavegi 59
Kjöthöllin Skipholti 70 ehf.
Knattspyrnusamband Íslands
KOM Almannatengsl
KPMG hf.
Kramhúsið
Kristján G. Gíslason ehf.
Kron ehf.
KTM Ísland ehf
Kvika ehf.
Kvikk þjónustan ehf.
Kælitækni
Lagnagæði ehf.
Landsnet hf
Landssamband eldri borgara
Láshúsið ehf.
Legis ehf. Lögfræðistofa
LETURPRENT
Lindin, kristið útvarp Fm:102,9
Listasafnið Hótel Holt ehf.
Litir og föndur - Handlist ehf.
Litróf hf.
Lífland
Lífstykkjabúðin ehf.
Ljósin ehf.
Loftstokkahreinsun ehf. - sími 893 3397
Lýsing hf.
Læknasetrið ehf.
Löggildir Endurskoðendur ehf.
Lögmannsstofa Guðbjarna Eggertssonar ehf.
Lögmannsstofa Marteins Mássonar ehf.
Lögmannsstofa Ólafs G. Gústafssonar
Lögmenn Lögsýn ehf.
Lögskipti ehf.
Löndun ehf.
Mannréttindaskrifstofa Íslands
Markaðsráð kindakjöts
Marport ehf.
Málarameistarafélagið
Málarameistarar ehf.
Málaramiðstöðin ehf.
Málarasmiðjan ehf.
Málningarvörur ehf.
MD Vélar ehf.
MEBA - Magnús E. Baldvinsson sf.
Menn og mýs ehf.
Menntaskólinn í Reykjavík v. bókasafns
Merkismenn ehf.
Meyjarnar - Kvenfataverslun
Minjavernd
Motus ehf.
Móðir Náttúra ehf.
Múli ehf.
Mæðrastyrksnefnd Reykjavíkur
Mörk ehf. gróðrarstöð
NASDAQ OMX Kauphöllin á Íslandi
Nexus
Nobex ehf
Nýi tónlistarskólinn.
Nýi ökuskólinn ehf.
Og Fjarskipti ehf.
Olíudreifing ehf.
Opin kerfi ehf.
Optimar Ísland ehf.
Opus lögmenn ehf.
Orkuvirki ehf
Ó. Johnsson & Kaaber ehf.
Ólafur Þorsteinsson ehf.
Ósal ehf.
Parlogis hf.
Pétur Stefánsson ehf.
PG Þjónusta ehf.
Pipar og salt
Pixel Prentþjónusta ehf.
Pípulagnaverktakar ehf.

Tysabri og önnur ný lyf

MS: Hverjir taka ákvörðun um notkun nýrra lyfja hér á landi?

EÓ: Val okkar á nýju lyfi byggist á ýmsu, meðal annars á því sem gert er í nágrannalöndum okkar, en þó mest á rannsóknum þeim sem liggja til grundvallar notkunar lyfsins. Við erum þannig bundnir af því sem búið er að sýna fram á um hverjum lyfin henta, það er besta vitneskja sem við búum yfir hverju sinni. Við læknarnir tökum ekki þátt í skömmtun lyfja, það er algjör misskilningur að fjárhagsleg sjónarmið ráði ákvörðunum okkar í því sambandi, eins og oft hefur heyrst hvað varðar Tysabri-lyfið. Það er einfaldlega nefnd sem fer yfir umsóknir frá lækni hvers og eins um að komast á lyfið og úrskurðurinn byggir alfarið á læknisfræðilegum viðmiðum. Í framkvæmd hefur heldur ekki verið um að ræða takmörkun á fjölda þeirra sem fá Tysabri.

MS: Hvað eru margir í þessari nefnd?

EÓ: Við erum þrír. Við Haukur og einn læknir í viðbót.

HH: Grundvallarreglur um Tysabri ættu að vera öllum kunnar. MS sjúklingar þurfa að fá klár köst þrátt fyrir meðferð með þeim lyfjum sem hafa verið gefin áður, sem eru fyrst og fremst sprautulyfin. Og þetta þarf að vega og meta í hverju tilfelli. Sumir hafa kannski fengið eitt vægt kast á undangengnu ári og ekkert kast árið þar á undan, á meðan aðrir þrjú til fjögur köst bara síðastliðið ár. Sumir vilja fara á lyfið, aðrir ekki. Ég hef lent í því mæla með Tysabri við sjúkling en hann var hikandi og velti vöngum. Kastið hafði verið milt og maðurinn verið á annari meðferð sem hafði gengið vel og þegar horft var til síðustu ára hafði ekki gerst mjög mikið. Reglur eru reglur en það verður að horfa á málið í klínísku samhengi, hvað hefur verið að gerast hjá viðkomandi sjúklingi með tilliti til einkenna og tíma.

EÓ: Ef einhver vill fá Tysabri þá metur taugalæknir hans ástæðurnar og sækir síðan um það til okkar. Við afgreiðum umsóknina formlega með svari þar sem liggur fyrir bréflega af hverju viðkomandi fær, eða fær ekki, lyfið. Við afgreiðum alla eftir sömu reglum og viðmiðum.

MS: Nú höfum við heyrt að fólki hafi verið tilkynnt um neitun í gegnum síma, og það hafi fengið allskonar útskýringar eins og að ekki sé aðstaða og ekki peningar og það skilur ekki af hverju það fær ekki lyfið. Svo horfir fólk á aðra sem virðast vera með svipaða sjúkdómsgerð og fá lyfið á meðan það fær neitun.

HH: Aðstöðuleysi hér á taugadeild skipti máli framanaf hvað þetta varðar. Varðandi það síðarnefnda kemur stundum annað í ljós þegar sjúklingur ræðir við lækni en þegar sjúklingar tala saman.

MS: Þetta virðast einkum vera aðilar sem ekki eru með greinileg köst og fá ekki myndir úr segulómun með bólguskellum, heldur aðilar sem eru komnir í seinni síversnun. Þeir horfa á regluna um versnun sjúkdóms þrátt fyrir önnur lyf.

HH: Reglurnar kveða á um að fólk þurfi að fá kast eða köst þrátt fyrir aðra meðferð, og í undantekningartilfellum er það svo að fólk sem fær tíð köst án þess að vera í annarri meðferð geti farið beint á Tysabri. Köstin eru sem sé reglan fyrir ábendingu lyfsins.

EÓ: Síversnunargerð sjúkdómsins virðist því miður ekki svara Tysabrimeðferðinni.

MS: Eru til rannsóknir á áhrifum Tysabri á seinni síversnun?

HH: Ekki hefur verið sýnt fram á óyggjandi árangur lyfjameðferðar á seinni síversnun. Ekki heldur á frum síversnun. Okkur skortir meiri skilning á því hvað er að gerast þegar sjúklingum versnar í þessum tilvikum. Sú lyfjameðferð sem hefur verið beitt vel á annan áratug, og svo Tysabri núna, hefur áhrif á köstin og bólguna og þau einkenni sem þessu fylgja, en hvort hún hefur áhrif á seinni síversnun sjúkdómsins er ekki vitað.

MS: Hafa einhver lyf verið prófuð á seinni síversnun?

HH: Það eru rannsóknir í gangi og óskandi að það komi brátt fram lyf sem gæti gripið inn í þetta sjúkdómsferli.

MS: Hvaða reynslu hafið þið af Tysabri eftir þessi bráðum þrjú ár sem það hefur verið notað hér á landi?

HH: Tysabri er kröftugt lyf við köstum, fækkar þeim um 75% miðað við samantekt sem ég gerði á síðasta ári og rímar við niðurstöður annarra. En vert er að leggja áherslu á að eldri sprautulyfin hjálpa líka MS-sjúklingum. Sumir sjúklingar á þeirri meðferð fá ekki köst og gengur alveg ágætlega, svo það er ekki ástæða til að hætta meðferð sem gengur vel. Þótt Tysabri sé kröftugri meðferð, geta hin lyfin verið nógu kröftug til að hefta sjúkdómsvirkni. Tysabri er heldur ekki 100% lyf, fólk

NÓI SÍRÍUS
ÍSTAK
BT
rannís
www.rannis.is
LYFJA
- Lifið heil

hefur hætt að nota það af því það fær áfram köst. Ég hef einnig séð sumu fólki versna smám saman þótt það sé á Tysabri. Lyfið hefur þekkta alvarlega aukaverkun, hina svokölluðu PML-sýkingu, sem vonandi verður hægt að sjá við með einhverjum hætti.

MS: Á ekki að vera hægt að prófa hvort fólk sé í áhættu eða ekki gagnvart PML-sýkingu?

HH: Það er verið að þróa slíkt próf, en það gengur út á að greina hvort sjúklingar séu jákvæðir eða neikvæðir í prófunum fyrir þeirri veiru sem veldur sýkingunni áður en meðferð er hafin. Sé sjúklingurinn neikvæður fyrir veirunni ætti maður að geta andað léttar í því sambandi. En sé viðkomandi jákvæður vandast málið, þá aukast líkurnar en þær eru þó engan veginn þannig að fullvíst sé að hann fái sýkinguna.

MS: Þið eruð smám saman að stækka hópinn sem notar Tysabri hér á landi, ekki satt?

HH: Jú, en það er líka stundum hik bæði á okkur og sjúklingunum, til dæmis vegna væntanlegra nýrra lyfja. Svo eru dæmi um að sjúklingar hætti meðferðinni vegna þess að hún gagnast ekki sem skyldi. Ný lyf sem hugsanlega eru í burðarliðnum eru líka öflug og þau eru í töfluformi, en það á eftir að koma í ljós hvernig þau munu spila saman við Tysabri og hvaða reglum verður farið eftir við notkun þeirra.

MS: Hvaða nýjum lyfjum er von á?

HH: Fingolimod (Gylenia®) er töflulyf sem evrópska lyfjastofnunin hefur nú samþykkt og virðist samkvæmt rannsóknum vera kröftugt lyf við MS. Það er ekki án aukaverkana en þær virðast miðað við það sem við nú vitum ekki vera mjög hættulegar. Það gildir samt hið sama um þetta lyf eins og öll önnur að það skortir eðli málsins samkvæmt vitneskju um langtímaöryggi. Þetta lyf er nú einnig samþykkt í Bandaríkjunum. Önnur lyf sem hugsanlega voru á leiðinni til okkar, Cladribine og Dalfampridine fengu hins vegar ekki samþykki á nýlegum fundi evrópsku lyfjasamtakanna. Cladribine er fyrirbyggjandi lyf með álíka árangur gegn köstum og Fingolimod og Dalfampridine er lyf sem sýnt hefur verið fram á að getur bætt skerta göngugetu MS-sjúklinga en hefur ekki áhrif á tíðni kasta eða sjúkdómsgang. ■

Vönduð hjúkrunarrúm í úrvali
Þjónusta er byggir á þekkingu og gæðum

Verslunin er opin virka daga frá kl. 9 - 18

Eirberg

www.eirberg.is • 569 3100 • Stórhöfða 25

Heimsferðir
actavis hagur í heilsu
Arion banki
FIT FÉLAG IÐN- OG TÆKNIGREINA

Engir tveir MS-einstaklingar eins

Viðtal og mynd: Páll Kristinn Pálsson

Jónína Hallsdóttir er yfirhjúkrunarfræðingur á dag- og göngudeildinni sem rekin er í tengslum við taugalækningadeild Landspítalans. Jónína telur þjónustu við MS-fólk góða, en einnig að visst tómarúm sé að skapast vegna þess að tveir helstu sérfræðingar landsins séu brátt að hverfa frá störfum vegna aldurs.

Jónína Hallsdóttir hjúkrunarfræðingur.

„John Benedikz og Sverrir Bergmann fara líklega að minnka við sig í vinnu," segir hún. „Þeir tveir hafa unnið gott starf um áratuga skeið og verið helstu MS-læknar hér á landi. Það kemst enginn með tærnar þar sem þeir höfðu hælana hvað þjónustu varðar. Mér skilst að þeir hafi svarað í síma allan sólarhringinn, það toppar enginn slíka þjónustu. Þeir taugalæknar sem núna eru starfandi á spítalanum sinna flestallir fólki með hina ýmsu taugasjúkdóma. Taugasérfræðingar sem eru með stofu úti í bæ fást nánast undantekningarlaust við alla taugasjúkdóma.

