

# MEGIN

# STOÐ

BLAÐ MS-FÉLAGS ÍSLANDS

1. tbl. 2009 26. árg.



world**MS**day

27 MAY 2009

# Efnisyfirlit

Stöndum vaktina saman. . . . .	3
Frá formanni . . . . .	3
Tysabri – könnun. . . . .	4
Ísland leggur línurnar fyrir Evrópu. . . . .	10
Verðþróun MS-lyfja . . . . .	13
Aukaverkanir MS-lyfja . . . . .	14
MS MS. . . . .	16
Af köttum, Þjakki og Tysabri	18
Námskeið. . . . .	19
Tímamótasamningur við Svölnur. . . . .	20
Listsýningar í Endurhæfingarmiðstöð MS . . . . .	22



MS FÉLAG ÍSLANDS

## MeginStoð

1. tbl. 2009, 26. árg.  
ISSN 1670-2700

### Útgefandi:

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

### Ábyrgðarmaður:

Sigurbjörg Ármannsdóttir

### Ritstjóri:

Páll Kristinn Pálsson

### Auglýsingar:

Öflun ehf.

### Umbrot og prentun:

Prentmet ehf.



Forsíðumyndina tók Páll Stefánsson.

# Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka

MS-félagið tekur þátt í áheita-söfnun Reykjavíkumaraþons Íslandsbanka, sem fram fer þann 22. ágúst 2009. Búið er að opna fyrir skráningar og áheitasöfnun á [www.marathon.is](http://www.marathon.is).

Starfsmenn MS-félagsins, þær Berglind Ólafsdóttir og Ingdís Líndal, ætla að taka áskoruninni sem felst í áheitasöfnuninni og hafa skráð sig í 10 km. hlaupið. „Við skorum á félagsmenn og velunnara félagsins að taka þátt, annað hvort með því að hlaupa sjálfir eða heita á hlaupara sem hlaupa í þágu félagsins,“ segja þær stöllur sem eru þegar farnar að æfa sig fyrir maraþonið.



Ingdís og Berglind ætla að hlaupa 10 kílómetra.

## VISA styrkir MS-félagið



MS-félag Íslands var meðal tólf aðila sem á dögnum fengu úthlutað úr Menningarsjóði VISA og nam upphæðin einni milljón króna. Þetta er 13da árið sem úthlutað er úr sjóðnum og hafa alls verið veittir 104 styrkir, flestir til menningarmála.

## Flatkökur fyrir MS-félagið

Síðastliðna viku hafa tíu krónur af verði hvers flatkökupakka frá Ömmubakstri og Gæðabakstri verið ánaðnar MS-félaginu. Er flatkökusalan ekki bundin við tiltekna verslanir heldur alla sölu á Íslandi dagana 21. – 27. maí., og verður afraksturinn afhentur á samkomu í MS-heimilinu að Sléttuvegi 5 í tilefni af alþjóðlegum degi MS-félaga. Svo vonandi hefur flatkökuæði runnið á landsmenn þessa daga.





# Stöndum vaktina saman

Þetta mun vera í fyrsta sinn að alþjóðlegi MS-dagurinn er haldinn hér á landi. Markmiðið er að efla vitund almennings um sjúkdóminn. Íslenska MS-félagið hefur stundað öfluga starfsemi, staðið fyrir fræðslu, veitt félagsmönnum margvíslega aðstoð með beinum og óbeinum hætti og síðast en ekki síst verið samstarfs- og samstöðuvettvangur fyrir þá sem haldnir eru MS-sjúkdómnum og aðstandendur þeirra til að koma saman til samræðu og gagnkvæms stuðnings.

MS-sjúkdómurinn og úrræði læknisfræðinnar til þess að taka á honum, svo og heilbrigðiskerfisins almennt, hefur verið nokkuð til umræðu á opinberum vettvangi á undanförunum vikum. Ég hef átt ágæta fundi með forsvarsfólki félagsins og læknum og fengið að



Ögmundur Jónasson

kynnast af hve mikilli einurð og í senn fagmennsku málstað MS-sjúklinga er haldið fram gagnvart heilbrigðiskerfinu. Ég leyfi mér að fullvissa alla hlutaðeighandi um vilja heilbrigðiskerfisins til þess að gera allt sem í okkar valdi stendur til þess að veita fólki sem haldið er MS-sjúkdómnum alla þá lækningu

og aðhlyningu sem kostur er. Framhald verður á samræðu minni við stjórn MS-félagsins um þetta efni.

Sem betur fer hafa orðið miklar og örur framfarir í læknavísindum sem meðal annars gera viðureiginina við þennan sjúkdóm auðveldari viðfangs. Þetta er fagnaðarefni en breytir ekki hinu að þeir sem eiga við sjúkdóminn að stríða þurfa á öllum þeim styrk að halda sem samfélagið getur veitt.

Megi alþjóðlegi MS-dagurinn verða til þess að bæta skilning á sjúkdómnum og örva okkur öll til að standa vaktina með þeim sem sjúkdóminn hrjá og aðstandendum þeirra.

*Ögmundur Jónasson,  
heilbrigðisráðherra*

## Frá formanni

Ágætu félagar.

Meginefni vorblaðsins okkar fjallar að þessu sinni um lyfið Tysabri, ýmsar gagnlegar upplýsingar um það og ekki síst athyglisverða könnun, sem félagið stóð að meðal hátt á þriðja tug lyfþega.

Eins og lesendum er kunnugt hefur helsta baráttumál félagsins í nær tvö ár verið að þeir sem hugsanlega hefðu gagn af lyfinu fái það, en takmarkið er langt í frá í sjónmáli. Um 50 sjúklingar eru nú í meðferð, því miður eru margir á biðlista, og sú staðreynd að það er skammtað og fólk bíður í óvissu um hvort eða hvenær það fær þessa meðferð er með öllu óviðunandi. Á meðan það ástand varir munum við öll beita okkur af alefli til þess að snúa málum okkur í hag.

Ástæða þess að við berjumst svo hart fyrir lyfinu er, að um tímamóta lyf er að ræða, en virkni þess byggir á þekkingu á hegðun sjúkdómsins og virkni þess er langt umfram önnur lyf.



Sigurbjörg Ármannsdóttir.

Ég minni á, að í lögum um réttindi sjúklinga frá 1997, 3. grein segir: „Sjúklingur á rétt á fullkornustu heilbrigðisþjónustu, sem á hverjum tíma er völ á að veita.“ Í þessu felst, að það er því miður verið að brjóta á mörgum okkur. Sagan endurtekur sig því þetta er í reynd sama staða og kom upp þegar eldri lyfin komu á markað um 1993 eins og mörg okkar muna.

Við sem þekkjum MS-sjúkdóminn af eigin reynslu og afleiðingar hans á eigin skinni vitum að MS er grafalvarlegur sjúkdómur, sem smám saman dregur úr þreki og getu okkar

til starfs og náms og þátttöku í lífi og leik. Sjúkdómurinn er ekki banvænn né smitandi, ekki arfgengur og okkur blæðir ekki í bókstaflegri merkingu. Það er engu líkara en að þessar staðreyndir séu þess valdandi að lög eru brotin á mörgum okkur og ekki er gripið til bestu úrræða við meðhöndlun sjúkdómsins.

Það er óhætt að segja, að MS-sjúkdómurinn sé sjúkdómur ungs fólks, því rannsóknir sýna að 75% sjúklinga greinast fyrir 35 ára aldur. Allir geta séð hversu erfitt og þungbært það er fyrir einstaklingana og fjölskyldur þeirra. Allt í einu er lífið gjörbreytt og allar fyrri forsendur um líf og starf eru í uppnámi. Er það ekki skylda okkar sem siðaðs og auðugs velferðarþjóðfélags að gera allt sem í mannlegu valdi stendur til þess að draga úr áhrifum þessa áfalls með fullkornustu meðferðarúrræðum, sem völ er á?

Ég er þess fullviss að íslensk þjóð telur sér ekki annað sæmandi.

Með baráttu- og sumarkveðjum,  
*Sigurbjörg Ármannsdóttir*

# Tysabri – könnun meðal notenda

Samantekt: Bergþóra Bergsdóttir

Mikil umræða hefur verið innan MS-samfélagsins á undanförunum misserum um lyf við MS-sjúkdómnum og þá sérstaklega nýjungar á þeim vettvangi. Því miður eru enn ekki til lyf sem lækna hann en nýjasta fyrirbyggjandi lyfið á markaði, kröftugra en fyrri lyf, er Tysabri sem margir binda vonir sínar við. Lyfið er gefið í æð á fjögurra vikna fresti og hefur reynst langflestum er það taka mjög vel. Lífsgæði fólks hafa aukist og margir finna fyrir jákvæðum breytingum þótt lyfið sé einungis fyrirbyggjandi.



Tysabri var fyrst gefið á Íslandi í janúar 2008 og því eru allmargir sjúklingar sem hafa verið á því í meira en ár. Það eru þó því miður mjög margir sem bíða enn á milli vonar og ótta hvort þeir fái lyfið eða hvort það henti þeim. Af um 380 MS-sjúklingum hér á landi eru um 130 MS-sjúklingar nú á einhverskonar fyrirbyggjandi meðferð, þar af eru 43 á Tysabri. Til viðbótar eru 4 sem hafa hafið meðferð en þurft að hætta á lyfinu vegna ofnæmisviðbragða, mótefnamyndunar eða Tysabri hefur ekki gagnast sem skyldi. Gera má ráð fyrir að einhverjum MS-sjúklingum finnist eldri lyf gagnast það vel að þeir telji ekki þörf á að skipta um lyfjategund. Á móti koma einstaklingar sem taka engin fyrirbyggjandi lyf, m.a. vegna þess að þeir hafa neyðst til að hætta á þeim vegna aukaverkana, en myndu gjarnan vilja prófa Tysabri ef það stæði til boða. Sem betur fer eru þeir til sem ekki þurfa á neinni lyfjagjöf að halda þar sem sjúkdómurinn er ekki það virkur að þess þurfi.