Á hinn bóginn finnst mér þjónustan hafa aukist eftir að ég byrjaði að starfa hér á taugadeildinni, sérstaklega eftir að við komum dagdeildinni á fót. St. Jósepsspítali í Hafnarfirði tók við mörgum hér áður, en þeir sem fóru í sterameðferð þar lögðust flestallir inn. Eftir að dagdeildin opnaði höfum við getað tekið fleiri í meðferð því þeir fara heim eftir hverja lyfjagjöf.

Síðastliðið eitt og hálft ár höfum við verið með vísi að MS-móttöku hér. Við höfum þannig látið MS ganga fyrir eftir hádegi á mánudögum. Öll bráðatilfelli koma í gegnum bráðamóttöku spítalans, en við höfum verið að létta á henni með því að fólk geti fengið þessa læknisskoðun hér á mánudögum. Það hefur verið mjög gott aðgengi að hjúkrunarfræðingum dagdeildar þar sem við höfum tekið símann allan daginn."

Já, eitt af því sem heyrst hefur gagnrýnt er að aðeins sé hægt að hringja frá 9-9.30 á þriðjudögum…

„Einhverjir læknar hafa ákveðinn símatíma, aðrir vilja að skiptiborð taki við skilaboðum."

Fólk kvartar einmitt yfir að erfitt sé að ná í læknana…

„Til þess að hafa vinnufrið verða þeir að hafa ákveðinn símatíma. Það ættum við hjúkrunarfræðingar í rauninni að gera líka hér á dagdeildinni, því oft erum við að taka símann í miðju viðtali sem er nokkuð hvimleitt fyrir þann sem er hjá okkur. Við reyndum að fastsetja símatíma hjá okkur en það hefur ekki tekist að halda hann ennþá, það er mikið hringt."

Er löng bið eftir viðtali við lækni?

„Ég hef ekki orðið vör við að það sé löng bið hjá þeim. Ég tel að fólk hafi mjög greiðan aðgang að þjónustunni miðað við það sem tíðkast annars staðar í heiminum. Fólk sem hringir hingað er oft komið til læknis samdægurs. En það þarf að meta bráðleika erindis hverju sinni, og þá kemur þekking hjúkrunarfræðinga sér vel."

Heyrst hefur að fólk í kasti komi á bráðamóttökuna og þurfi að bíða þar, jafnvel tímunum saman, og sé svo bara á endanum sent aftur heim – er þetta staðreyndin?

„Ég vil ekki svara fyrir bráðamóttökuna en eins og flestir þekkja þá getur tekið nokkra klukkutíma að komast þar að og fá niðurstöðu um hvað skuli gera fyrir viðkomandi. Það er staðreynd. Við fáum beiðnir frá bráðamóttöku og tökum oftast samdægurs inn til okkar þá sem hafa komið kvöldið áður þangað. Þegar fólk hringir í okkur er mjög mikilvægt að það geri það frekar snemma dags en síðla. Dag- og göngudeild taugalækna er opin frá 8–16, svo ef fólk hringir um klukkan þrjú eða hálffjögur og segist vera með einkenni, þá verður að fresta komu eða vísa á bráðamóttökuna."

Tysabriumræðan

Nú hefur talsvert verið deilt um nýjasta lyfið, Tysabri, hvernig snýr þessi umræða að þér?

„Gangurinn hefur verið sá að þeir einstaklingar sem óska eftir að fá Tysabri-meðferð fara til síns taugalæknis sem metur þá m.t.t. meðferðar. Ef þeim finnst þörf á svo kröftugri meðferð þá senda þeir beiðni inn til Tysabriteymis sem fer yfir rannsóknir sem gerðar hafa verið og heilsufarsstöðu einstaklingsins. Ef þetta teymi metur þörf á þessari meðferð fer beiðni til lyfjanefndar sem veitir tímabundið leyfi. Það hefur verið sótt um fyrir nokkuð marga en ekki hafa allir uppfyllt þau skilyrði sem þarf fyrir þessa meðferð. Þetta er talsvert ferli. Um lyfið gilda strangar öryggisreglur, enda er það ekki hættulaust. Það er ekki bara undir læknunum hérna komið."

Eitt ágreiningsefnið er að Tysabriið er talið gagnast fleirum en hafa fengið það.

„Við vitum aldrei fyrirfram hverjum lyfið gagnast.“

Mörgum finnst furðuleg sú regla að gefa önnur lyf á undan, af hverju fer fólk bara ekki beint á Tysabri?

„Af því það er hættulegra lyf hvað aukaverkanir varðar. Það er talið núna að einn til tveir af hverjum þúsund fái heilabólgu eða PML og tíðni eykst aðeins eftir tveggja ára meðferð. Auk þess er aukin hætta á sýkingum og bráðaofnæmi. Reglurnar eru alls staðar þannig að prófa eigi eldri hamlandi lyfin fyrst. Við Íslendingar erum ekkert öðruvísi hvað þetta varðar en til dæmis aðrir Norðurlandabúar. Þeir frændur okkar hlæja að okkur fyrir að vera svo gjafmild á Tysabri. Hvergi í heiminum eru jafn margir hlutfallslega séð á Tysabri og hér á Íslandi. Eldri lyfin hafa virkað ágætlega, hafa saklausari aukaverkanir og margra ára reynsla er komin á þau. Þessi interferon-lyf og Copaxone gera mörgum gott og skila árangri við að draga úr framgangi sjúkdómsins. En þetta er svo misjafnt, það sem er gott fyrir einn þarf ekki að vera það fyrir annan. Við tökum heilamyndir ef grunur er um versnun og sjáum oft að það hafa ekki komið nýir blettir og jafnvel að blettir hafi að einhverju leyti gengið til baka. Það er mjög ánægjulegt og við fögnum því. Það er því alrangt að segja að þessi lyf séu gagnslaus, við sjáum annað.“

En almennt er þó talið að Tysabri virki enn betur en þessi lyf, ekki satt?

„Annað hvort virka lyfin eða virka ekki.“

Ja, er ekki talað um 30% árangur af eldri lyfjunum en 80% árangur af Tysabriinu?

„Við megum ekki bara horfa á svona prósentutölur, 30 á móti 80. Þessar tölur eru ansi fljótandi eftir rannsóknum, sumir segja 50/70 %, aðrir 40/60%. Við eigum að horfa á hvern einstakling fyrir sig. Ef viðkomandi fær fullt gagn af einhverju lyfi X, og hægt er að sjá það í heilamyndatöku og sjúkrasagan ber þess einnig vitni, þ.e. viðkomandi hefur haldist fínn, hefur ekkert versnað, þá ætti hann að halda sig við það lyf. Fólk verður líka að trúa á og vilja taka lyfin, ef það gerir það á móti sínum vilja og sannfæringu, þá verður lyfið ekki „vinur“ þess heldur óþarfa álag í tilveruna.“

En fólk er að bíða eftir betri meðferðum og það trúir því líka að lyfin verði betri og betri ...

„Ég trúi því líka. Það eru mörg ný lyf í rannsóknarferli, framtíðin er spennandi hvað varðar MS-meðferðir og ástæða til bjartsýni. Mín von er sú að í framtíðinni verði ekkert mál að fá MS, það verði auðvelt að halda bólgum niðri eða jafnvel uppræta. Það er svo margt í gangi núna.“

Jafnt aðgengi fyrir alla

Bendið þið fólki á MS-félagið?

„Já, það gerum við alltaf. Ég held að flestallir fái einhverja kynningu um starfsemina í MS-heimilinu, bæði á félaginu og Setrinu. Ég er í töluverðu sambandi við Setrið, þær Þuríði, Sigþrúði og Margréti félagsráðgjafa. Ég hef heyrt mjög vel látið af námskeiðum á vegum MS-félagsins og hvet alla til að nýta sér þau eftir þörfum.“

Hvernig er með MS-fólk á landsbyggðinni? Hvernig er aðgengi þess að taugadeildinni?

„Það er jafnt aðgengi fyrir alla hér á dag- og göngudeildinni í Reykjavík. Hins vegar eru ekki starfandi taugasérfræðingar úti á landi fyrir utan einn á Akureyri.“

Bitnar niðurskurður kerfisins ekki á þessari deild?

„Ekki ennþá.“

Er þjónusta og meðferð betri núna en fyrir tíu til fimmtán árum?

„Svo lengi hef ég ekki starfað hér en ég veit bara að við reynum að gera meira hjá okkur en áður, en hvernig það hefur tekist til verða notendur þjónustunnar að dæma um.“

Hafa bremsulyfin breytt myndinni – eru til dæmis færri sterameðferðir eftir tilkomu þeirra?

„Ég veit ekki til þess að það hafi verið sérstaklega rannsakað. Það væri athyglisvert að vita það. Greining sjúkdómsins tekur skemmri tíma núna en áður með tilkomu segulómunar og þróunar prófa á mænuvökvanum. Hún er væntanlega líka öruggari.“

Greinist fólk yfirleitt hér á spítalanum eða hjá læknum á stofu?

„Bæði. Ef fólk kemur í kasti á bráðamóttökuna þá fer það í rannsóknir hér á vegum taugadeildar. Það er líka til í dæminu að einstaklingar hafi verið að fara á milli lækna úti í bæ og endað hjá taugalæknum sem senda þá hingað í rannsóknir og fá svo svörin til sín aftur úti í bæ. En það er alltaf taugasérfræðingur sem framkvæmir greininguna.“

Hverju vilt þú koma á framfæri við MS-fólk?

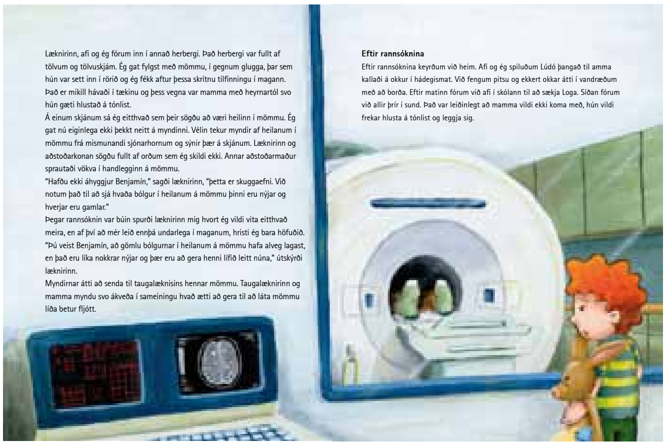
„Ég vil brýna fyrir fólki að MS-meðferð er alltaf einstaklingsbundin. Það eru engir tveir MS-einstaklingar eins. Það verður því hver og einn að læra á sjálfan sig, þekkja sín einkenni og miða sig aldrei út frá öðrum. Það sem gagnast einum þarf ekki að gagnast öðrum, vegna þess að þetta eru svo margþætt einkenni, fer alveg eftir því hvar bólgur eru í miðtaugakerfi hverju sinni. En ekki má gleyma að það geta komið upp ýmis einkenni sem ekkert tengjast MS sem við öll erum að fá af og til, vöðvabólgur, taug í klemmu, verkir hér og þar. Oft gefa líkamlegt eða andlegt ofurálag okkur einhver einkenni. Það má ekki lifa í skugga MS.“ ■

MS og börnin

Á alþjóðlega MS-deginum síðastliðið vor kom út bókin Benjamín, mamma mín og MS eftir Stephanie Lazai með myndum Stephan Pohl í íslenskri þýðingu Berglindar Ólafsdóttur. Lyfjafyrirtækið Bayer Schering Pharma gaf MS-félagi Íslands 1500 eintök af bókinni og kunnum við þeim bestu þakkir fyrir.

Í bókinni um Benjamín er MS sjúkdómurinn útskýrður á einfaldan og aðgengilegan hátt með augum barns.

Bókin gefur foreldrum og öðrum aðstandendum tækifæri til að lesa og ræða söguna og myndirnar og deila reynslu sinni. Börnin fá tækifæri til að spyrja foreldra sína spurninga sem þeir geta svarað opinskátt og á heiðarlegan hátt. Eftir því hversu vel foreldrarnir geta tekist á við aðstæður og aðlagast, verður auðveldara fyrir börnin að aðlagast og flétta ástand foreldra sinna inn í sitt eigið líf.