Bergþóra Bergsdóttir

Ekki hefur verið kortlagt með nákvæmni hversu margir gætu haft gagn af Tysabri hér á landi miðað við klínískar leiðbeiningar framleiðanda en gróflega áætlað gætu þeir verið um 130-150 hér á landi. Það er því á engan hátt óframkvæmanlegt að allir sem gagn geta haft af lyfinu komist fljótlega á það. Verkefnið er ekki stórt.

## Viðhorf heilbrigðisyfirvalda

Í upphafi meðferðar hérlendis í byrjun síðasta árs kom fram að ákveðið hefði verið að 50 sjúklingar fengju

lyfið á því ári. Nú í maí 2009 eru þó aðeins 43 á lyfinu.

Íslensk heilbrigðisyfirvöld hafa bent á að Ísland sé fremst í flokki meðal annarra þjóða hvað varðar notkun Tysabri miðað við höfðatölu. Þótt svo sé eru það síður en svo haldbær rök fyrir því að hægja ferðina þegar ávinningur af notkun þess er hafður í huga. Heilbrigðisyfirvöld hafa einnig nefnt ýmsar ástæður fyrir því að markmiði síðasta árs hafi enn ekki verið náð, m.a. hættulegar aukaverkanir, kostnað og aðstöðuleysi. Þau hræðast gagnrýni fyrir glannaskap með fjölda sjúklinga á nýrri lyfja-

meðferð sem ekki hefur fengið sömu reynslu og önnur lyf. Einnig að fara út fyrir klínískar leiðbeiningar framleiðenda eða fara of hratt í fjölda sjúklinga í meðferð, t.d. miðað við aðrar þjóðir, ef svo illa færi að alvarlegar aukaverkanir kæmu upp hér á landi. Heilbrigðisyfirvöld benda á að stutt sé síðan notkun Tysabri hafi hafist. Þar sem möguleg áhætta af notkun lyfja sé ekki að fullu þekkt þegar þau koma fyrst á markað og öryggi við langtímanotkun liggja ekki fyrir, þá vilji þau gæta fyllstu varúðar fyrstu árin sem lyfið er í notkun.

Það er eðlilegt að virða þessar skoðanir heilbrigðisyfirvalda en þó verður að veга og meta áhættu lyfsins á móti gagnsemi þess þegar önnur sambærileg lyf eru ekki í boði. Því má einnig velta fyrir sér, ef heilbrigðisyfirvöld meta áhættuna svona mikla, af hverju þessir 47 sem hafa byrjað á lyfinu voru settir á það. Hvað aðskilur þessa einstaklinga frá öðrum og hvað réttlætir að þeir fái lyfið en aðrir ekki?



## HELSTU EINKENNI PML

Einkenni PML-heilabólgu geta verið svipuð MS-kasti. • Ef þú telur að MS-sjúkdómurinn sé að versna, eða ef þú tekur eftir nýjum einkennum, er mikilvægt að tala við lækni einn fljótt og auðið er. • Ræddu meðferð þína við maka þinn eða umönnunaraðila. Þessir aðilar kunna að sjá ný einkenni sem þú tekur ef til vill ekki eftir, t.d. breytingar á skaplyndi eða hegðun, minnisglöp, erfiðleika við tal og samskipti, sem lækni þinn gæti þurft að rannsaka frekar til þess að útiloka PML-heilabólgu. • Sýndu sérhverjum lækni sem kemur að meðferð þinni viðvörðunarkortið (afhent af lækni við ákvörðun um meðferð) og fylgiseðilinn, en ekki einungis taugasérfræðingnum.

heimild: Lyfjastofnun

## Áhætta af meðferð

Eins og áður hefur komið fram í umræðunni er Tysabri ekki hættulaust. Alvarlegasta aukaverkun lyfsins er svokölluð ágeng fjölhreidra innlyksuheilabólga, skamstafað PML á alþjóðavísu. Það er sjúkdómur sem í versta falli getur leitt til dauða en það þarf þó ekki að vera eins og reynslan sýnir. Mjög mikilvægt er að sjúklingar séu meðvitaðir um einkenni þannig að hægt sé að bregðast við í tíma ef sýking kemur upp (*sjá ramma-grein hér eftir á síðunni*).

Áður en sjúklingar eru settir á Tysabri fá þeir fræðslu um PML, helstu einkenni og mögulegar afleiðingar. MS-sjúklingum er því ljós áhættan en margir þeirra meta það sem svo að hún vegi fyllilega upp mögulegan ávinning af lyfinu. Endanleg ákvörðun um hvaða áhættu sjúklingur er tilbúinn að taka hlýtur að vera hans. Áhættan við að fá PML hefur enn sem komið er reynst langt undir uppgefnum áhættuviðmiðunum sem er 1:1.000. Frá því að lyfið var markaðsett í Evrópu og Bandaríkjunum sumarið 2006 hafa 6 PML-tilfelli verið tilkynnt, þar af leiddi eitt til dauða. Öll PML-tilfelli hafa komið upp frá sl. sumri og eiga þeir sjúklingar það sameiginlegt að hafa verið á Tysabri í 12-25 mánuði. Engin tilfelli PML hafa greinst á Íslandi. Fjöldi Tysabri-þega í heiminum er nú rúmlega 50.000. Reynslan til þessa sýnir því að áhættan við að fá PML er 1:8.500. Ekki er óeðlilegt að PML-tilfellum fjölgi samfara fjölgun notenda.

Það hefur enda sýnt sig að þrátt fyrir þessi 6 PML-tilfelli hafa lyfjaeftirlit í Evrópu og Bandaríkjunum ákveðið að taka lyfið ekki af markaði þar sem kostir þess eru taldir vega meira en áhættan. Eftirlitsstofnanir fylgjast að sjálfsögðu vel með þróuninni.

Segja má að MS-sjúklingar geri sér fyllilega grein fyrir því að lífinu fylgja ýmsar áhættur sem geta komið úr óvæntum áttum. Þær er því víðar að finna en í Tysabri-meðferð. Öllum lyfjum fylgir einhver áhætta og eru eldri MS-lyf til dæmis á engan hátt óþæginda- og áhættalaus (sjá bls. 14). Í Tysabri-meðferð er sjúklingur undir stöðugu eftirliti heilbrigðisstarfsfólks en í öðrum MS-meðferðum þarf sjúklingur að treysta á sjálfan sig og eftirlitið er ekki jafn gott.

Þeir MS-sjúklingar, sem geta hugsað sér Tysabri eða eru þegar á því, eru hvattir til að kynna sér vandlega upplýsingar sem fram koma í fylgiseðli lyfsins sem m.a. má nálgast á vef Lyfjastofnunar. Upplýsingar eru uppfærðar þar eftir því sem þekking á lyfinu eykst.

## Ávinningur og kostnaður

Háværar kröfur hafa verið innan MS-samfélagsins um að allir þeir sem hugsanlega geti haft gagn af Tysabri fái það og það sem fyrst. Tíminn er ekki besti vinur MS-sjúklinga og því lengur sem það dregst að fá lyfið þeim mun meiri hætta er á fötlun af einhverju tagi.

Ekki þarf að fara mörgum orðum um hversu þjáningarfyllt andlega og líkamlega það er að fatlast, fyrir utan kostnað samfélagsins því samfara. Því er villandi að tala um að Tysabri sé svo dýrt að þjóðfélagið hafi ekki ráð á að setja MS-sjúklinga á það nema að reyna önnur og ódýrari lyf fyrst.

Tysabri er nú innan við helmingi dýrara en eldri lyf (sjá bls. 13). Ef litið er til þess að klínískar rannsóknir benda til 70-80% virkni af Tysabri fyrir þá sem lyfið gagnast á móti 30-35% virkni eldri lyfja, er erfitt að skilja þau rök. Dýrast er að gefa lyf með litla gagnsemi

og því má heldur ekki gleyma þegar talað er um kostnað við Tysabri að í mörgum tilfellum eru sjúklingar á öðrum lyfjum sem þeir hætta á þegar Tysabri-meðferð hefst. Því er nær að tala um kostnaðarauka af notkun Tysabri. Það má heldur ekki gleyma að horfa á heildarmyndina því að fleiri þjóðfélagsþætti og framtíðarkostnað þarf að draga inn í kostnaðarjöfnuna. Nefna má færri innlagnir og þörf fyrir stoðþjónustu, færri hjálpartæki og aukin lífsgæði og tækifæri í leik og starfi fyrir sjúkling og fjölskyldu hans.

MS-samfélagið telur eðlilegra að leyfa sjúklingum að njóta vafans og setja þá strax á besta lyfið sem völ er á til að hægja sem fyrst á versnuninni í stað þess að gefa eldri lyf upp á von og óvon um virkni og leggja þjáningar á sjúklinga með erfiðum aukaverkunum.