Læknirinn, afi og ég fórum inn í annað herbergi. Það herbergi var fullt af tölvum og tölvuskjám. Ég gat fylgst með mömmu, í gegnum glugga, þar sem hún var sett inn í rörið og ég fékk aftur þessa skrítnu tilfinningu í magann. Það er mikill hávaði í tækinu og þess vegna var mamma með heyrnartól svo hún gæti hlustað á tónlist.
Á einum skjánum sá ég eitthvað sem þeir sögðu að væri heilinn í mömmu. Ég gat nú eiginlega ekki þekkt neitt á myndinni. Vélin tekur myndir af heilanum í mömmu frá mismunandi sjónarhornum og sýnir þær á skjánum. Læknirinn og aðstoðarkonan sögðu fullt af orðum sem ég skildi ekki. Annar aðstoðarmaður sprautaði vökva í handlegginn á mömmu.
"Hafðu ekki áhyggjur Benjamín," sagði læknirinn, "þetta er skuggaefni. Við notum það til að sjá hvaða bólgur í heilanum á mömmu þinni eru nýjar og hverjar eru gamlar."
Þegar rannsóknin var búin spurði læknirinn mig hvort ég vildi vita eitthvað meira, en af því að mér leið ennþá undarlega í maganum, hristi ég bara höfuðið.
"Þú veist Benjamín, að gömlu bólgurnar í heilanum á mömmu hafa alveg lagast, en það eru líka nokkrar nýjar og þær eru að gera henni lífið leitt núna," útskýrði læknirinn.
Myndirnar átti að senda til taugalæknisins hennar mömmu. Taugalæknirinn og mamma myndu svo ákveða í sameiningu hvað ætti að gera til að láta mömmu líða betur fljótt.

Eftir rannsóknina

Eftir rannsóknina keyrðum við heim. Afi og ég spiluðum Lúdó þangað til amma kallaði á okkur í hádegismat. Við fengum pitsu og ekkert okkar átti í vandræðum með að borða. Eftir matinn fórum við afi í skólann til að sækja Loga. Síðan fórum við allir þrír í sund. Það var leiðinlegt að mamma vildi ekki koma með, hún vildi frekar hlusta á tónlist og leggja sig.

Opna úr bókinni.

Í bókinni eru viðeigandi svör fyrir foreldra, umönnunaraðila, kennara, lækna og heilbrigðisstarfsfólk, við spurningum sem þau geta haft um áhrif langvinns fatlandi sjúkdóms, svo sem MS, á fjölskylduna og þá sérstaklega börnin.

MS-sjúkdómurinn

MS er einn erfiðasti taugasjúkdómurinn og greinist einkum hjá ungu fólki milli tvítugs og fertugs, það er á þeim aldri sem foreldrar eiga lítil börn.

Um það bil 430 manns á Íslandi eru með MS – það er um 1,4 af hverjum 1000. Í dag er hægt að meðhöndla MS á virkan hátt með bæði lyfjum og sjúkraþjálfun og sjúkdómurinn þarf ekki sjálfkrafa að hafa það í för með sér að fólk þurfi að nota hjólastól.

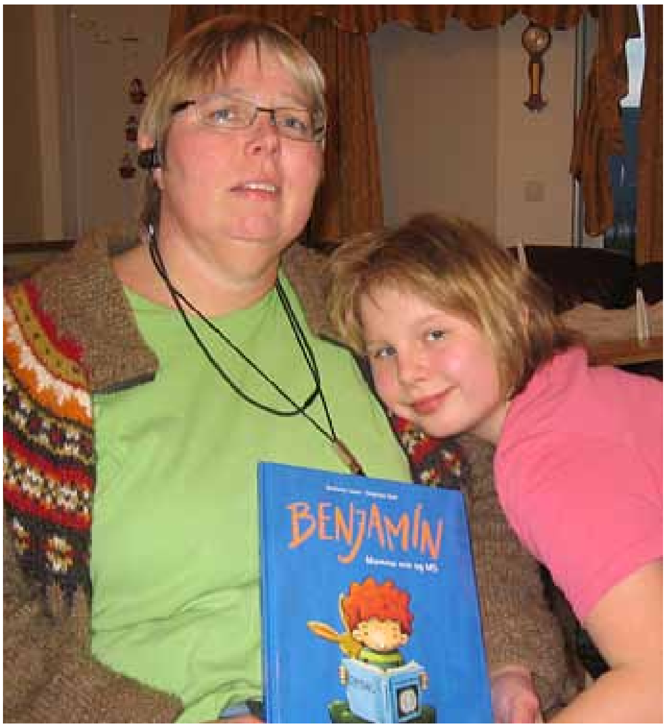
Dreift til allra

Bókinni um Benjamín hefur nú verið dreift án endurgjalds til allra félagsmanna í MS-félaginu og einnig send bókasöfnum og sjúkrastofnunum. Áhugafólk um sjúkdóminn getur nálgast eintak af bókinni á skrifstofu MS-félags Íslands að Sléttuvegi 5 í Reykjavík. Nánari upplýsingar um sjúkdóminn og félagið má finna á www.msfelag.is ■

F.v. Berglind Guðmundsdóttir, formaður MS-félags Íslands, Sverrir Bergmann taugasérfræðingur, Selma Margrét og Berglind Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri MS-félagsins og þýðandi bókarinnar.

Sjúkdómurinn ekkert feimnismál

MeginStoð hitti mæðgurnar Jóhönnu Teitsdóttur og Selmu Margréti Gísladóttur, sem þekkja vel bókina um Benjamín. Jóhanna er 47 ára gömul og greindist með MS árið 1995, en telur sig hafa fyrst orðið vara við sjúkdóminn árið 1982. Selma Margrét er tíu ára, fædd árið 2000.



Jóhanna og Selma Margrét með Benjamín.

Jóhanna: „Það var frábær tími þegar ég gekk með hana og aldrei spurning að ég vildi eignast barn þótt ég sé með MS. Ég hefði alveg viljað eignast fleiri.“

Hvað var sjúkdómurinn genginn langt þá?

J: „Ég var þá farin að styðjast við eina hækju og þorði ekki að sleppa henni á meðan ég var ólétt, ef ske kynni að ég dytti á hausinn. Ég passaði svo vel upp á mig. En mér versnaði síðan mjög árið 2006, þegar pabbi minn dó. Þá hrundi ég og hef notað hjólastól síðan. Mér finnst augljóst að það áfall olli versnuninni. Það var ekkert annað sérstakt að gerast í mínu lífi um þær mundir.“

Selma: „Jú, þá vorum við að flytja hingað í Kórahverfið.“

J: „Já, en það var ekkert leiðinlegt við það.“

Selma, manstu eftir því þegar þið voruð að flytja og þegar mömmu þinni versnaði?

S: „Já, ég var þá líka fótbrotin og í gifsi. Ég kynntist bestu vinkonu minni hérna í blokkinni þegar ég var að skríða upp stigann í ganginum í gifsinu. Það var ógeðslega fyndið.“

Hefurðu alltaf vitað að mamma þín væri með MS?

S: „Já.“

Hefur þér þótt það skrítið?

S: „Nei, nei.“

Hefurðu verið hrædd um mömmu þína?

S: „Nei, ekki svo. Hún hefur samt stundum dottið og þurft á hjálp að halda við að komast aftur upp í stólinn.“

Þekkirðu aðra krakka sem eiga foreldri með MS?

S: „Já, pabbi bekkjarsystur minnar er með MS. En við tölum ekki mikið um sjúkdóminn, tölum frekar bara um allt annað en hann.“

Er ekki rétt að þú hafir verið á námskeiði MS-félagsins fyrir börn?

S: „Jú, það var síðastliðið vor. Það var mjög skemmtilegt. Við vorum tólf krakkar, held ég, og ég væri alveg til í að hitta þá aftur.“

Finnst þér bókin um Benjamín svara spurningum, hjálpa þér að skilja hlutina?

S: „Já, en annars segir mamma mér líka allt sem ég þarf að fá að vita.“

J: „Ég hef passað mig á því að gera ekkert sem viðkemur sjúkdómnum að feimnismáli. Ég tel það afar mikilvægt. Ég þekki dæmi þar sem foreldrar veigra sér við að ræða um sjúkdóminn, láta jafnvel eins og hann sé ekki til, og það borgar sig aldrei til lengri tíma litið. Við Selma tölum blátt áfram um alla hluti.

S: „Já, við tölum saman um allt milli himins og jarðar.“ ■

Dalabyggð TENGI VÍS Verið velkomin! VIRKIÐ - Fyrir þig - Landsvirkjun

Af ráðstefnum í Gautaborg

Samantekt: Bergþóra Bergsdóttir

Þrjár ráðstefnur um málefni MS voru haldnar samhliða í Gautaborg í Svíþjóð um miðjan október síðastliðinn og sóttu þær tveir fulltrúar MS-félagsins: Sigríður Jóhannesdóttir varaformaður og undirrituð, Bergþóra Bergsdóttir gjaldkeri. Um var að ræða fundi alþjóða MS-samtakanna MSIF, fund norrænu MS-samtakanna NMSR og *Living with MS-day* sem sænska félagið, Neurologiskt handikappades riksförbund, stóð fyrir.

Bergþóra Bergsdóttir er gjaldkeri MS-félagsins með sérstaka áherslu á erlent samstarf og lyfjamál innan stjórnar.

MS-félagið í Slóvakíu

Á fundi MSIF hélt formaður slóvaska MS-félagsins erindi um starfsemi félagsins undanfarinn áratug. Auk þess áttum við og slóvesku fulltrúarnir tveir góðar samræður þar sem við skiptumst á upplýsingum um félög beggja landa.

Í Slóvakíu eru um 10.000 manns greindir með MS. Slóvaska MS-félagið, SZSM, var stofnað í apríl 1990 og hélt því upp á 20 ára afmæli sitt síðastliðið vor. Félagið vinnur að sömu markmiðum og MS-félag Íslands, það er að betri lífsgæðum fyrir MS-fólk og aðstandendur þeirra. Undir SZSM eru 33 deildir sem staðsettar eru víðs vegar um landið með rúmlega 1.300 félagsmenn.

Mikil og virk starfsemi er á vegum SZSM og er margt líkt með því sem við gerum hér. Þó má nefna sérstaklega að frá árinu 2005 hefur SZSM staðið fyrir „Abiolympics“, handverksleikum fatlaðra, fyrir félagsmenn sína.

Abiolympics er haldið víða um heim fyrir fólk með fötlun og sérþarfir. Keppnisgreinar taka mið af getu og færni hvers og eins með það að markmiði að sýna möguleika fatlaðs fólks (ability in disability).

Keppnisgreinar handverksleikanna hjá SZSM eru afar fjölbreyttar. Má þar nefna keppni í blómaskreytingum, vatnslita- og glermálun, leir- og gipsmyndagerð og tréútskurði, brauðtertugerð, kökugerð og piparkökuskreytingum, blúndugerð (macrame), krosssaumi, hekli, útsaumi, knipli, bútasaumi og kjólagerð, gerð handgerðra og tölvugerðra tækifæriskorta, eggjamálun, skreytingum með álímingum servétta og gerð listmuna úr maislaufum, vefsíðugerð, tafli, ljósmyndun og sudoku. Að leikunum í Slóvakíu koma margir stuðningsaðilar sem standa fyrir vörukynningum meðan á leikunum stendur.

Á árinu 2009 var MS-ingum frá nágrannaþjóðunum Tékklandi, Póllandi og Ungverjalandi boðið að taka þátt og á næsta ári er MS-fólki hvaðanæva að boðið til þátttöku, þar á meðal frá Íslandi. Keppnin verður haldin helgina 24.-27. júní næstkomandi og býður slóvaska félagið upp á gistingu og mat meðan á leikunum stendur. Hins vegar þurfa þátttakendur að koma sér sjálfir til Košice í Slóvakíu. Þeir sem kunna að hafa áhuga á að taka þátt í slóvesku Abiolympics handverks-

Útileikfimi í Slóvakíu.

Frá handverksleikum SZSM 2010.

Kynningarbæklingur handverks-
leikanna í júní 2011

leikunum eru beðnir um að hafa samband við mig hjá MS-félaginu.

Annars hefur hugmynd um íslenska handverksleika fatlaðra verið rædd í stjórn MS-félagsins. Það er því aldrei að vita nema félagið standi sjálft fyrir svona leikum í einhverri mynd í framtíðinni.

Fly for MS

Í móttöku sem haldin var eitt kvöldið heilsuðum við Sigríður upp á tvo félaga *Fly for MS* sem höfðu komið við á Íslandi í upphafi flugreisu sinnar um fjölmörg lönd, eins og lesa má um á heimasíðu félagsins. Þeir sögðu okkur að móttökurnar á Íslandi hefðu verið einstakar og langt umfram væntingar. Ferðalangarnir hlökkuðu því mikið til þess að koma aftur við á Íslandi í bakaleiðinni.