## Aðstaða

Aðstöðuleysi hefur einnig verið nefnt sem ástæða fyrir því hversu hægt er farið. Það er loks nú sem farið er að gefa lyfið utan dagdeildar taugadeildar LSH, og er það vel, en lyfjagjöf hófst á Akureyri nú í vor.

Rétt er að vekja athygli á að mikill kostnaður, óþægindi og jafnvel vinnutap fylgja ferðum sjúklinga og aðstoðarmanna þeirra utan af landi til Reykjavíkur.

## Gagnsæi

Sökum smæðar íslensks samfélags og nándar MS-sjúklinga er nauðsynlegt að gagnsæi sé til staðar við val á þeim sjúklingum sem fá Tysabri. MS-sjúklingar, sem lyfið er talið gagnast, eru ekki margir hér á landi og vita hver af öðrum. Því er erfitt að draga fólk í dilka án þess að eftir því sé tekið. Allir þeir, sem telja sig falla undir skilgreiningu framleiðanda Tysabri um hverjum lyfið getur gagnast og ekki hafa enn fengið jákvætt svar, skilja illa hvers vegna aðrir eru valdir á undan.

Þegar gagnsæi vantar komast á kreik sögusagnir um mismunun af ýmsum toga. Innan MS-samfélagsins, þar sem svo mikið er í húfi, er erfitt að samgledjast öðrum sem hlotið hafa vinninginn í „heilsuhappdrætti“ Tysabri. Það er því nauðsynlegt að taka af allan vafa um hvort og þá hvenær MS-sjúklingar, sem sótt hefur verið um Tysabri fyrir, fái lyfið þar sem öll óvissa og andlegt álag hefur mjög neikvæð áhrif á sjúkdóminn.

Það er einnig mikilvægt fyrir MS-sjúklinga að vita að þótt þeir hafi fengið neitun einhvern tíma sé ekki útilokað að þeir geti notað lyfið síðar meir. Bæði geta viðmið framleiðanda breyst með meiri notkun og reynslu af lyfinu en einnig getur sjúkdómsferill einstaklinga breyst. Það er því um að gera að fylgjast vel með, skrá

reglulega öll einkenni og vera í góðu og stöðugu sambandi við taugalækni.

## Könnun

Ákveðið var nú í vor að gera könnun á meðal Tysabriþega um hvort breytingar hafi orðið á líðan og daglegu lífi þeirra við lyfjagjöfina. Óformleg símakönnun var gerð í apríl og maí. Hringt var í þá sem félaginu var formlega kunnugt um að væru á Tysabri og þeir spurðir hvort þeir vildu taka þátt í símakönnun um Tysabri. Allir sem hringt var í, 29 að tölu, tóku góðfúslega þátt og birtast niðurstöður hennar hér.

## Niðurstaða könnunar

Langflestir aðspurðra, eða 26 manns, lýsa sjúkdómi sínum sem köstum með endurbata á milli og þar af eru 5 sem telja sjúkdóm sinn einkennast einnig af síðari síversnun. Einn er eingöngu með síðari síversnun og tveir með síversnun frá byrjun. Rúm 72% aðspurðra eru eldri en 40 ára og um 72% þátttakenda eru konur. MS-sjúkdómurinn er enda algengari meðal kvenna um tvo þriðjuhluta. Rúmlega helmingur aðspurðra eru konur yfir fertugt.

Langflestir búa á höfuðborgarsvæðinu en fimm úti á landi. Ekki eru til upplýsingar um dreifingu MS-sjúklinga á landsvísi en gera má ráð fyrir að einhverjir hafi flutt úr dreifbýlinu á höfuðborgarsvæðið vegna sjúkdóms síns.

Aðeins 2 af 29 voru ekki á fyrirbyggjandi meðferð áður en þeir hófu Tysabri-meðferð og er það í takt við klínískar leiðbeiningar um að reyna skuli aðra meðferð áður en reynd er meðferð með Tysabri. Þeir sem voru á fyrirbyggjandi voru aðallega á Rebif, þá Copaxone, Avonex og Interferon Beta. 15 höfðu reynt eina lyfjategund af þessum fjórum, 10 höfðu reynt tvær tegundir og tveir höfðu reynt þrjár lyfjategundir áður en Tysabri-meðferð hófst. Þessir tveir einstaklingar eru báðir enn á Tysabri og hafa verið á annað ár. Þeir segjast hafa fundið mjög jákvæðar breytingar eftir að þeir fóru á lyfið og telja margt til.

Flestir aðspurðra, eða um 76%, höfðu fundið fyrir einni eða fleiri aukaverkunum af eldri lyfjum. Algengastar voru flensueinkenni og hiti en einnig ofnæmi, beinverkir, andnað, hraðari hjartsláttur, martraðir, þunglyndi, þunglyndi með sjálfsvígseinkennum, eymsli, verkir og ýmis einkenni frá húð. Einnig versnun sjúkdómsins þrátt fyrir lyf. Þetta eru aukaverkanir sem sumir upplifðu daglega en aðrir tímabundið.



## KLÍNÍSKAR LEIÐBEININGAR UM VAL Á SJÚKLINGUM SEM HAFA GAGN AF TYSABRI-MEÐFERÐ

### Lyfið Tysabri er einungis viðurkennt til notkunar handa nánar skilgreindum hópi sjúklinga:

• Sjúklingum sem ekki hafa svarað heilli eða fullnægjandi meðferðarlotu með beta-interferóni. Sjúklingar ættu að hafa fengið a.m.k. 1 kast á undangengnu ári meðan þeir hlutu meðferð og vera með a.m.k. 9 segulskærar meinsemdir á T2 við segulómun (MRI) á höfði eða a.m.k. 1 meinsemd sem hleður upp gadólíníum. • Sjúklingum með alvarlegan MS-sjúkdóm með köstum og bata á milli sem versnar hratt og markast af 2 eða fleirum köstum sem valda fötlun á einu ári og með 1 eða fleiri meinsemdir sem hlaða upp gadólíníum við segulómun á höfði eða marktæka aukningu á hleðslu meinsemdar á T2 samanborið við segulómun sem gerð er stuttu áður.

**Ekki má nota Tysabri:** • Ef þú ert með ofnæmi fyrir natalízúmabi eða einhverju öðru innihaldsefni TYSABRI. • Ef læknirinn hefur sagt þér að þú sért með PML-heilabólgu. • Ef læknirinn segir að þú eigir við alvarlegt vandamál að stríða í ónæmiskerfinu. • Ef þú ert að taka lyf sem má ekki nota með TYSABRI. • Ef þú ert með krabbamein nema um sé að ræða gerð af húðkrabbameini sem nefnist grunnfrumukrabbamein. • Ef þú ert undir 18 ára aldri. (Ekki er mælt með notkun lyfsins handa sjúklingum eldri en 65 ára)

heimild: Lyfjastofnun

Svarendur hafa verið mismengi á lyfinu. Sex hafa verið á lyfinu í allt að hálf ár, 9 í allt að ár og 14 í allt að hálf ári. Einn hefur hætt Tysabri-meðferð, a.m.k. tímabundið að sögn, en viðkomandi myndaði mótefni gegn lyfinu.

Þegar líkaminn myndar mótefni virkar lyfið ekki á viðkomandi, þ.e. mótefni vinna gegn áhrifum lyfsins. Tysabri-þegar fara í blóðprufur og mótefnamælingar á 3., 6. og 12. mánuði meðferðar. Ef mótefnamæling er jákvæð, þ.e. líkur benda til mótefnamyndunar, er önnur mótefnamæling framkvæmd 6 vikum síðar. Tvær jákvæðar mótefnamælingar þarf til að sjúklingur sé látinn hætta meðferð.

Fjórir hafa einhvern tímann á meðferðartímanum hætt meðferð tímabundið, þar af hefur einn verið látinn hætta lyfjameðferð, eins og fyrr segir frá. Einn svarenda fékk jákvæða mótefnamælingu og hætti á lyfinu en var settur á það aftur þegar mótefnamyndun mældist ekki aftur. Tveir svarenda hættu tímabundið vegna veikinda.

Til að gæta fyllsta öryggis er Tysabri-gjöf frestað ef Tysabri-þegi er með sýkingu, slæma pest eða kvef sem hefur áhrif á heilsu eða líðan hans.

Fjórir, eða tæp 14% aðspurðra, hafa fundið fyrir aukaverkunum af Tysabri og er þeim lýst sem almennum óþægindum í upphafi meðferðar sem ekki eru lengur til staðar, svima í byrjun inngjafar lyfsins og höfuð-

verk í tvo daga eftir tvær fyrstu meðferðirnar. Allir þessir aðilar eru enn í meðferð. Tveir af þeim segjast finna fyrir mjög miklum jákvæðum breytingum á úthaldi, þreytu, hreyfanleika, jafnvægi og andlegri líðan, auk þess sem annar kemst nú af með minna af hjálpartækjum en áður og hinn stundar nú fulla vinnu aftur. Hinir tveir segjast hafa fundið fyrir jákvæðum breytingum eftir að þeir hófu meðferð á Tysabri og nefna báðir aukið úthald, minni þreytu og betri andlegri líðan en að auki nefnir annar einnig meiri hreyfanleika.

Yfirgnæfandi meirihluti aðspurðra, eða 93%, hafa fundið fyrir jákvæðum breytingum, þ.a. eru 63% sem telja sig hafa fundið miklar jákvæðar breytingar. Þessum jákvæðu breytingum er helst lýst í auknu úthaldi, minni þreytu og syfju, meiri hreyfanleika og auknu jafnvægi en einnig betri andlegri líðan. Þá komast þrír svarendur nú af hjálpartækja sem þeir notuðu áður og níu segjast nú nota minna af hjálpartækjum en áður. Einnig segja svarendur frá því að hugarstarfsemi og minni þeirra sé betra, þeir þoli betur áreiti og andlegt álag, hafi meiri orku fyrir fjölskylduna, heimili og vinnu, hafi ekki fengið kast síðan meðferð hófst jafnvel þrátt fyrir mikið álag, hræðsluþættir og bráðaþvagleki hafi minnkað, taugaverkir hafi horfið, jákvæðni aukist og minni aðstoðar sé nú þörf. Einn lýsir breytingunni sem hann hafi verið settur í samband. Annar segist hafa hafið



Hús MS-félags Íslands að Sléttuvegi 5, Reykjavík.

fulla vinnu aftur, annar að hann geti nú nánast allt eins og heilbrigð manneskja og tveir orðuðu það einfaldlega svo að líf þeirra hefði hafist að nýju þegar þeir hófu meðferð með Tysabri.

Einn svarenda, sem segist finna jákvæðar breytingar hjá sér, finnur fyrir minni þreytu en finnur þó einnig fyrir skertu jafnvægi og einkennum frá baki og mjöðm. Hann er búinn að vera mjög stutt á Tysabri.

Einn svarandi finnur ekki miklar breytingar eftir að hafa verið á Tysabri-meðferð í um hálf t. Hann er þó enn í meðferð og segist finna fyrir auknu úthaldi, minni þreytu, auknu jafnvægi og betri andlegri líðan eftir að hafa hafið meðferðina.

Það er hins vegar einn sem segir sig vera verri nú en áður. Hann er þó enn í meðferð og hefur verið í rúmt ár. Hann finnur fyrir meiri þreytu og minni hreyfanleika.

Rúm 72% hafa ekki fengið kast síðan þeir byrjuðu í Tysabri-meðferð en tæp 28% hafa fengið eitt eða fleiri köst. Einn hefur fengið þrjú köst, líklega vegna veikinda, og hefur hann nú hætt meðferð, a.m.k. tímabundið,

tveir hafa fengið tvö köst en fimm eitt kast. Þeir, sem hafa fengið tvö köst, hafa verið í rúmt ár í meðferð og nefnir annar þeirra að köstin hafi verið 4 til 5 á ári áður en hann fór á Tysabri. Því er um að ræða umtalsverða breytingu til batnaðar hjá viðkomandi.

Fjórir telja enga breytingu hafa orðið á köstum frá því fyrir meðferð en þrír telja að kastið sem þeir hafa fengið á meðan meðferð hefur staðið hafi verið mildara en áður. Einn af þeim nefnir að kastið hafi staðið yfir í tæpan sólarhring og enngar steragjafar hafi verið þörf og slíku hafi hann aldrei kynnst áður.

Fimm hafa farið í alls 8 sterameðferðir meðan á Tysabri-meðferð hefur staðið vegna kasta. Einn þeirra hefur farið þrisvar. Þrjár kastasjúklingar hafa ekki þurft á sterameðferð að halda.

Einn svarenda hefur fengið nýtt hjálpartæki eftir að hann hóf meðferð en hann segir það hafa verið löngu tímabært og ekki komið Tysabri-meðferð við. Hann hefur verið á lyfinu í rúmt ár og telur sig hafa fundið fyrir jákvæðum breytingum með Tysabri.



Fimm hafa lagst inn á sjúkrastofnun eða hjúkrunarheimili á meðferðartímanum, flestir til endurhæfingar.

Fjórir svarenda eru nú í fullri vinnu og sjö í hlutastarfi. Tveir eru í fullu námi og tveir í hlutanámi. Fimm stunda ekki nám né vinnu og níu eru heimavinnandi.

Yfirgnæfandi meirihluti telur að Tysabri hafi aukið starfs- eða námsgetu sína og gert sig hæfari til starfa eða náms. Tveir telja þó svo ekki vera og einn er ekki viss.

Rúm 64% þeirra sem eru ekki í námi né í vinnu núna segjast geta hugsað sér að fara út á vinnumarkaðinn eða í skóla innan 12 mánaða byðist þeim slíkt. Tveir sjá sér það ekki fært og þrír eru ekki vissir.

Rúmlega 93% svöruðu síðustu spurningu könnunarinnar á þá leið að lífsgæði þeirra hefðu almennt breyst til batnaðar í meðferð með Tysabri. Einum fannst sér hafa versnað og annar er ekki viss en þeir eru þó báðir enn í meðferð.

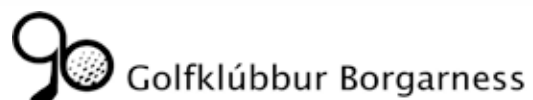
Í lokin fengu svarendur að koma með sérstakar athugasemdir ef þeir vildu og nýttu flestir sér það. Margar gengu út á það sama – um nýtt og betra líf með auknum lífsgæðum. Athugasemdirnar voru m.a. þær að

Tysabri hafi gefið tækifæri til samfélagslegrar virkni, til að fara út á vinnumarkaðinn eða haldast inni á honum, til að fara í nám, sinna áhugamálum og líkamsrækt. Tysabri-þegar væru nú lausir við aukaverkanir eldri lyfja, þyrftu ekki lengur að sprauta sig sjálfir, sterameðferðum hefði fækkað eða væru alls engar og ekki þurfi lengur aðstoð utanaðkomandi. Lífsgæði og jákvæðni hefði aukist. Sama væri að segja um göngugetu og úthald. Lyfið væri kraftaverk. Flestar athugasemdirnar lutu þó að því að þeim fyndist að fleiri (allir/þeir sem lyfið gagnast) ættu að fá lyfið og að erfitt væri að vita af MS-sjúklingum sem ekki væru nú í þessari meðferð. Einnig kom fram að erfitt væri að sitja undir hræðsluáróðri talsmanna spítala og landlæknis sem kæmi í veg fyrir að lyfið væri notað meira en gert er og kæmi oft á tíðum röngum hugmyndum og óþarfa áhyggjum að hjá sjúklingum og aðstandendum þeirra.

Sjá má niðurstöður könnunarinnar á vefsíðu MS-félagsins. Ef nota á upplýsingar eða vísa til hennar vinsamlegast hafið samband við MS-félagið á netfangið [msfelag@msfelag.is](mailto:msfelag@msfelag.is) ■

# A.G. Sjávarafurðir hf.

Holtastíg 15 • 415 Bolungarvík



# Ísland leggur línurnar fyrir Evrópu

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson

Árið 2006 ákváðu Evrópusamtök MS-félaga (EMSP) að framkvæma könnun á lífsgæðum MS-fólks í álfunni með það fyrir augum að móta metnaðarfullan viðmiðunarstaðal í þeim efnum. Sótt var um styrk frá Evrópu-sambandinu, sem fékkst, og valin sex lönd til að taka þátt í könnuninni: Ísland, England, Þýskaland, Spánn, Pólland og Rúmenía. Öll önnur lönd í Evrópu fylgjast með þótt ekki séu þau beinir þátttakendur. Könnunin er þannig gerð að ekki er hægt að rekja svörin til einstaklinganna, allar vísindalegar kröfur uppfylltar og öll tilskilin leyfi fengin.

„Það hefur tekið langan tíma að þoka þessu áleiðis,“ segir **Sverrir Bergmann** taugasérfræðingur sem haft hefur umsjón með könnuninni hér á landi. „Málið snýst um að fá yfirsýn yfir hvernig háttar meðferð og umönnun fólks með MS, bæði lækisfræðilega og félagslega.“

## Tveir spurningalistar

Sverrir segir þannig tvo spurningalista hafa verið lagða fyrir MS-sjúklinga. „Lækisfræðilegi listinn byggir á spurningum um hvernig sjúkdómur viðkomandi hafi gengið fyrir sig, hvort hann hafi fengið meðferð í köstum, hvort hann sé á fyrirbyggjandi lyfjum, hvort hann fái meðferð við einkennum á meðan þau standa yfir og hvort hann hafi komist í nauðsynlegar rannsóknir.

Félagslegi listinn lýtur að því hvernig einstaklingurinn metur sjálfur stöðu sína, hvort hann sé í sjúkrahjálfun eða annari meðferð, hvort hann þurfi aðstoð heima og hvað hann greiði fyrir hana, hvort það hafi þurft að breyta húsnæði hans, hvort hann noti hjálpartæki og hvað þau hafi kostað, hvort hann hafi legið á sjúkrahúsi, hvort hann hafi góðan aðgang að taugasérfræðingi og fleira í þessum dúr. Þetta leiðir í ljós hvort fólk sé nokkuð vanrækt, hvort það hafi nauðsynlegt aðgengi að þjónustunni. Svo taka læknar vissulega misjafnar ákvarðanir hvernig meðhöndlun skuli háttað, en fólk á ekki að vera úti í kuldunum.