IPMSSG

IPMSSG er skammstöfun fyrir „International Pediatric MS Study Group" sem er alþjóðlegur rannsóknarhópur sem einbeitir sér að MS-sjúkdómnum og tengdum sjúkdómum í miðtaugakerfi í börnum og ungmennum að 18 ára aldri.

Meðlimir IPMSSG eru um 100 talsins og samanstendur hópurinn af vísindamönnum, læknum, aðallega taugalæknum, og hagsmunaaðilum frá 40 löndum.

Skrifstofa IPMSSG (secretariat) gegnir lykilhlutverki í því að samræma og auðvelda starfsemi stýrihóps IPMSSG. Hún er skipuð tveimur fulltrúum frá MSIF og einum fulltrúa frá hverju því landi sem á einhvern hátt leggur verkefninu lið. BNA, Kanada og Ítalía eru stóru aðilarnir í þessu samstarfi, bæði verkefnalega og fjárhagslega. Níu kjörnir fulltrúar sitja í stýrihóp IPMSSG.

Undir IPMSSG starfa fjórir verkefnahópar:.

- Klínískur verkefnahópur sem hefur það að markmiði að hámarka umhyggju barna og ungmenna með MS og tengda sjúkdóma í miðtaugakerfinu.
- Rannsóknahópur sem hefur það að markmiði að auðvelda rannsóknir á ungum MS-sjúklingum og sjúkdómum tengdum MS til að auka skilning á því hvað valdi sjúkdómnum.
- Hópur sem hefur framþróun að markmiði og eins að mennta fólk til að auðvelda frumkvæði og úrræði svo auka megi þekkingu og skilning á MS og tengdum sjúkdómum í börnum og ungu fólki. Eins til að berjast fyrir betri umönnun einstaklinga með MS og tengda sjúkdóma um allan heim.
- Hópur sem fer með útgáfur og kynningarmál og hefur það að markmiði að auðvelda endurskoðun á útgáfu- og kynningarefni rannsóknarhópsins og að endurskoða handrit og kynningarefni sem rannsóknarhópurinn gerir eða á þátt í.

Dr. Silvia Tenembaum, formaður tilskipunarnefndar (nominating committee) og meðlimur í stýrihóp IPMSSG, kynnti starfsemi IPMSSG og dr. Brenda Banwell hjá Sick Kids Clinic í Toranto, einnig meðlimur í stýrihóp IPMSSG, sagði frá rannsóknarverkefni hópsins.

Fleiri börn greinast

Á síðustu 20-30 árum hafa fleiri tilvik um MS í börnum undir 18 ára aldri verið skráð um allan heim. Ástæðan er ekki síst sú að athygli taugalækna hefur nú í auknum mæli beinst að MS í börnum auk framfara í tækni sem greinir MS-sjúkdóminn. Fyrstu MS-einkenni hafa komið fram í ungabörnum allt niður í 13 mánaða gömlum og 2 ára börn hafa verið greind með MS. Í gegnum tíðina hefur MS-sjúkdómurinn hins vegar verið álitinn sjúkdómur fullorðna fólksins og hafa því flest allar rannsóknir, þjónusta og stuðningsverkefni miðast við fullorðið fólk. Það þýðir að börn með MS hafa oft og tíðum verið meðhöndluð á sama hátt og fullorðnir einstaklingar með MS. Því hefur nú verið lögð áhersla á þörfina fyrir aukið alþjóðlegt samstarf og miðstöð rannsókna á börnum með MS og tengda sjúkdóma í miðtaugakerfinu.

multiple sclerosis
international federation

Um það bil 3-5 % af MS-sjúklingum fá einkenni eða eru greindir með MS fyrir 18 ára aldur. Ef fullorðnir MS-sjúklingar eru spurðir um hvenær þeir telja að MS-einkenni hafi byrjað, þá minnast um það bil 15-20% þeirra einhverra einkenna sem gætu hafa verið MS-kast í æsku eða á unglingsárunum. Upplýsingar um þetta eru þó af skornum skammti.

Dr. Banwell skýrði frá áhættuþáttum sem ýttu undir að börn fengju MS og sagði það helst vera erfða- og umhverfisþætti. Við erum fædd með ýmsa áhrifaþætti sem síðar geta orðið að MS.

Banwell talaði þar meðal annars um áhrif sólarbirtu og neyslu D-vítamíns á MS og lagði ríka áherslu á mikilvægi neyslu D-vítamíns, bæði mæðra og barna. Hún tók þó skýrt fram að ekki væru öll D-vítamín jafn góð en til eru þó nokkrar tegundir. Sagði hún ráðlagðan dagsskammt D-vítamíns vera 400–1000 einingar (intern units) en sumir vildu meina að óhætt væri að taka stærri skammta en það.

Hún sagði Epstein Barr-vírusinn (EBV) mikinn áhrifaþátt í MS en hann væri að finna hjá um 85% barna með MS. Gerðar hafa verið tilraunir með að bólusetja gegn EBV en það hefur ekki gefið góða raun og er bólusetning ekki ráðlögð þar sem bólusetningin getur jafnvel haft öfug áhrif, þ.e. aukið líkurnar á EBV-sýkingu.

Þá sagði Banwell að gott fæði á fyrstu árum ævinnar hefði áhrif á MS en einnig sýndu rannsóknir á örverum (microbial study) tengingu við MS.

Ég talaði við Banwell eftir fyrirlestur hennar til að forvitnast meira um notkun og áhrif D-vítamíns. Hún sagði það vera betra að kanna stöðu D-vítamíns í líkamanum með blóðprufu áður en farið væri í mikla D-vítamín inntöku. Ef skortur væri á D-vítamíni væru teknar D-3-vítamínpillur með kalsíum auk lýsis (og Omega 3). Dagskammturinn þyrfti að vera að höfðu samráði við lækni eða hjúkrunarfræðing væri farið út fyrir almennan ráðlagðan dagskammt.

Einnig tók til máls dr. Tanuja Chitnis sem er formaður stýrihóps IPMSSG. Hún sagði sex ný MS-lyf á leiðinni á næstu þremur árum, þar af væru nokkur í töfluformi. Hún undirstrikaði að nýjum lyfjum fylgdi alltaf áhætta sem taka þyrfti tillit til. Börn og ungmenni væru viðkvæmur og lítill hópur sem erfitt væri að gera tilraunir á með tilliti til hugsanlegs skaða.

Í sama streng tók Peer Baneke, fulltrúi MSIF í IPMSSG, sem ég ræddi við eftir fundinn. Hann sagði um mjög viðkæmt mál að ræða. Erfitt væri að taka ákvörðun um að gefa börnum og ungmennum ný lyf, eins og Tysabri, þegar langtímavirkni og langtíma-áhætta væri ekki þekkt, en hins vegar þyrfti alltaf að vega og meta áhættu á móti hugsanlegum ávinningi, sérstaklega í þeim tilfellum þar sem sjúkdómurinn væri skæður. Börn fá almennt ekki ný lyf fyrr en fullorðnir hafa notað þau í nokkur ár og áhættuþátturinn betur þekkt stærð fyrir þennan viðkvæma hóp.

NMSR

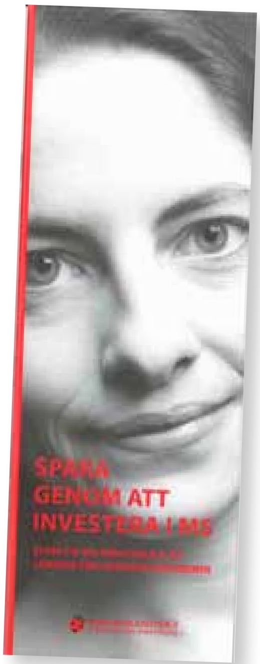
NMSR stendur fyrir Nordisk MS Råd sem skipað er fulltrúum frá hverju Norðurlandanna. Formlegir fundir eru haldnir tvisvar á ári en á milli funda á sér stað mikið samstarf um hin ýmsu málefni auk þess sem skipst er á upplýsingum. Fyrir fundina senda löndin inn skýrslur þar sem stiklað er á helstu viðburðum á vettvangi hvers félags á undangengnum mánuðum. Á fundunum er síðan farið yfir og tekið á ýmsum málum er snerta hag MS-fólks. Ísland hefur ekki látið sitt eftir liggja í þessu samstarfi og tekið virkan þátt í fundum og verkefnum og átt frumkvæði að samnorrænum athugunum.

Atvinnuþáttaka MS-fólks í Svíþjóð

Á norræna fundinum, NMSR, kom fram að Svíar hafa gert könnun um atvinnuþátttöku MS-fólks og gefið út vandaðan bækling þar sem niðurstöður eru kynntar. Þær komu ekki á óvart – því fyrr sem byrjað er að meðhöndla sjúkdóminn þeim mun ódýrara fyrir samfélagið. Ástæðan er ekki síst sú að MS-sjúkdómurinn gerir oft vart við sig á því skeiði lífsins sem fólk er rétt að byrja atvinnuþátttöku og eru afleiðingar sjúkdómsins oft til frambúðar. Kostnaður samfélagsins af því að

viðkomandi einstaklingar fari ekki á vinnumarkaðinn eða fari snemma af honum er því mikill. Því til viðbótar kemur ýmis heilbrigðiskostnaður samfélagsins vegna viðkomandi einstaklinga.

Í Svíþjóð var heildarkostnaður samfélagsins á árinu 2005 að jafnvirði rúmlega 93 milljarðar króna (5,5 milljarðar sænskra króna) sem þýðir um 6,2 milljónir að meðaltali á hvern MS-sjúkling. Hins vegar kostar einstaklingur á fyrstu stigum MS-sjúkdómsferilsins innan við 3,4 milljónir á ári, á meðan lengra gengin tilfelli geta kostað yfir 17 milljónir króna á ári. Eins og þekkt er minnkar vinnugeta fólks með MS eftir því sem sjúkdómseinkennin færast í aukana. Sænska rannsóknin sýndi að eftir 15 ára sjúkdómsferli væri þriðji hver MS-ingur ennþá vinnufær, sem segir að tveir af hverjum þremur eru það ekki. – Gott ef hægt væri að snúa þessum tölum við!



Bæklingur sænska félagsins um könnun á atvinnuþátttöku

Sænska rannsóknin gekk út á það að bera saman hæfni fólks til vinnu fyrir og eftir árs meðhöndlun með Tysabri. Niðurstaðan var, eins og fyrr er sagt, að því fyrr sem byrjað er að meðhöndla sjúkdóminn þeim mun betra. Sparnaðurinn kemur strax fram en er ekki aðeins sparnaður úti í framtíðinni. Þetta á sérstaklega við um MS-fólk sem fær virka meðhöndlun strax í byrjun sjúkdómsferilsins, áður en fötlun verður mikil.

Svíar hafa hug á því að gera könnunina að norrænni könnun með þátttöku hinna norðurlandaþjóðanna svo fá megi víðtækari samnburð.

Í tengslum við World MS-day 2010 voru birtar niðurstöður skýrslu MSIF um efnahagsleg áhrif MS-sjúkdómsins í 15 löndum og skýrsla um könnun á atvinnuþátttöku MS-fólks. Niðurstaða sænsku rannsóknarinnar er samhljóma þessum könnunum. Ekki eru til opinberar tölur yfir kostnað samfélagsins vegna einstaklinga með MS á Íslandi en ekki er að efa að niðurstaðan verði mjög svipuð þeirri sænsku – að því fyrr sem sjúkdómurinn er meðhöndlaður með bestu mögulegu meðferð á hverjum tíma, þeim mun ódýrara fyrir samfélagið.