Þessir listar voru ekki tilbúnir fyrr en í október 2008. Undirbúningur tók því tvö ár. Könnuninni á hins vegar að ljúka í haust og kynna niðurstöður núna í október 2009. Yfirlýstur tilgangur þessa er að vita hvernig aðstæður MS-fólks eru í Evrópu og þetta á að verða leiðbeinandi um það að allir sitji við sama borð, eða hafi sömu möguleika á að njóta þjónustu hvar sem þeir búa í álfunni. Á því er mikill munur eins og komið hefur á daginn.“

## Slæleg frammistaða hinna þjóðanna

En það er ekki aðeins undirbúningur könnunarinnar sem gengið hefur hægt, sjálf framkvæmdin hefur verið afar slæleg að sögn Sverris. „Ég var á fundi 20. febrúar síðastliðinn úti í Brussel og þá kom í ljós að Bretar hafa ekki sent inn einn einasta spurningalista. Það er eins og enginn hafi verið fylltur út, en 80 þúsund Bretar eru með MS. Á þessum tíma höfðu Þjóðverjar sent 98 lista, en þar eru 120 þúsund manns með MS. Þá vaknar spurningar um hvort þetta hafi einhverja þýðingu, og mun þetta verða svona áfram, 1-200 á ári, hvað er verið að gera?

Spánverjar eru komnir með 105 svör, en þar eru 40 þúsund manns með MS. Pólverjar höfðu sent inn 100 en þar eru 30 þúsund með MS. Í Rúmeníu er ekkert vitað um fjölda MS-fólks en áætlað að það séu um 20 þúsund og þaðan höfðu komið 125 svör, flest frá sama staðnum í Búkarest, sem er eini staðurinn í Rúmeníu þar sem fólk fær fyrirbyggjandi meðferð. Það er litið eftir því á einni stofnun, þannig að það gæti út eins og allir í Rúmeníu fái fyrirbyggjandi meðferð, sem er alls ekki tilfellið.

Ísland er alveg sér á parti í þessu og ég hef skrifað Evrópusamtökunum til umhugsunar að það sem er að koma fram hjá okkur sé hið raunverulega íslenska þýði MS-fólks, því við erum búin að fá yfir 300 svör. Við

maritech



THE WORLD OF friendtex

erum búin að fara í kringum landið, við þekkjum orðið til 380 núlifandi MS-sjúklinga, og vitum um svona 40 fleiri, svo þetta eru yfir 400 manns. Þessi hópur sem er umfram er aðeins óviss. Við höfum talið að um 10% séu hugsanlegir sjúklingar og þrátt fyrir betri rannsóknir er enn til þessi hópur sem við getum ekki verið viss um að sé með MS. Við erum núna komnir með 310 svör og fleiri eru á leiðinni þannig að ég er raunverulega búinn með um 80% allra sjúklinga. Og af því þetta er óvalið er þetta alveg orðið marktækt efni til úrvinnslu og menn líta þetta stórum augum úti í heimi.“

## Staðallinn íslenskur

„Hérna er að verða til vitneskja um heila þjóð, svo það má vel vera að við verðum þeir sem búa til staðallinn. Ég sé ekkert að þetta muni miða neitt áfram hjá hinum,“ segir Sverrir. „Ég ætti kannski ekki að vera að fullyrða mikið, en mér finnst samt, og ég er búinn að vera svo lengi í þessu, bráðum 45 ár, að þessi sjúkdómur sé orðinn eitthvað mildari en áður.“

Hefur það ekki verið sagt um MS á Íslandi?

„Jú, það er rétt en það er vegna þess að menn hafa ekki þekkt þetta nógu vel í öðrum löndum. Í stóru löndunum þekkja menn bara erfiðu tilfelli, ekki hin mildari. Við John Benedikz höfum skrifað um þetta áður og það var dregið í efa af mörgum kollegum okkar í útlöndum. Það er vegna þess að hin mildari tilvik fara jafnvel aldrei til sérfræðinganna þar úti. Fólk fær ekki örugga greiningu. Svo vel getur verið að þetta sé líkt okkur hjá öðrum þjóðum, en það er bara ekki vitað.“

Mér finnst núna – og hef haft á tilfinningunni lengi – að myndin hafi nokkurn veginn verið þannig að tveir af hverjum tíu fái illskeytta útgáfu af MS, þannig að innan fimm ára eru þeir lagstir í kör og jafnvel dánir. En þetta sér maður ekki lengur.

Af hinum átta sem eftir standa eru fjórir sem fá köst, jafna sig býsna vel, sitja eftir með tiltölulega litla fötlun og svo á miðjum aldri, 45 – 55 ára, þá er eins og sjúkdómurinn hverfi, eða brenni út. Ef þetta fólk hefur ekki setið eftir með erfið einkenni frá yngri árum er það bara í ágætu standi á seinni hluta ævinnar. Það er helst að fólk kvarti undan þreytu.

Svo koma þrír, þar sem allt í einu fer að halla undan fæti á miðjum aldri og það nokkuð í orðsins fyllstu merkingu, því það eru fæturnir sem fara að gefa sig. Þetta sér maður ennþá, en það er eins og það gerist seinna á ævinni en áður.

Loks er alltaf einn af hverjum tíu sem fær greiningu seint og það eru aldrei nein köst heldur sígur fólk strax niður á við, helst með máttleysi í fótunum.“



Sverrir Bergmann: „Peningaspursmál hvenær allir sem gætu haft gagn af Tysabriinu fái það.“

## Betri meðferðarúræði

Er hugsanlegt að sjúkdómurinn sjálfur sé eitthvað að breyst?

„Því er hægt að svara bæði með jái og nei, að ég tel. En það er líka spurning hvort þetta birtist svona vegna þess að fólk fær sífellt betri meðferð í köstunum, það er sterana. Þeir lækna ekki en draga vissulega úr bólgunni og skilja fólk eftir í betra standi. Það getur bæði þýtt minni fötlun og að þessi seinni síversnun, sem við kunnum ekki alltaf að skýra, verður síður. Auk þess fær fólk margs konar fyrirbyggjandi meðferð við ákveðnum einkennum, það skapar líka betra líf og þetta getur allt átt sinn þátt í því að ástandið hefur batnað.“

Svo er það líka spurningin um gagnsemi fyrirbyggjandi meðferða. Þá erum við að tala um interferon-lyfin og copaxone, hafa þau þrátt fyrir allt verið að gera eitt-hvert gagn þó að í könnunum sé virknin á bilinu 3 – 5 af 10? Þetta eru spurningar sem við þurfum að svara, því þótt þau lyf hafi aðeins verið í notkun í um 15 ár hér á landi má ekki kasta rýrð á þessa meðferð. Við tölum oft um þetta sem hættulausa meðferð, það er að vissu leyti rétt, en aukaverkanir eru allnokkrar sem hafa leitt til þess að meðferðarheldnin er slæm, margir sleppa að sprauta sig annað slagið og það er ekki gott.“





## Tysabri

Og svo er Tysabrið komið ...

„Já, svo er það Tysabrið. Því miður hefur verið mjög vitleysisleg umræða í gangi um það að undanförmu, jafnvel meðal kollega okkar læknanna. Það er enginn að blekkja, allir vita að þetta lyf lækna ekki MS, en það eigum við lækna að skilja að sá sem er veikur leitar lækningar og hann kys stundum að túlka hlutina svolítið óraunhæft.

Allir sem til þekkja vita að Tysabri er besta fyrirbyggjandi lyf sem völ er á gegn MS-sjúkdóminum. Enn eru þó ýmsar spurningar því tengdar. Við vitum til dæmis ekki hvað á að gefa það lengi. Dugar að gefa það í tvö ár eða þrjú ár? Og hvað endast áhrif þess lengi? Eigum við að gefa það áfram ef sjúkdómurinn tekur á sig breytta mynd? Við höfum því miður ekki svör við þessum spurningum. Sú reynsla er einfaldlega ekki fengin.

En það sem liggur fyrir er að Tysabri virkar á 8 af hverjum 10. Þá má vera að það virki á 9 en þessi eini til viðbótar fær ofnæmi og þar með er lyfið úti. Það er bara einn af hverjum tíu sem myndar mótefni og þá er lyfið óvirkt í líkamanum. Áhrifin á þessa 8 af hverjum 10 þýða að köstin hverfa nánast alveg og síversnunin lætur bíða eftir sér. Svo er mikilvægt að almenn einkenni eins og þreyta og verkir, sem oft er lítið talað um, geta alveg horfið svo lífsgæðin gjörbreytast.

Virgni lyfsins er hægt að skýra með mjög einföldum hætti. Við þekkjum að það verður eitthvert áreiti á slíðrin kringum taugaþræðina – hvort það er veira eða kveikt sjálfsónæmi vitum við ekki – og það myndast bólga, sem kallar eftir hvítum blóðkornum um að eyða sér og bólgan skilur eftir sig skemmdir sem geta haft í för með sér MS-einkenni. Þessi svörun verður ekki með notkun Tysabris. Hvítu blóðkornin komast ekki á vettvang, því þau þurfa að festast við frumur í æðavegg háraða til að komast í gegn og Tysabrið hindrar þá samloðun. Það er því ekkert skrítið að undanfarin misseri hefur orðið skyndileg og mikil aukning í notkun á þessu lyfi í heiminum.“

## Peningaspursmál

Hvað með aukaverkanir Tysabris?

„Þær eru litlar. Sú þekktasta er örlítill hætta á heilabólgu og hin örfáu dauðsföll urðu þegar það var notað með interferónlyfjunum. Núna er Tysabri bara notað eitt og sér, það má ekki gefa það með öðrum MS-lyfjum.

Síðast þegar ég vissi höfðu 5 veikst af heilabólgu af 50 þúsundum notendum, svo það hlýtur að teljast afar sjaldgæft, en heldur ekki hægt að ganga alveg fram hjá því. En áhættan ekki mikil í augum sjúklinga. Svo er því ekki að leyna að það er haldið áfram að þróa önnur fyrirbyggjandi lyf, en þau eru á sömu línu og Tysabrið ef svo má segja.“

Af hverju fá ekki allir MS-sjúklingar Tysabri sem þess óska?

„Ég tel hreinlega peningaspursmál hvenær allir sem gætu haft gagn af Tysabriinu fái það. Þetta er mín faglega skoðun. Það hefur verið talað um aðstöðuleysi, en ég tel ekki svo vera í raun. Það þarf að vera fyrir hendi aðstaða til að bregðast við bráðafnæmi, en reynslan hefur sýnt að ef einstaklingur fær það gerist það í fyrstu fjórum skiptum sem hann fær lyfjagjöfina. Og þess vegna er hægt að gefa það annars staðar en á Landspítalanum eftir fjögur skipti. Sjúkrahúsin á Akureyri, í Vestmannaeyjum og á Suðurnesjum eru líka það góð að hægt væri að hefja lyfjagjöfina á þeim. Enda er þar verið að gefa lyf, svo sem við krabbameini, þar sem áhættan er alveg jafn mikil á bráðafnæmi og með Tysabriinu,“ segir Sverrir Bergmann, og spurður um hvenær von sé á niðurstöðum úr könnun hans á lífsgæðum MS-fólks á Íslandi, svarar hann:

„Þetta er einhver viðamesta könnun sem farið hefur fram á aðstæðum MS-sjúklinga og ég hef hugsað mér að birta fyrstu niðurstöðurnar í haust. Síðan held ég áfram að vinna við hana, fá fleiri sjúklinga til að taka þátt í henni, helst þangað til allir hafa svarað. Ég mun leggja niðurstöðurnar fyrst fyrir Evrópusamtökin með fyrirlestri og síðan birta greinar bæði hér heima og erlendis.“ ■



### Þegar spurt er um hitakerfi er svarið:

#### “Já, Danfoss er með lausnina fyrir þig”

Við höfum í áratugi verið leiðandi í framleiðslu stjórnbúnaðar fyrir hitakerfi og séð notendum um allan heim fyrir búnaði og lausnum, sem gerir líf þeirra þægilegra.

Við erum eini framleiðandinn á markaðinum sem sérhæfir sig í framleiðslu stjórnbúnaðar ásamt varmaskiptum og tengigrindum fyrir hitakerfi.

Við leggjum metnað okkar í að finna réttu lausnirnar fyrir viðskiptavinum okkar - hverjar sem stærðirnar, þarfirnar eða kröfurnar kunna að vera.

Danfoss stjórnbúnaður fyrir hitakerfi fæst í öllum helstu lagnaverslunum landsins  
Danfoss hf. • Skútuvogi 6 • 104 Reykjavík • Sími: 510 4100 • vefang: [www.danfoss.is](http://www.danfoss.is)

*Danfoss*

# Verðþróun MS-lyfja miðað við lyfjaverð í mars-maí 2009

Lyf	Mars 2009	Apríl 2009	Lækkun f.f.m.	Maí 2009	Hækkun f.f.m.
Tysabri	4.659.902	3.661.502	-21%	4.090.112	12%
Avonex	2.333.357	2.022.007	-13%	2.257.424	12%
Copaxone	2.062.775	1.990.703	-4%	2.234.908	12%
Rebif 22 mcg/spr	1.937.819	1.773.499	-9%	2.047.981	16%
Rebif 44 mcg/spr	2.513.784	2.300.038	-9%	2.657.135	16%
Betaferon	2.776.910	2.541.266	-9%	2.934.945	16%
Meðaltal eldri lyfja	2.324.929	2.125.503	-9%	2.426.479	14%

Lækkun milli mars og apríl vegna samninga við lyfjafyrirtækin

## Verðmunur á Tysabri vs. meðalverð eldri lyfja

Mars 2009 100%

Apríl 2009 72%

Maí 2009 69%

Mjög jákvæð þróun. Á þremur mánuðum hefur verðbilið milli lyfjanna minnkað um 31 prósent, auk þess sem verðið hefur lækkað um u.þ.b. 570 þúsund á ársgrundvelli miðað við lyfjaverð 1. maí 2009.



HS ORKA HF



Hjálparmótor með stýripinna.  
Einfaldur í notkun.  
Er í samning við Sjúkratryggingar Íslands

Trönuhrauni 8 Hafnarfjörður Sími 565 2885 Fax 565 1423 stod@stod.is www.stod.is

Fjallabyggð



Grand  
HÓTEL  
REYKJAVÍK

Hársnyrtistofan  
Adagio  
S: 568 5555

Höfðavélar ehf.

# Aukaverkanir MS-lyfja

	Mjög algengar aukaverkanir	Algengar aukaverkanir
<b>Tysabri</b>	Engar skráðar	Þvagfærasýking • Eymsli í kverkum og nefrennsli eða nefstífla • Skjálfti • Útbrot með kláða (ofsakláði) • Höfuðverkur • Sundl • Flökurleiki (velgja) • Uppköst • Liðverkir • Sótthiti • Þreyta
<b>Avonex</b>	Flensulík einkenni – höfuðverkur, vöðvaverkir, kuldahrollur eða hiti • Höfuðverkur.	Lystarleysi • Slappleika- og þreytutilfinning • Svefnörðugleikar • Þunglyndi • Andlitsroði • Nefrennsli • Niðurgangur ( <i>linar hægðir</i> ) • Ógleði eða uppköst • Dofi eða stingir í húð • Útbrot, mar á húð • Aukin svitamyndun, nætursviti • Verkir í vöðvum, liðum, handleggjum, fótleggjum eða hálsi • Vöðvakippir, stirðleiki í liðum og vöðvum • Verkur, mar og roði á stungustað • Breytingar á blóðprufum. • Einkenni sem hugsanlega verður vart við eru þreyta, endurtekin sýking, óútskýranlegt mar eða blæðing.
<b>Betaferon</b>	Flensulík einkenni • Kölduhrollur • Sótthiti • Viðbrögð á stungustað • Bólga á stungustað • Verkur á stungustað	Húðrof og vefjaskemmdir ( <i>drep</i> ) á stungustað
<b>Copaxone</b>	Viðbrögð í húð á stungustað, m.a. hörundsroði, verkur, þykkildi, kláði, bjúgur bólga og ofnæmisviðbrögð á stungustað. • Meltingartruflanir. Ógleði. • Almennar aukaverkanir: Þróttleysi, brjóstverkur, óskilgreindir verkir. • Sýkingar: Sýkingar, flensulík einkenni. • Stoðkerfi: Liðverkir eða bakverkir. • Taugakerfi: Höfuðverkur. • Geðræn vandamál: Kvíði, þunglyndi. • Húð: Útbrot.	Blóð: Eitlastækkarnir. • Hjarta: Hraðsláttur, hraður og þungur hjartsláttur (hjartsláttarónot). • Eyru: Einkenni frá eyrum. • Augu: Einkenni frá augum, tvísýni. • Meltingarfæri: Óþægindi í endaparmi, hægðatregða, tannáta, meltingartregða, kyngingartregða, hægðaleki, uppköst. • Almennar aukaverkanir: Hrollur, staðbundin viðbrögð, vökvasöfnun, ökklabjúgur, bjúgur í andliti, hár hiti, vefjarýmun undir húð á stungustað. • Ónæmiskerfi: Ofnæmisviðbrögð. • Sýkingar: Öndunarfærasýkingar, magasýkingar, eyrnasýkingar, nefrennsli, áblástur, tannrótarkýli, sveppasýking í leggöngum. • Lifur og gall: Óeðlilegar niðurstöður blóðrannsóknna á lifur. • Efnaskipti: Þyngdaraukning, lystarleysi. • Stoðkerfi: Verkur í hálsi. • Æxli, góðkynja og illkynja (einnig blöðrum og separ): Ofvöxtur í húð og vefjum. • Taugakerfi: Breytingar á bragðskyni, óeðlileg spennu í slagæðum eða vöðvum, migreni, taltruflanir, yfirlið, skjálfti. • Geðræn vandamál: Taugaóstyrkur. • Nýru: Skert geta til að tæma blöðruna, bráð þörf fyrir að tæma blöðruna, tíð þvaglát. • Öndunarfæri: Hósti, frjókornaofnæmi. • Húð: Mar, aukin svitamyndun, kláði, ofsakláði og önnur húðvandamál.
<b>Rebif</b>	Flensulík einkenni s.s. höfuðverkur, hiti, hrollur, vöðva- og liðverkir, þreyta og ógleði • Þunglyndi	Erting á stungustað getur átt sér stað, s.s. roði, bólga, aflitun, bjúgur, sársauki og fleiður • Niðurgangur • Lystarleysi • Uppsölur • Svefntruflanir • Svimi • Taugaóstyrkur • Kláði • Útbrot • Ofsakláði • Hárlos • Útvíkkun æða og hjartsláttarónot • Óregla og/ eða breytingar á tíðablæðingum og • Alvarleg viðbrögð í húð og slímhúð.