Lokaorð

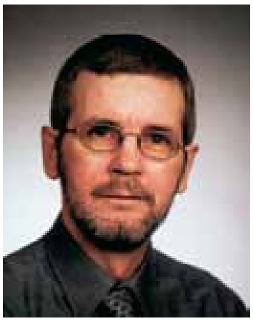
Hér hefur verið skýrt stuttlega frá ýmsu áhugaverðu sem fram kom á þessum fundum í Gautaborg en stjórn MS-félagsins fékk ýtarlegri skýrslu. Hún hefur verið til umfjöllunar á fundum í stjórn félagsins þannig að nýta megi ferð okkar Sigríðar sem best í þágu félagsstarfsins. ■

Úr Eyjafirði:

Góður fundur og glaður granni

Eftir Jón Ragnarsson

Ég lofaði því í minni síðustu grein í Megin-Stoð að hætta þessari vitleysu, sem ég kalla þetta pár mitt í blaðið. Ég sagði einnig að ef til mín yrði leitað þá fengi ég einhverja úr hópnum okkar til ritstarfa fyrir blaðið og þá kæmi kannski loksins eitthvað af viti frá okkur. En svo bregðast krosstré sem önnur tré, þau fáu sem ég leitaði til voru ekki tilbúin til ritstarfa og ég af minni rómuðu góðsemi lagði ekki fast að fólkinu, enda allir með þennan MS-sjúkdóm og stress og álag á ekki vel við. Nema hvað – enn legg ég af stað og segi frá því helsta sem á dagana hefur drifið.



Jón Ragnarsson.

Sending að sunnan

Ég hafði af því dulitlar áhyggjur að eitthvað væri að hjá hópnum okkar, því undir það síðasta í vor varð ég var við áhugaleysi og síðasti fundur fyrir sumarfrí fámennur, svo ekki sé meira sagt. En á fyrsta fundi haustsins kom annað í ljós. Þetta var fjölmennur fundur, mikið talað og borðað og enginn bilbugur í okkar fólki. Þetta varð því einnig notalegur fundur og auðséð að fólk var ánægt að sjá þrátt fyrir allt.

Við fengum svo upphringingu frá formanni vorum, þar sem okkur var tilkynnt að við værum svo skemmtileg heim að sækja að þörf væri á að senda fólk frá félaginu í hreina loftið og kyrrðina á Akureyri; hvort við værum tilbúin að taka á móti slíkum hópi?

Þar sem Eyfirðingar mega ekkert aumt sjá og ávallt tilbúnir til góðra verka þá var ákveðið að annar fundur á þessum vetri yrði notaður í þetta og þá haldinn að degi til af tillitsemi við gestina.

Miðvikudaginn 6. október, um hádegi á flugvellinum á Akureyri, í blíðskaparveðri, var síðan tekið á móti þessu fólki, en þar voru þá komin höfðinginn og Flateyingurinn Sverrir Bergmann taugalæknir, Berglind Guðmundsdóttir formaður, Berglind Ólafsdóttir framkvæmdastjóri, og síðast en ekki síst Sigurbjörg Ármannsdóttir fyrrverandi formaður og nú í lyfjanefnd.

Þar sem fundurinn átti ekki að byrja fyrr en um kl. 17 en þau til viðtals um kl. 16 og sársvöng og spennt fyrir hinu nýja menningarhúsi okkar Akureyringa sem er hringlaga hús í stærri kantinum, steinkumbaldi mikill byggður við sjóinn og fékk nafnið Hof, þangað var ekið og er inn var komið var sest til borðs og etið og spjallað. Sverrir á hér frændfólk og hélt á vit þess en ég sat uppi með kvenfólkið og þótti það kannski ekkert verra. Ég bauð í bíltúr um bæinn okkar og síðan heim í hvíld áður en fundurinn byrjaði.

Að öllu gamni slepptu, þá voru þau að sjálfsögðu komin til að fræða okkur um nýju lyfin og starfsemi félagsins. Það kom í ljós að gestirnir höfðu gleymt að taka með myndavél en það taldi ég ekki vandamál, ég ætti ágætis vél og tæki ég að mér að sjá um þessa hlið mála. Því miður tókst mér að klúðra þessu, annað hvort er ég eða vélin farin að dala, því myndirnar eru ekki góðar og ég á eftir að fá skömm í hattinn fyrir að svona tókst til.

Um fjögurleytið var haldið á Greifann og þar var Sverrir kominn og strax farinn að ræða við fólkið, en hann gat tekið nokkra í viðtal áður en fundurinn byrjaði. Það var greinilega mikill áhugi fyrir fundinum því hann var fjölmennur, og kom fólk frá nágrannasveitarfélögunum til okkar og það þótti mér vænt um og segir það til um þörfina fyrir slíka fundi.

Berglind formaður setti fundinn og sagði frá því helsta sem á döfinni er, og Berglind framkvæmdastjóri tók einnig til máls. Þar var til dæmis rætt um sálfræðiþjónustu og aðstoð félagsins þeim til handa sem þurfa á slíku að halda og grun hef ég um að þörfin á þeim vettvangi sé meiri en margur heldur.

Þá var komið að Sverri og Sigurbjörgu og lyfjamálum, og dugði varla fundartíminn til því frá miklu er að segja og fyrirspurnir allnokkrar. MS-pillurnar Movectro og Gilenya voru skýrðar út fyrir okkur, virkni þeirra og

takmarkanir. Þá fyrrnefndu eru lyfjastofnanir Evrópu og Bandaríkjanna búnar að hafna en Gilenyja fengið grænt ljós. Fundurinn var fjörugur og voru veitingar í boði MS-félagsins á borðum. Flateyingurinn var að vanda skýrmæltur og hafði frá miklu að segja og að sjálfsögðu blaðlaust. Í þau skipti sem ég hef horft og hlustað á Sverri Bergmann hef ég aldrei séð hann líta á blað, annað hvort undirbýr hann sig svona vel eða þá að minnið er svona óbrigðult. En hvað um það – fundurinn fór fram með ágætum og hafi MS-félagið þökk fyrir.

Læknislaus

Við eigum við nokkurn vanda að etja því taugalæknirinn okkar var orðinn svo þreyttur á okkur að hann fór í 5-6 mánaða leyfi og erum við því læknislaus, eitthvað sem hefur ekki komið fyrir frá því ég greindist með MS-sjúkdóminn. Þegar og ef hann kemur aftur verðum við að fara vel að honum því þetta er fær læknir á sínu sviði og þeir eru ekki týndir upp af götunni.

Mér er reyndar óskiljanlegt að það sé hægt að skilja Norðurland eftir taugalæknislaust og ég veit að af þessu hafa skapast vandræði, ekki bara innan okkar hóps, heldur hjá öðrum sjúklingum sem hafa þurft á taugalækni að halda. Þetta veldur óþarfa öryggisleysi hjá okkar fólki, ég veit að Sverrir Bergmann reyndi að leysa málið meðal sinna kollega en það hefur ekki tekist, sennilega eru læknar svo hlaðnir störfum að þetta er ekki auðleysanlegt.

Af sjálfum mér er allt gott að frétta. Ég fer í göngutúr á hverjum degi með hundinn – að vísu átta ég mig ekki á hvort það er hann sem fer með mig út að labba eða öfugt. En það skiptir kannski ekki máli, út er farið og þá alveg sama hvernig viðrar.

Ég kvartaði einhvern tíma yfir ágangi katta á lóðinni minni en það mál er leyst. Pjakkur lítur svo á að það sé sitt hlutverk að halda þeim frá og hefur það tekist með ágætum. Nú get ég velt mér í moldinni án þess að finna þessa hvimleiðu lykt, og laus við þetta brúna. Nágranni minn er himinlifandi og segir að kettir komi ekki heldur til hans og er ákaflega ánægður með þetta framtak Pjakks.

Að lokum vil ég minna á að þessir fundir okkar fyrsta miðvikudag í hverjum mánuði kl. 20 á Greifanum eru ekki lokaðir. Allir eru velkomnir, MS-sjúklingar og/eða aðstandendur, sem eru með einhverjar spurningar um MS-sjúkdóminn og afleiðingar hans. Við reynum alltaf að vera til aðstoðar. ■

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Plúsmarkaðurinn Hátúni 10b ehf.
PMT - Plast, miðar og tæki ehf.
Prentlausnir ehf.
Prikið
Rafás
Rafco ehf.
Rafstilling ehf.
Rafstjórn hf.
Rafsvið sf.
Raftíðni ehf.
Raftækjaþjónustan sf.
Rafþjónustan
Rafönninn ehf.
Rakarastofan sf.
RARIK hf.
Reki hf.
Rekstrarfélagið Kringlan
Rikki Chan ehf
Rossopomodoro veitingastaður
S.B.S. innréttingar
S.Í.B.S.
Sameinaði lífeyrissjóðurinn
Samhjálp félagasamtök
Samtök atvinnulífsins
Seljakirkja
Shalimar
Sigurnes hf
Sindrafiskur ehf.
Sínus ehf.
Sjálfsbjörg Landssamband Fatlaðra
Sjálfstæðisflokkurinn
Sjómannadagsráð
Sjóvélar ehf
Sjóvík ehf
Sjúkraliðafélag Íslands
SKALLI
Skartgripaverslun og vinnustofa Eyjólfs
Skjal ehf.
Skorri ehf.
Skólavefurinn ehf. - www.skolavefurinn.is
Skóverslunin Bossanova hf.
Skúlason & Jónsson ehf.
Sláturfélag Suðurlands
Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins
SM Kvótaþing ehf.
Smith & Norland hf.
Snyrti- og tískuvöruverslunin Sigurboginn
Snyrtistofan Ársól í Grímsbæ
Snæland Grímsson ehf. Hópferðabílar
Sorpa
SP - Fjármögnun hf.
Sportbarinn ehf.
Sprinkler-pípulagnir ehf.
SR múr ehf
Staðalhús sf.
Stansverk ehf.
Stepp ehf.
Stilling hf.
Stjá sjúkraþjálfun ehf.
Stjörnuegg hf.
Stólpi ehf.
Studio 4 - Nasa veitingar
Studio Granda ehf.
Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra
Svefn og heilsa ehf.
Sveinsbakarí ehf.
Svipmyndir
Sýningakerfi ehf.
Söluturninn Texas - Halló ehf.
Talnakönnun
Tandur hf.
Tannálfur sf.
Tannlæknar Mjódd
Tannlæknastofa Björns Þorvaldssonar
Tannlæknastofa Guðrúnar Haraldsdóttur
Tannlæknastofa Jón Birgis Baldurssonar
Tannlæknastofa Jónasar B. Birgissonar
Tannlæknastofa Sigríðar Rósu
Tannlæknastofa Sigurjóns Arnlaugsson ehf.
Tannréttingar sf.
Tannsmíðastofa Kristins Sigmarssonar
Tannsmíði Marteins
Teiknistofan Tröð - tst.is
Teinar slf.
TGM Ráðgjöf
Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræð
Toppfiskur ehf.
Tónastöðin ehf.
Tónskóli Guðmundar
TREX Hópferðamiðstöðin ehf.
Trésmiðjan Jari ehf.
Tryggingamiðlun Íslands ehf.
Túnþökuþjónustan ehf.
Tækni ehf
Tækniþjónustan sf.
Tölvar ehf.
Tölvu- og verkfræðiþjónustan

Náttúruvörur úr íslenskri hvönn

Eftir Kristin Leifsson

Fyrirtækið SagaMedica-Heilsujurtir ehf. var stofnað árið 2000. Forsaga þess eru miklar rannsóknir á íslenskum lækningajurtum sem hófust við Háskóla Íslands árið 1992. Upphafsmaður rannsóknanna er dr. Sigmundur Guðbjarnason, en dr. Steinþór Sigurðsson gekk til liðs við hann um tveimur árum síðar. Niðurstöður þessara rannsókna benda til þess að íslenskar lækningajurtir geti gagnast til að fyrirbyggja ýmis heilsufarsvandamál. Fljótlega kom í ljós að ætihvönn var ein mest spennandi jurtin til að rannsaka og var henni því gefinn meiri gaumur.

Steinþór og Sigmundur hafa náð að bera kennsl á ýmis mikilvæg náttúruefni í ólíkum hlutum hvannarinnar. Þannig hafa fundist efni sem talið er að hafi veirudrepandi áhrif, áhrif á tíðni þvagláta, á andlega líðan, orku og minnistap, svo dæmi séu tekin. Steinþór og Sigmundur lögðu einnig mikla áherslu á krabbameinsrannsóknir og hafa verið birtar ritrýndar greinar eftir þá í virtum erlendum vísindatímaritum.