Sjaldgæfar aukaverkanir	Mjög sjaldgæfar aukaverkanir
Alvarlegt ofnæmi	Óvenjulegar sýkingar (svokallaðar „tæki-færissýkingar“) • PML-heilabólga (ágeng fjölbreyttra innlyksuheilabólga), mjög sjaldgæf sýking í heila
Hárlos • Breytingar á mánaðarlegum tíðum • Brunatilfinning á stungustað.	Öndunarörðugleikar
<p>Hugsanleg fækkun hvítra og rauðra blóðkorna og blóðflagna (sem hjálpa blóðinu að storkna), • Þungflyndi, • Blóðþrýstingshækkun, • Ógleði, • Uppköst, • Breytingar á lifrarprófum (styrkur ensíma sem lifrin framleiðir hækkar í blóði), • Þroti eða kláði í húð eða slímhúð (<i>ofsakláði</i>), • Útbrot, • Kláði, • Hárlos í hársverði, • Verkir í vöðvum, • Stirðleiki í vöðvum.</p>	<p>Bólgnir eitlar, • Alvarleg ofnæmisviðbrögð, • Skjaldkirtillinn vinnur ekki rétt (of mikið eða of lítið af hormóni myndast), • Viss tegund blóðfitu (<i>þriglýseríðar</i>) kann að aukast, sjá „Hvers þarf að gæta þegar Betaferon er notað“ (kemur fram á blóðprófum), • Alvarlegt lysterleysi sem leiðir til þyngdartaps, • Ringlun, • Kviði, • Hverflyndi, • Tilraun til sjálfsvígs, • Krampaflog, • Sjúkdómur í hjartavöðva (<i>hjärtavöðvakvilli</i>), • Örari hjartsláttur, • Óreglulegur sláttur eða taktur hjarta (<i>hjártláttarónot</i>), • Skyndileg mæði (<i>berkjukrampi</i>), • Mæði (<i>andnaud</i>), • Brisbólga • Sérstakt lifrarsím (gamma-GT) kann að aukast og rauðgult litarefni (bilirúbín) sem er framleitt af lifur kann að aukast (þetta sést á blóðprófum), • Lifrabólga, • Aflitun húðar, • Tíðatruflanir, • Brjóstverkir, • Slappleiki, sviti, • Þyngdartap.</p>
<p>Blóð: Breyting á fjölda eða lögun hvítfrumna, fækkun blóðflagna, miltisstækkun. • Hjarta: Aukaslög, hægur eða hraður hjartsláttur. • Innkirtlar: Stækkaður eða ofvirkur skjaldkirtill. • Augu: Ský á augasteini, skrámur á auga, augnþurrkur, blæðing í auga, sig á augnloki, víkkun ljósops, óeðlileg sjón eða sjónskerðing. • Meltingarfæri: Garna- og ristilbólga, separ í ristli, ropi, sár í vélinda, bólga í tannholdi, blæðing frá endaparmi, stækkun munnvatnskirtla. • Almennar aukaverkanir: Blöðrumyndun, timburmenn, óeðlilega lágur líkamshiti, óskilgreind bólga, vefjaskemmdir á stungustað, einkenni frá slímhúðum. • Sýkingar: Ígerð, graftarkýli, sýking í húð eða í nýrum, ristill. • Áverkar og eitranir: Þreyta eftir bólusetningu. • Lifur og gall: Gallsteinar, lifrarstækkun. • Efnaskipti: Lítið áfengisþol, þvagsýrugigt, of mikil fita (lípíð) í blóði, breytingar á blóðgildum (hækkað natríum, lækkað ferrítín). • Stodkerfi: Þroti í liðum (liðagigt eða slitgigt), minnkaður vöðvamassi. • Æxli, góðkynja og illkynja: Húðkrabbamein. • Taugakerfi: Dofi og verkir í höndum, geðræn einkenni, flog (krampar), skert rit- og lesgeta, vöðvakrampar, lækkuð vöðvaspenna, taugabólgur, máttleysi í vöðvum, lömun, augnblik (sjóntruflanir), ristarbeygjulömun, skert meðvitund (hugstol), blindir blettir á sjónsviði. • Meðganga: Fósturlát. • Geðræn vandamál: Óeðlilegar draumfarir, rugl, óeðlileg vellíðan eða virkni, ofskynjanir, árásgirni, persónuleikabreytingar, sjálfsvígstilraunir. • Nýru: Blóð í þvagi eða önnur einkenni frá þvagfærum, nýrnasteinar. • Æxlunarfæri: Þroti í brjóstum, standþína, ristuflanir, líffærasig í grindarholi, einkenni frá leggöngum, blöðruhálskirtli eða eistum, blæðingar frá leggöngum, óeðlilegt leghálsstrok. • Öndunarfæri: Einkenni frá lungum, þrengslatilfinning í hálsi, öndunarerfiðleikar, óeðlilega hröð eða djúp öndun (ofuröndun), blóðnasir. • Húð: Háræðabólga, snertiofnæmisútbrot, þykkildi í húð, rauð og aum þykkildi í húð. • Æðar: Æðahnútar.</p>	Veruleg ofnæmisviðbrögð.
Drep, auk ósérvirkrar ertingar • Of- eða vanstarfsemi skjaldkirtils	Alvarleg ofnæmisviðbrögð frá lifrabólgu.

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson

Sandra Þórisdóttir er að verða 25 ára gömul. Hún á heima í Hafnarfirði ásamt foreldrum og tveimur yngri systkinum. Þau hafa búið þar í tæp níu ár, en annars eru þau úr Hrunamannahreppi. „Foreldrar mínir voru bændur svo ég er alin upp í sveit,“ segir Sandra þegar við hittumst á Sléttuveginum fyrir skömmu. „Það var mjög gaman og mikil viðbrigði að flytja úr sveit í borg. Þá var ég sextán ára og hóf nám við fjölbrautaskólann Flensborg í Hafnarfirði.“



Sandra Þórisdóttir.

Sandra glímir við annan langvarandi sjúkdóm sem hún fékk áður en hún kynntist MS. „Ég fékk heilæxli þegar ég var lítil,“ segir hún. „Það er af svo sjaldgæfri tegund að ég er eina tilfellið á landinu og við erum aðeins nokkur tilföllin á Norðurlöndunum. Vegna þess þurfti ég að gangast undir aðgerð fimm ára gömul þar sem æxlið var fjarlægð og 6 vikna geislameðferð í framhaldi af því. Heiladingullinn er óvirkur og til að halda allri líkamstarfsemi gangandi hef ég þurft að taka inn 5-7 tegundir af lyfjum daglega og þar af eitt í sprautuformi.“

## MS-greiningin

Svo var það um vorið 2004, þegar Sandra var að klára stúdentstrófið, að hún fór að finna til mikillar þreytu. „Ég þurfti að sofa mjög mikið og úthaldið var ekkert. Í fyrstu var haldið að lyfin sem ég er á væru ekki að virka sem skyldi. Ég var hins vegar ekki undir miklu álagi í prófunum, þótt vissulega væri hin klassíska spennan í gangi um hvort ég næði að útskrifast. Síðan er það ekki fyrr en haustið 2005 að ég fæ doðatilfinningu vinstra megin í líkamanum. Þá sendir sérfræðingurinn minn mig til kollega síns, Martin Grabowski heila- og taugasérfræðings. Martin grunaði strax hvað væri á seyði en vildi samt ekki slá því föstu að þetta væri MS að svo stöddu, því stundum fær fólk eitt kast og síðan ekkert meira.

Snemma sumars 2006 fékk ég kast og missti allan mátt í hægri hendinni. Máttleysið færðist niður í hægri fótinn, þá var ég sett í sterameðferð og er þá greind af Martin með MS eftir að hafa farið í gegnum víðeigandi rannsóknir. Sumarið 2007 fæ ég aftur kast sem var lönun vinstra megin í líkamanum. Þá fór ég líka í sterameðferð sem virkaði mjög vel og gekk kastið að öllu til baka. Síðan hef ég ekki fengið neitt kast að ráði. Ég er ekki á neinum fyrirbyggjandi lyfjum, en tek modiodal við þreytunni, sem virkar mjög vel.“

## Eins og hvert annað hundsbit

Er talið að einhver tengsl séu á milli MS og þess sem þú varst búin að ganga í gegnum áður?

„Nei, ekki vilja lækarnir meina það.“

Hvernig var að fá annan sjúkdóm að glíma við?

„Ég tók þessu bara eins og hverju öðru hundsbiti. Þetta var dálítið sjokk í byrjun, en svo hef ég bara hætt að spá í það. Ég lít ekki á mig sem sjúkling og hef aldrei gert. Ég vissi lítið um MS þegar ég greindist. Mamma var mjög dugleg að lesa sér til um sjúkdóminn en ég vildi það síður. Mig langaði helst ekki að vita hvað gæti átt eftir að gerast. Ég setti þetta bara á bakvið eyrað, ef svo má að orði komast.“

Slíkt er oft kallað afneitun, ekki satt?

„Jú, ætli ég hafi ekki bara farið í afneitun. Ég hef hins vegar alltaf hlustað á líkamann, hvíli mig vel og er mjög skipulögð.“

Hvað gerðirðu eftir stúdentstrófið?

„Mig langaði alltaf í heilbrigðisgeirann og hafði frá því ég var lítil einblínt á að verða lækni þegar ég yrði stór. Ég reyndi við inntökupróf í lækisfræði en náði ekki í gegn og fór þá í inngangsnám í hjúkunarfræði, svokallaðan klásus, þar sem aðeins 26 af yfir 300 nemendum komast áfram. Mér tókst það ekki heldur og fór ég að vinna á Landakoti í aðhlyningu, ætlaði að reyna aftur við hjúkkuna og var þar í hálf ár. Þá kynntist ég því að starf hjúkunarfræðinga er í raun og veru að meginhluta skýrslugerð og önnur skriffinnska en ekki umönnun sjúklinga nema að litlu leyti. Það rímaði ekki við þær hugmyndir sem ég hafði gert mér svo ég sneri blaðinu algerlega við og sótti um inngöngu í Kennaraháskólann.