Vörur með vísindalegan bakgrunn

SagaMedica er stöðugt að þróa nýjar vörur. Framanaf var áhersla lögð á framleiðslu vara úr ætihvönn en fyrirtækið vinnur einnig að þróun fleiri vörutegunda úr öðrum íslenskum lækningajurtum. Fyrsta vara fyrirtækisins, Angelica, kom á markað árið 2002. Viðtökur voru gríðarlega góðar, en á grundvelli rannsóknanna og sögulegrar notkunar á hvönn hafði tekist að byggja upp mikla eftirvæntingu eftir vörunni. Angelica gagnast fólki til að verjast kvefi en inniheldur einnig efni sem vitað er að geti aukið vellíðan og orku.

Í kjölfarið fylgdu Voxis hálsmolarnir sem mjög margir þekkja vel og árið 2005 kom SagaPro svo á markað, en sú vara er orðin að flaggskipi fyrirtækisins í alþjóðlegri markaðssetningu. SagaPro er mikið keypt af þeim sem þurfa að fara oft á salernið, til dæmis vegna stækkaðs blöðruhálskirtils eða ofvirkrar blöðru.

Nýjasta vara SagaMedica heitir SagaMemo og er ætluð til að fyrirbyggja minnistap. Steinþór og Sigmundur hafa einmitt komist að því að blágresi og

Hvönnin er ein fegursta jurt landsins.

ætihvannarfræ hafa samvirkni sem hindrar niðurbrot á asetýlkólíni, en það er mikilvægt taugaboðefni fyrir heilbrigt minni.

Klínísk rannsókn og útflutningur á SagaPro

Í haust hófst klínísk rannsókn á SagaPro. Sú rannsókn er merkileg vegna þess að íslensk náttúruvara hefur aldrei gengist undir „klíníska lyfjarannsókn", eins og rannsóknin er skilgreind. Þetta skref er því afskaplega mikilvægt fyrir SagaMedica og til vitnisburðar um hvert fyrirtækið ætlar sér í framtíðinni.

Klínískar rannsóknir á náttúruvörum eru í raun mikilvæg forsenda fyrir áhrifaríkri markaðssetningu á heimsvísu. Það eitt að rannsóknin sé í framkvæmd hefur auðveldað SagaMedica ferlið við að koma SagaPro á markað vestanhafs. Varan er nú til dæmis komin á Kanadamarkað sem er talinn vera einn sá erfiðasti í heimi að komast inn á með tilliti til reglugerða og krafna. Í kjölfarið var SagaPro sett á markað í Bandaríkjunum og er nú fáanlegt í verslunum á austur- og vesturströndinni.

Miklar vonir eru bundnar við að SagaPro nái fótfestu á erlendum markaði. Mjög margir geta haft gagn af vörunni um og eftir fimmtugt, en SagaPro hefur notið áberandi vinsælda hjá karlmönnum með góðkynja stækkun á blöðruhálskirtli. Um sextugt er talið að 60% karla séu með stækkaðan blöðruhálskirtil, svo markhópurinn er geysistór. SagaPro inniheldur ýmis lífvirk efni. Þar á meðal eru svokallaðir flavónóíðar sem sýnt hefur verið fram á að hafi slakandi áhrif á sléttar vöðvafrumur eins og þær sem finna má í blöðru og þvagrás. Þó ástæða gagnseminnar sé ekki fyllilega þekkt er talið að þessi eiginleiki geti haft sitt að segja fyrir þá sem þurfa að fara oft á salernið. ■

Stóla á SagaPro á daginn

Eftir Helgu Arnardóttur

Kynni mín af SagaPro voru í gegnum Kristin Leifsson hjá SagaMedica en við æfum bæði karate hjá Karatefélagi Akraness. Hann heyrði að ég væri að vandræðast með þetta klassíska vandamál hjá okkur, sem erum með offvirka eða lamaða blöðru, að maður væri sífellt að skima eftir næsta salerni. Í mínu tilfelli hefur bara það að fara til Reykjavíkur verið kvíðvænlegt, þótt ekki sé langt að fara. Það var heldur ekki beint þannig að ég þyrfti endilega að fara á salerni, það var bara þessi tilfinning.

Kristinn spurði hvort ég vildi prófa SagaPro-töflurnar og ég játti því, svo framarlega sem þær ynnu ekki gegn þeim lyfjum sem ég þarf að vera á vegna lömunarinnar. Svo reyndist ekki vera og ég fékk SagaPro strax næsta dag.

Helga í 57 ára gömlum skautbúningi sem móðuramma hennar handsaumaði.

Þetta var í maíbyrjun á síðasta ári, og fljótlega fann ég mun. Ég varð afslappaðri, og skil það ekki enn því ég hafði svo litla tilfinningu fyrir því hvort ég þyrfti að fara að pissa eða ekki. Vissi bara að ég þyrfti að fara reglulega til að tæma mig. SagaPro olli því að mér fannst ég ekki þurfa að byrja á því að skima eftir salerni um leið og ég kom í hús. Og það að fara út úr bænum er ekki lengur eins mikið mál.

Í byrjun október fékk ég svo að miklu leyti tilfinninguna í blöðruna aftur, en hún hefur verið lömuð í 1 ár og 8 mánuði. En það hefur ekki reynst gæfulegt að sleppa SagaPro, né lyfjunum sem ég hef þurft að nota, því þá kemur strax þessi herpingur og klósettferðirnar aukast. Lífsgæðin hafa því klárlega aukist þar sem salernisferðir eru ekki eins örar og hugurinn ekki eins upptekinn af þessu viðvarandi vandamáli. Nú er hægt að fara í lengri ökuferðir án þess að þurfa að velta því fyrir sér hvar næsta sjoppa sé opin, eða hvort þessi eða hin frænkan sé heima sem hægt væri að komast á klóið hjá.

Ég finn ekki fyrir þessu vandamáli á nóttunni, en það er líklega vegna þess að ég nota nánast alltaf þvaglegg fyrir nóttina til að tæma blöðruna. Ég sef því alveg í gegnum nóttina nema lömunin sé í miklum ham þá fer ég kannski á klósettið um sexleytið um morguninn. Því er ég að stóla á SagaPro á daginn, sem er kannski svolítið öfugt miðað við aðra, en hentar mér ákaflega vel. Í mínu tilfelli held ég að hlutirnir hafi gerst frekar hratt og hvet ég þá sem ætla að prófa vöruna að gefa þessu tækifæri og taka hana í alla vega mánuð til að sjá hvort hún hafi áhrif. ■

AFSLÁTTUR AF SAGAPRO FYRIR MEÐLIMI MS-FÉLAGSINS

MS félagið og SagaMedica hafa gert með sér samkomulag um 20% afslátt af SagaPro til félagsmanna. Afslátturinn gildir í vefverslun SagaMedica til 1. mars 2011.

Afsláttarmiði: SagaPro123

Til að fá afsláttinn þarf að slá inn afsláttarmiðann í pöntunarferlinu á vefsíðunni www.sagamedica.is. Þegar þessi miði rennur út þarf aðeins að hafa samband við MS-félagið til að fá nýjan miða.

Opið hús og uppákomur á aðventu

Eftir Önnu Maríu Harðardóttur, listmeðferðarfræðing Setursins

Þann 20. nóvember síðastliðinn var Opið hús í MS Setrinu. Þetta er orðinn árlegur viðburður og fyllist þá húsið af fólki sem fær sér rjúkandi heitt kakó og rjómavöfflur ásamt því að kaupa handverk unnið á vinnustofunni.

Þessi basar er eina fjáröflun vinnustofunnar og er unnið að þessum degi allt árið. Þess vegna er það alltaf jafn ánægjulegt að sjá húsið fyllast af fólki, sem kemur til að kaupa jólagjafir, spjalla saman yfir kakóbolla og er um leið að styrkja vinnustofuna.

Framleiðsla ársins að þessu sinni var svo mikil að ákveðið var að breyta aðeins til og að hafa handverkssöluna inni í sjúkraþjálfun, í staðinn fyrir á vinnustofunni. Vinnustofan var samt opin fyrir gesti til að skoða eða tylla sér niður í rólegheitum. Miklu meira pláss var fyrir fólk að skoða á markaðnum og almenn ánægja var með þessa breytingu á fyrirkomulaginu.

Með sameiginlegu átaki allra í húsinu, ekki síst starfsfólks sem mætti hér til vinnu þennan laugardag, þá tókst mjög vel til og viljum við þakka öllum sem komu kærlega fyrir það.

Eftir Opna húsið helltum við okkur í jólastemninguna. Þótt vinnustofan sé alltaf opin þá reynum við líka að staldra aðeins við og njóta aðventunnar. Þeir sem vilja geta gert sér híasintuskreytingu til að taka með heim. Hér voru skorin laufabrauð einn daginn og borðuð með dýrindis hangiketi daginn eftir. Piparkökuhús var skreytt eftir öllum kúnstarinnar reglum og prýddi matsalinn. Rithöfundar komu og lásu úr bókunum sínum og svo fengum við skemmtilegar söngheimsóknir. ■

Íris Jónsdóttir (Þórðarsonar) söng nokkur jólalög ásamt Unni og Jóni Tryggva.

Fullveldisdagurinn, hangikjöt og laufabrauð f.v. Þóra, Ólína, Heimir, Martin og Arnmundur.

Jólatréð í stofu stendur… Spenningurinn leynir sér ekki í andliti þessara tveggja.

Einar Kárason rithöfundar les úr bók sinni, Mér er skemmt.

Opið hús – handverkssala – súkkulaði og rjómavöfflur.

Í dagsins önn

Dagur bleiku slaufunnar. Nonni ásamt Þóru, Sigþrúði, Helgu og Kristbjörgu.

„Að standa á eigin fæti“. Edda Heiðrún færði MS Setrinu þetta fallega verk að gjöf.

Myndlistarsýning Eddu Heiðrúnar Backmann „Ein leið“ var haldin í MS Setrinu dagana 26. ágúst – 26. október síðastliðinn. Móttökur voru feiknarlega góðar og seldust öll verkin á skömmum tíma.

Frá fyrirlestri í heilsuviku sem er orðin fastur viðburður á Setrinu tvisvar á ári.

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Tölvubókhald sf.
Tölvu-og tækniþjónustan hf.
Tösku- og hanskabúðin hf.
Umslag ehf.
Útfararstofa Íslands ehf.
Útfararstofa kirkjugarðanna
VA Arkitektar ehf.
Valhöll fasteignasala ehf.
Varahlutaverslunin Kistufell ehf.
Vatnstak ehf.
Veiðikortið.is
Veiðiþjónustan Strengir
Veitingahúsið Carúsó
Veitingahúsið Jómfrúin ehf.
Verðbréfaskráning Íslands hf.
Verkfræðistofan Afl og Orka hf.
Verkfræðistofan LH-tækni ehf.
Verkfræðistofan VIK ehf.
Verkfærasalan ehf.
Verslunartækni ehf.
Verslunin Fríða frænka ehf.
Verslunin Mótor
Verzlunarskóli Íslands v/bókasafns
Vélaverkstæðið Kistufell
Vélvík ehf.
Vífilfell hf.
VR
Wilsons Pizza ehf.
YL-Hús ehf.
Zetor ehf
Þ G Verktakar ehf.
Þaktak ehf.
Þjóðskrá Íslands
Þórshamar ehf.
Þráinn Skóari ehf.
Örninn Hjól ehf.

Seltjarnarnes

About Fish Íslandi ehf.
Horn í horn, parketlagnir
Lög og réttur ehf.
Nesskip hf.
Parketþjónusta - Falleg gólf ehf. - www.falleggolf.is
Prentsmiðjan Nes ehf v.Nesfrétta
Seltjarnarneskirkja
Tannlæknastofa Ragnars Ó. Steinarssonar ehf
Vaxandi ehf.
Veislan - Veitingaeldhús www. veislan.is
Önn Verkfræðistofa ehf.

Vogar

Café Blue - Blátt ehf
Hársnyrting Hrannar
Toggi ehf.
V.P. Vélaverkstæðið ehf.

Kópavogur

A P Varahlutir - Verslun ehf.
Allianz hf.
Allt mögulegt ehf.
Arinsmíði A-Ö - Jón Eldon Logason
Axis húsgögn hf.
Ásborg sf.
Bergnes ehf.
Bifreiðaverkstæðið Toppur
Bílar og tjón ehf.
Bílaþvottastöðin Löður ehf.
BJ-verktakar ehf.
Bliki- Bílamálun og réttingar ehf.
Blikkform ehf.
Blikksmiðjan Vík ehf.
Body Shop
Bókasafn Kópavogs
Bókun sf. Endurskoðun
Brostu ehf.
Byggðaþjónustan, bókhald og ráðgjöf
Cafe Adesso
Cafe Catalína
Conís ehf. - Verkfræðiráðgjöf
Debenhams Smáralind
DK Hugbúnaður
Eignarhaldsfélag Brunabótafélags Íslands
EXPO v/Byko ehf.
Fasteignamiðstöðin-Hús og hýbýli ehf.
Ferðafélagar ehf.
Félagsþjónusta Kópavogs
Fiskbúðin
Fjölvirki ehf.
FOCAL Software & Consulting
Fríkirkjan Vegurinn
G. Sigurður Jóhannesson ehf.
Glófi ehf.
Goddi ehf.
Grasavinafélagið Gunnarshólma
Gróðrastöðin Storð
Hannes Wöhler & co
Hárgreiðslustofan Delila og Samson sf.
Hefilverk ehf.
Hegas ehf.
Hellur og garðar ehf.
Hilmar Bjarnason ehf., rafverktaki
Hringás ehf.
Hugbúnaður hf.
Íslandsspil sf.
Íslenskt marfang ehf.
Ísnes ehf
Járnsmiðja Óðins ehf.
JÓ lagnir sf.
Jón og Salvar ehf.
Klippistofa Jörgens ehf
Klukkan verslun
Kópavogsbær
Kópsson ehf
Kríunes ehf.
Landvélar ehf.
Listinn - www.listinn.is
Ljósvakinn ehf.
Loft og raftæki ehf.
Lyfjaval - Bílaapótek
Lyra ehf.
Lögmannsstofa SS ehf.
Marás vélar ehf.
Maritech ehf
Nesstál ehf.
Pottagaldrar Mannrækt í matargerð
Prjónastofan Anna sf.
Purgo ehf
Púst ehf.
Rafbreidd ehf.
Rafgeisli ehf.
Rafkóp-Samvirki ehf.
Rafmiðlun ehf.
Rafport ehf.
Reynir bakari ehf.
Ræsting BT ehf.
Saumagallerý JBJ
Sjúkranuddstofa Silju
Slökkvitækjaþjónustan
Smurstöðin ehf. - Dalvegi 16a S: 5543430
Snælandsskóli
Sólarfilma ehf.
Sólsteinar ehf
Stáliðjan ehf.
Stimpill ehf.
Stífluþjónustan ehf.
Suðurverk hf.
Sumarsæla
Söstrene grene
Tannlæknastofa Sifjar Matthíasdóttur hf.
Tannlækningastofa Þóris Gíslasonar
Tannsmíðastofan sf.
Toyota á Íslandi
Varmi ehf.
Veitingaþjónusta Lárusar Loftssonar sf.
Vetrarsól ehf.
Vélaleiga Auberts
Vélsmiðjan Hamar ehf.
Vilji ehf.
Vídd ehf.
Xit hárstofan
Þorsteinn Vilhjálmsson
Þorvar Hafsteinsson
Þvegillinn
Ökukennsla Sigurðar Þorsteinssonar

Garðabær

Bókasafn Garðabæjar
G.V. Miðlun ehf.
Garðabær
Geislatækni ehf. - Laser-þjónustan
Gólfþjónusta Íslands - Parketlangir og slípun
H. Filipsson ehf.
Hafnasandur hf.
Hannes Arnórsson ehf.
Hársnyrtistofa Þórunnar Ingólfsdóttur
IKEA - Miklatorg hf.
Kjarnavörur hf.
Loftorka ehf.
Rafboði ehf
Rökrás ehf.
Stálsmiðjan ehf.
Tannlæknastofa Engilberts Snorrasonar
Val-Ás ehf.
Verkhönnun - Tæknisalan ehf.
Vörukaup ehf.
Würth á Íslandi ehf.
Öryggisgirðingar ehf.

Hafnarfjörður

ABC leikföng www.abcleikfong.is
Alexander Ólafsson ehf.
Ás - fasteignasala ehf.
Barkasuða Guðmundar ehf.
Batteríið ehf.
Bergplast ehf.
Bílaverk ehf.
Blikksmíði ehf.
Byggingafélagið Sandfell ehf.
Classik rock
Dalakofinn sf. - Firði
DS lausnir ehf.
Eiríkur og Einar Valur ehf.
Endurskoðun Ómars Kristjánssonar slf.
Euroskór/skóhöllinn
Fiskvinnslan Útvík ehf
Fjarðargrjót ehf.
Fjarðarkaup ehf.
Fjörukráin ehf.
Flúrlampar hf.
Fókus - Vel að merkja ehf.
G. Ingason hf.
G.S. múrverk ehf.
Gaflarar ehf.
Gamla Vínhúsið - A. Hansen
Gler & Brautir
Glerborg ehf.
Gullfari ehf.
H. Jacobsen ehf.
Hafnarfjarðarhöfn
Hagtak hf.
Hárgreiðslustofan Lína lokkafína sf.
Hársnyrtistofan Björt
Héðinn Schindler lyftur hf.
Hlaðbær Colas hf.
Hólshús ehf.
Hvalur hf.
Hönnunarhúsið ehf.
Ís-rör ehf.
Kvikmyndahúsið ehf.
Kvikmyndaverstöðin ehf.
Lagnalausnir ehf.
Lagnameistarinn ehf.
Lögfræðimiðstöðin ehf.
Lögmannsstofa Loga Egilssonar ehf.
Málmsteypan Hella hf.
Músik og sport
PON Pétur O. Nikulásson ehf.
Pylsubarinn
Rafgeymasalan ehf.
Rafhitun ehf.
RB Rúm ehf.
Rótor ehf.
Saltkaup hf.
Skerpa - renniverkstæði
Spennubreytar
Sýningaljós
Tannlæknast. Ágústs J. Gunnarssonar
Tannlæknastofa Jóns M. Björgvinssonar
Tor ehf.
Tækni - Stál ehf
Varma og Vélaverk ehf.
Veitingastofan Kænan
Verkalýðsfélagið Hlíf
Verkþjónusta Kristjáns ehf.
Víðir og Alda ehf.

Álftanes

Erlendur Björnsson ehf

Keflavík

Alex bíla-og gistihús við Leifstöð
B & B Guesthouse ehf.
Bílrúðuþjónustan ehf
DMM Lausnir ehf
Eignarhaldsfélagið Áfangar ehf.
Fasteignasalan Ásberg.
Grágás ehf.
Grímsnes ehf.
Hárgreiðslustofa Önnu Steinu
Húsanes ehf.
Ísfoss ehf.
Íslenska félagið ehf. / Ice group. ltd.
Nesprýði ehf
Rafbrú sf.

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Rafiðn ehf.
Ráðbyrgi hf.
Reiknistofa fiskmarkaða hf.
Reykjanesbær
Rörvirki sf.
Samband sveitarfélaga á Suðurnesjum
Samkaup hf
Sjúkraþjálfunarstöðin Átak ehf.
Snyrtistofan Dana
Soho Veisluþjónusta
Tannlæknastofa Einars Magnússonar ehf.
Triton sf. - Tannsmíðastofa
Útfararþjónusta Suðurnesja
Verkfræðistofa Suðurnesja ehf.
Verslunarfélagið Ábót ehf.
Verslunarmannafélag Suðurnesja
Vísir félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum

Keflavíkurflugvöllur

Flugþjónustan, Keflavíkurflugvelli
Miðnesheiði ehf.
Suðurflug ehf. Bygging 787

Grindavík

Eldhamar ehf.
Hafsteinn Sæmundsson
Happdrætti D.A.S.
Mamma Mía Pizzahús
Marver ehf.
Silfell ehf.
Sjómanna- og vélstjórafélag Grindavíkur
Veiðafæraþjónustan ehf.
Veitingastofan Vör
Verslunin Palóma
Vísir hf.
Þorbjörn hf.

Sandgerði

Drifás
Krass ehf.
Nesmúr ehf.
Púlsinn námskeið - www.pulsinn.is

Garður

Amp Rafverktaki ehf.
Bifreiðaverkstæði Sigurðar Guðmundssonar
Dvalarheimili aldraðra Suðurnesjum Garðvangur

Njarðvík

Bókhaldsþjónustan
Fitjavík ehf.
Nesvellir Þjónustumiðstöð
Olíuverslun Íslands hf.
R.H. innréttingar ehf.
ÆCO ehf.

Mosfellsbær

Bílamálunin Örninn ehf.
Garðagróður ehf.
Garðplöntustöðin Gróandi
Gunnar Hilmar Sigurðsson
Heilsugæslustöð Mosfellslæknisumdæmis
Hlégarður - Veislugarður
Ísfugl ehf.
Kjósarhreppur
Matfugl ehf.
Monique van Oosten
Nýblóm ehf.
Nýja bílasmiðjan hf
Réttingaverkstæði Jóns B. ehf.
Saumastofa Íslands,

Akranes

Akraborg ehf.
Bifreiðastöð Þ.Þ.Þ. ehf.
Dvalarheimilið Höfði
Elkem Island ehf.
GT tækni ehf.
MVM ehf.
Runólfur Hallfreðsson ehf.
Sjúkraþjálfun Georgs
Skagaverk ehf.
Smurstöðin Akranesi sf.
Snyrtistofa Face ehf.
Spölur ehf.
Steðji ehf.
Straumnes ehf., rafverktakar
Úra- og skartgripaverslun Guðmundar B. H
Verslunin Bjarg ehf.
Viðskiptaþjónusta Akraness ehf.
Vignir G. Jónsson ehf.

Borgarnes

Borgarverk ehf.
Dýralæknaþjónusta Vesturlands ehf.
Ensku húsin, gistiheimili við Langá
Eyja- og Miklaholtshreppur
Framköllunarþjónustan ehf.
Gæðakokkar ehf.
Hársnyrtistofa Margrétar
Jörvi ehf. vinnuvélar
Landbúnaðarháskóli Íslands
Landnámssetur Íslands
Langholt ehf. - Baulan
Laugaland hf.
Loftorka Borgarnesi ehf.
Matstofan ehf.
PJ byggingar ehf - Hvanneyri
Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi
Solo hárgreiðslustofa
Sæmundur Sigmundsson ehf.
Vatnsverk Guðjón og Árni ehf.
Velverk ehf.
Vélaverkstæði Kristjáns ehf.

Borgarfjarðarsveit

Sólhvörf ehf. Garðyrkjubýli

Stykkishólmur

Ferðaþjónustan Krákuvör
HringHótels Stykkishólmur ehf.
Málflutningsstofa Snæfellsness ehf
Narfeyri ehf.
RKÍ Stykkishólmsdeild
Sæfell ehf
Sæferðir ehf.

Grundarfjörður

Berg vélsmiðja ehf.
GG-Lagnir ehf.
Hjálmar hf.
Hrannarbúðin sf.
Ragnar og Ásgeir ehf.
Soffanías Cecilsson

Ólafsvík

Fiskiðjan Bylgja hf.
Gistihúsið Langaholt
Þín Verslun Kassinn

Hellissandur

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

Ísafjörður

Ametyst hár- og förðunarstofa ehf.
Bílaverið ehf.
Félag opinberra starfsmanna á Vestfjörðum
Fræðslumiðstöð Vestfjarða
Gamla bakaríið ehf.
Gámaþjónusta Vestfjarða ehf.
H & B verslunarrekstur ehf.
H.V.-umboðsverslun ehf.
Hamraborg ehf.
Sjóferðir Hafsteins og Kiddýar ehf.
Skipsbækur ehf.
Stál og Hnífur ehf.
Sýslumaðurinn á Ísafirði
Tréver sf.
Tækniþjónusta Vestfjarða ehf.
Vélsmiðja Ísafjarðar hf.
Vélsmiðjan Þristur ehf.

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
Fiskmarkaður Bolungarv.og Suðureyrar ehf.
Héraðssjóður Vestfjarðaprófastsdæmis
Jakob Valgeir ehf.
Ráðhús ehf.
Sérleyfisferðir
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf.
Verkalýðs- og sjómannafélag Bolungarvíkur

Súðavík

Víkurbúðin ehf.

Flateyri

RKÍ Önundarfjarðardeild

Patreksfjörður

Fjölval Verslun
Heilbrigðisstofnunin Patreksfirði
Oddi hf.
Vestmar ehf

Tálknafjörður

Bókhaldsstofan Tálknafirði
Garra útgerðin
Gistiheimilið Bjarmalandi ehf.
Særöst ehf.
Þórsberg ehf.

Bíldudalur

Melódíur minninganna

Þingeyri

Brautin sf.

Brú

S.G. Verkstæði ehf

Hólmavík

Hólmadrangur ehf.

Norðurfjörður

Hótel Djúpavík ehf.

Hvammstangi

BB Bjarghús slf
Bílagerði ehf.
Borun og sprengingar ehf.
Brauð- og kökugerðin hf.
Húnaþing vestra
Kvenfélagið Freyja
Skjanni ehf.
Steypustöð Hvammstanga
Veitingaskálinn Víðigerði

Blönduós

Búnaðarsamband Húnaþings og Stranda
Gistihúsið við Blönduból/Ljón Norðursins
Grettir sf, Fjölritunarstofa
Stéttarfélagið Samstaða

Skagaströnd

Kvenfélagið Hekla
Marska ehf.
Skagabyggð
Sveitafélagið Skagaströnd
Trésmíðaverkstæði Helga Gunnarssonar

Sauðárkrókur

Aldan stéttarfélag
Árskóli
Bifreiðaverkstæði Kaupfélags Skagfirðinga
Bókhaldsþjónusta K.O.M. ehf.
Fisk - Seafood hf.
Kaupfélag Skagfirðinga
K-Tak hf
Listkúnst ehf.
Ljósmyndaþjónustan ehf.
Sjávarleður hf.
Sjúkraþjálfun Sigurveigar
Skinnastöðin ehf.
Starfsmannafélag Skagafjarðar
Steinull hf.
Stoð ehf. - verkfræðistofa
Tengill ehf.
Trésmiðjan Ýr
Verslun Haraldar Júlíussonar
Verslunarmannafélag Skagafjarðar
Vörumiðlun ehf.

Varmahlíð

Akrahreppur - Skagafirði
Ferðaþjónusta bænda
Ferðaþjónustan Bakkaflöt
Hótel Varmahlíð
Langamýri fræðslusetur
Stefánssynir ehf.

Hofsós

Heiðrún G. Alfreðsdóttir

Siglufjörður

Gistihúsið Hvanneyri
Grunnskóli Fjallabyggða
HM Pípulagnir ehf.
SR Vélaverkstæði

Akureyri

Akureyrarbær
Baldur Halldórsson ehf
Bautinn
Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins hf.
Bílastilling Jóseps
Bjarg líkamsræktarstöð
Blikkrás ehf.
Bókend ehf
Brauðgerð Kr. Jónssonar & Co.
Brynja ehf.
Daglegt brauð ehf
Eining Iðja
Eldvarnarmiðstöð Norðurlands ehf.
Eyjafjarðarsveit
Ferro - Zink hf
Félag málmiðnaðarmanna Akureyri
Félagsbúið Hallgilsstöðum
Fjöl-Umboð ehf.
G.V. gröfur ehf.

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Gleraugnasalan Geisli hf./Kaupangi
Halldór Ólafsson, Úr og skartgripir
J.M.J. herrafataverslun
Járnsmiðjan Varmi ehf.
Kjarnafæði hf.
Kælismiðjan Frost ehf
Litblær ehf.
Ljósgjafinn ehf.
Lögmannsstofa Akureyrar ehf.
Lögmannsstofan ehf.
Lögmannsstofan Lögmannshlíð
Malbikunarstöð Akureyrarbæjar
Marin ehf.
Menntaskólinn á Akureyri
Netkerfi og tölvur ehf.
Offsetstofan
Plastiðjan Bjarg - Iðjulundur
Polýhúðun Akureyri
Rafeyri ehf.
Rafmenn ehf.
Raftákn ehf.
S.S. byggir ehf.
Samherji hf.
SBA Norðurleið
Sjúkrahúsið á Akureyri
Sportver ehf.
Straumrás ehf.
Strikið Veitingastaður
Tannlæknastofa Ragnheiðar Hansdóttur
Trésmiðjan Fjölnir hf.
Vélaleiga Halldórs G Bald ehf.
Vélfag ehf.
Vélsmiðjan Ásverk ehf.
Vín ehf.

Grenivík
Frosti ehf.
Grýtubakkahreppur

Dalvík
G. Ben. Útgerðarfélag ehf.
Gistihúsið Skeið www.thule-tours..is
Hárverkstæðið
Hýbýlamálun
Katla hf.
Promens Dalvík ehf.
Salka Fiskmiðlun hf.
Vaxið - Brauðgerð ehf.
Vélvirki ehf.

Ólafsfjörður
Freymundur ehf.

Hrísey
Veitingahúsið Brekka ehf. www. brekkahrisey.is

Húsavík
Alverk ehf.
Bílaleiga Húsavíkur ehf.
Gistiheimilið Árból - www.simnet. is /arbol
Höfðavélar ehf.
Jarðverk ehf
Minjasafnið Mánárbakka
Safnahúsið Húsavík
Stóruvellir ehf.
Trésmiðjan Rein ehf.
Vélaverkstæðið Árteigi
Öryggi ehf.

Laugar
Norðurpóll ehf.
Þingeyjarsveit

Reykjahlíð
Fjalladýrð
Hótel Reykjahlíð
Mývatnsmarkaður ehf.
Mývetningur Íþrótta-og ungmennafélag

Kópasker
Árdalur ehf.
Borgartangi ehf
Búðin Kópaskeri ehf.
Rifós hf.
Röndin ehf.
Vökvaþjónusta Kópaskers ehf.

Raufarhöfn
Véla- og trésmiðja SRS ehf.
Önundur ehf.

Þórshöfn
Geir ehf.

Vopnafjörður
Háahraun ehf.
Vopnafjarðarhreppur

Egilsstaðir
AFL-Starfsgreinafélag
Barri hf. - ww.barri.is
Birkitré sf.
Bílamálun Egilsstöðum ehf
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf.
Dagsverk ehf.
Dvalarheimili aldraðra
Fellabakarí
Fljótsdalshérað
Fótatak - Fótaaðgerðastofa
Hitaveita Egilsstaða og Fella
Miðás hf.
PV-pípulagnir ehf.
Skógrækt ríkisins
Skrifstofuþjón. Austurlands ehf.
Tannlæknastofan á Egilsstöðum
Tindaberg ehf.
Verkfræðistofa Austurlands hf.
Verslunin Skógar ehf.
Ökuskóli Austurlands

Seyðisfjörður
Gullberg ehf.
Seyðisfjarðarkaupstaður

Reyðarfjörður
Fjarðabyggð
Launafl ehf.

Eskifjörður
Bókabúðin Eskja
Egersund Ísland ehf.
Eskja hf.
Fiskimið ehf.
Fjarðaþrif ehf.
Héraðssjóður Austfjarðaprófastsdæmis

Neskaupstaður
Bílaverkstæði Önundar Erlingssonar
Fjarðalagnir ehf.
G. Skúlason vélaverkstæði ehf.
Laufskálinn ehf.
Rafgeisli Tómas R. Zoéga ehf.

Fáskrúðsfjörður
Dvalarheimili aldraða
Loðnuvinnslan hf
Vöggur ehf.

Höfn
Bókhaldsstofan ehf.
Ferðaþjónustan Gerði
Ferðaþjónustan Stafafell í Lóni
Funi ehf. - Sorphreinsun
Hornabrauð ehf
Ís og ævintýri ehf. - www. glacierjeeps@simnet.is
Málningarþjónusta Hornarfjarðar sf.
Menningarmiðstöð Hornafjarðar
Mikael ehf.
Skinney - Þinganes hf.
Sveitarfélagið Hornafjörður
Verslunin Jaspis ehf
Þrastarhóll ehf.
Öryggi og gæsla ehf.

Fagurhólmsmýri
Félagsbúið Hnappavöllum

Selfoss
Alvörumenn ehf.
ATGEIR invest ehf
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf.
Bisk-verk ehf.
Bókaútgáfan Björk
Búnaðarfélag Grafningshrepps
Búnaðarsamband Suðurlands
Byggingafélagið Laski ehf.
Byggingarfélagið Árborg ehf.
E.B. Kerfi ehf.
Esekiel ehf
Flóahreppur
Fossvélar ehf.
Fræðslunet Suðurlands
Garðyrkjust Syðri-Reykjum 4 ehf.
Gesthús Selfoss ehf
Gólflist ehf.
Grímsnes & Grafningshreppur
Hestakráin
Hópferðabílar Guðmundar Tyrfingssonar
Hótel Gullfoss - Brattholti
Jeppasmiðjan ehf.
Kertasmiðjan ehf.
Kvenfélag Grímsneshrepps
Lögmenn Árborg ehf.
Nesey ehf.
Pizzavagninn - 899 2910
Rafmagnsverkstæði Jens og Róberts
Renniverkstæði Björns Jenssen
Reykhúsið Útey ehf.- www.utey.is
Set ehf.
Sigurður Ágúst ehf.
Stokkar og steinar-www.simnet.is/ stokkarogsteinar
Sýslumaðurinn á Selfossi
Tannlæknastofa Þorsteins
Verslunin Íris, Kjarnanum

Hveragerði
Blikksmiðja A. Wolfram
BP Skrúðgarðar ehf.
Eldhestar ehf. - Vellir Ölfusi
Garðyrkjustöð Ingibjargar ehf.
Hamrar hf. - Plastiðnaður
Hveragerðiskirkja
Raftaug ehf.
SGB ehf.
Sport-Tæki ehf
Ökukennsla Eyvindar

Þorlákshöfn
Fiskmark ehf.
Frostfiskur ehf.
Golfklúbbur Þorlákshafnar
Hafnarvogin
Sveitarfélagið Ölfus

Stokkseyri
Durinn ehf. - www.durinn.is
Veitingastaðurinn við Fjöruborðið

Flúðir
Áhaldahúsið Steðji
Flúðasveppir ehf.
Fögrusteinar ehf.
Íslenskt Grænmeti
Vélaverkstæðið Klakkur

Hella
Ás - Hestaferðir
Bílaþjónustan
Fannberg ehf
Kanslarinn ehf.
Lundur hjúkrunar og dvalarheimili
Rangá ehf.
Rangárþing ytra
Svartlist ehf.
Vörufell

Hvolsvöllur
Árni Valdimarsson
Bergur Pálsson
Búaðföng/bu.is ehf.
Eining sf.
Hellishólar ehf. - Fljótshlíð
Héraðsbókasafn Rangæinga
Krappi ehf.

Vík
Gistihúsið Garðar
Hjallatún, hjúkrunar- og dvalarheimili
Hótel Höfðabrekka ehf
Víkurprjón

Kirkjubæjarklaustur
Hótel Laki
Icelandair Hotel Klaustur

Vestmannaeyjar
2Þ ehf.
Alþrif ehf.
Áhaldaleigan ehf.
Bílaverkstæðið Bragginn sf.
Bókasafn Vestmannaeyja
Framhaldsskólinn í Vestmannaeyjum
Frár ehf.
Guðmunda Hjörleifsdóttir
Ísfélag Vestmannaeyja hf.
Kaffi María ehf. - Brandur ehf.
Karl Kristmanns - umboðs- og heildverslun
Miðstöðin ehf.
Ós ehf.
Reynistaður ehf.
Siglingatæki ehf.
Sjómannafélagið Jötunn
Skipalyftan hf.
Stígandi ehf.
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf.
Ufsaberg hf.
Vestmannaeyjabær
Vélaverkstæðið Þór hf.
Vinnslustöðin hf.
Vöruval ehf.

Merck Serono
Living science, transforming lives

RebiSmart™

MER 110101

1 2 3

RebiSmart™ - einföld inndæling í þremur þrepum

RebiSmart™
er einfalt og snjallt rafrænt inndælingartæki.

HNAPPUR SEM GETUR BJARGAÐ LÍFI ÞÍNU OG ÞINNA NÁNUSTU
Það dregur úr áhyggjum aðstandenda að vita af sínum nánustu í öruggum höndum öllum stundum. Öryggishnappur Securitas er borinn um háls eða á hendi svo alltaf sé hægt að ná til hans. Hann er beintengdur stjórnstöð Securitas þannig að um leið og boð berast opnast talsamband við sérþjálfað starfsfólk í stjórnstöð. Öryggisvörður með lykil að húsnæði þínu kemur strax á vettvang og er sjúkrabíll og/eða læknir sendur ef þörf krefur ásamt því að haft er samband við aðstandendur.
Hafðu samband við Securitas í síma 580 7000 og kynntu þér öryggishnappinn.
SECURITAS