Í dag er ég menntuð sem grunnskólakennari, útskrifaðist vorið 2008. Ég var í afleysingakennslu í íslensku í áttunda og níu bekk í Lindarskóla í Kópavogi fyrri hluta síðasta vetrar og eftir áramótin umsjónarkennari í öðrum bekk, svo það var mikið stökk og áskorun.“

## **Þekki vel unglíngana**

Stendur kennarastarfið þá undir þínum væntingum?

„Já, því það hentar mér betur en að starfa í heilbrigðisgeiranum. Í hinu síðarnefnda er mikið um vaktavinnu, sem er ekki hentug fyrir mig sem þarf að hafa reglu á lífi mínu. Ég fæ líka lengra frí á sumrin og inn á milli yfir veturinn og get notað þau til að hlaða batteríin.“

En eru unglíngarnir ekki erfiðastir kennurum?

Sandra hlær. „Ég hef oft verið spurð að því hvort ég þyrði þessu hreinlega. En ég á systur í níunda bekk, svo ég veit hvað er inni hjá unglíngum í dag og gat náð góðum tengslum við krakkana þess vegna. Þeim þótti líka spes að fá svona ungan kennara. Það fyrsta sem þau spurðu um var hvað ég væri gömul og hvort ég væri með próf og mætti kenna. Þeim kom líka á óvart hvað ég var vel inni í þeirra heimi og þegar ég sagði þeim að ég ætti systur í níunda bekk skildu þau það nokkurn veginn, en fannst þetta samt skrítið.“

## **Virk í MS-félaginu**

Skólanum lýkur í júní og Sandra hefur í hyggju að taka því bara rólega í sumar. Hún hefur verið mjög virk í MS-félaginu undanfarin þrjú ár og ég spyr hvernig það samrýmist því að hugsa ekkert um sinn eigin sjúkdóm?

„Ég sótti námskeið fyrir nýgreinda hjá MS-félaginu og þar kynntist ég stelpum á mínu reki. Margrét félagsráðgjafi benti okkur á óformlegu kaffifundina hjá ungu MS-fólki á Café Milanó. Ég fór þangað tvisvar eða þrisvar, en svo fórum við að tala um að reyna að blanda fólki betur saman. Hópurinn á námskeiðinu, sem telur 6 manns, hittist reglulega og hafa þær orðið miklar vin konur mínar og samstarfskonur.“

Við vildum sem sé gera meira í félagsstarfi og nefndum þetta við Sigurbjörgu formann. Henni leist vel á það og það okkur að segja stjórninni í MS-félaginu frá þessu, til að blanda saman nýgreindum, eldra fólki og svo þeim sem eru á endurhæfingarmiðstöðinni. Fólki leist vel á þetta og við héldum opið hús á Sléttuveginum, en mætingin varð hins vegar ekki eins góð og við bjuggumst við. Við litum svo á að fólk hefði ekki mikla þörf fyrir þetta, það hefði nóg fyrir stafni.

En mér hefur alltaf þótt gott að leita til þeirra á Sléttuveginum. Þar var mér bent á að kannski væri ekki heppilegt fyrir mig að vera þar mikið, það væri áfall að upplifa hvað sumir einstaklingar fara illa út úr sjúkdóminum. En mér fannst það svo rangt viðhorf, mér fannst einmitt að fólk ætti ekki að vera svona aðskilið. Og sú hugsun bjó að baki þegar við Ósk Laufey Óttarsdóttir stofnum MS MS, eða MS Meira Saman og höfum undanfarin misseri verið með páskabingóíð og jólatrés-kemmtanir félagsins.“

Og það hefur gengið vel, ekki satt?

„Jú, páskabingóin og jólaböllin hafa heppnast mjög vel. Við Ósk erum grunnurinn í MS MS og svo fáum við aðra til að hjálpa okkur eftir því sem þörf krefur.“



Sandra litla í sveitinni.

Við gætum alveg hugsað okkur að gera meira, til dæmis halda fjölskyldugrilldag yfir sumarmánuðina, fara í ferðir út á land og fleira í þeim dúr.“

## **Fylgist vel með**

Hefurðu ekki hugleitt að taka Tysabriið?

„Ég fylgist ágætlega með því sem er að gerast almennt séð og hugsa að Tysabriið sé mjög gott fyrir þá sem þurfa á því að halda.“

Hvernig hugsarðu um framtíðina?

„Ég hugsa stundum um hana og stundum ekki. Maður veit ekki hvað er að gerast í eigin líkama og MS er mjög einstaklingsbundinn sjúkdómur. Kannski á manni eftir að snarversna allt í einu. Kannski gerist það ekki fyrr en hægt verður að lækna sjúkdóminn með einni sprautu – það er svo erfitt að sjá framtíðina fyrir. MS-sjúkdómurinn er heldur ekkert að hrjá mig neitt sérstaklega mikið eins og er og mér gengur ágætlega að lifa með honum.“

Hver eru önnur áhugamál þín?

„Með kennslunni er ég í fjarnámi í mastersnámi í íslensku á menntavísindasviði eins og það heitir núna í Kennaraháskólanum. Ég er líka í liðveislu fyrir átta ára gamlan einhverfan strák sem ég hitti einu sinni til tvisvar í viku. Ég er mikil handavinnukona, hekla mikið og þrjóna svolítið líka. Einnig finnst mér gaman að steypa kerti til að gefa vinum og vandamönnum. Ég er nýbúin að kaupa mér íbúð í Hafnarfirði sem ég flyt í á næstunni og hef því nóg að snúast næstu mánuðina.“

Fylgirðu sérstökum mataræði?

„Nei, ég er ekkert á sérstöku mataræði, en er frekar matgrönn yfirleitt.“

Hvað með djammaið?

„Ég er lítið fyrir að fara í miðbæinn um helgar. Mér finnst miklu skemmtilegra að hitta fólk í heimapartíum og sitja og spjalla,“ segir Sandra sem hlakkar mikið til að flytja í eigin íbúð með hundinn sinn. „Ég á engan kærasta sem er, en draumurinn er auðvitað að stofna fjölskyldu og eignast börn í framtíðinni. Ég læt sjúkdómana ekkert hamla mér í þeim efnum, enda líður mér vel og vona að svo verði áfram.“ ■



# Af köttum, Þjakk og Tysabri

Eftir Jón Ragnarsson

Ég hef í gegnum tíðina verið mikill dýravinnur að ég held og átt alls konar kvikindi og alinn upp við hesta kindur og hvað eina. Nú hef ég þrátt fyrir það sem á undan er sagt lýst yfir stríði við alla ketti í nágrenninu, þeir eru mígandi og skítandi í runnana hjá mér og gjarnan í blómabeðin og ég síðan á fjórum fótum í þessum óþverra að hreinsa til og gera það sem alvöru garðyrkjumenn gera á þessum tíma, laga til beðin og bera áburð á. Fuglarnir fljúga nánast á bakinu yfir garðinum til að þurfa ekki að horfa á þessi óargadýr sem kettir hljóta að vera í þeirra augum. Nú er svo komið að nágrennakettir taka stóran sveig þegar þeir sjá mig og inn í garðinn koma þeir ekki á daginn heldur nota nóttina, enda flestir bráðgáfaðir. Það skal þó tekið fram að það eina sem ég geri er að hvæsa á kvikindin og ef ég kemst í færi þá nota ég vatn, annað ekki.

Það hefur lengi blundað í mér áhugi að fá eitthvert dýr á heimilið og þar sem köttur kemur ekki til greina og hestur of stór, segir konan, þá varð hundur fyrir valinu. Ég veit ekki hvort ég valdi Þjakk eða hann valdi mig en ég álpaðist inn á dýrasiðu á netinu og þar sá ég hann auglýstan. Þarna var ást við fyrstu sýn og ég hafði samband við eigandann sem bjó á höfuðborgarsvæðinu og hafði ekki tök á því að sinna hundinum eins og þarf. Þetta var amerískur hreinræktaður cocker spaniel, 8 mánaða gamall. Það þarf ekki að orðlengja þetta frekar, ég gerði tilboð í gripinn og degi síðar var Þjakkur kominn til mín með flugi.

Af hverju er ég að skrifa um hunda ketti og garðrækt í MS-blaðið? Það er vegna þess að garðræktina nota ég til útiveru og þar sem útlímur eru ekki alveg í lagi og þrekið minna verður þetta hin besta sjúkraþjálfun yfir sumartímann. Yfir vetrarmánuðina fer ég tvisvar í viku í sjúkraþjálfun, þar af leiðandi er ég að spara ríkinu pening með því að gefa sjúkraþjálfarum mínum frí þessa mánuði. Það að færa sig um garðinn, róta í beðum, bera á og horfa á garðinn springa út á vorin, gefur manni



Jón R. Ragnarsson

velliðan og róar hugann, þar sem tíminn er nægur þá verður þetta engin kvöð, heldur bara gaman. Þrátt fyrir fötlun er ýmislegt hægt að gera og með útsjónarsemi og skipulagningu er hægt að búa svo í haginn að garðvinna verður létt verk. Stríðið við kettina heldur manni við efnið og svo er það hann Þjakkur. Að fá þetta dýr inn á heimilið hefur gefið mér mikið.

Það er þó nokkur vinna að vera með hund í þéttbýli og ég hef ákaflega gaman af því að síða Þjakk. Hann fylgir mér eftir og þarf alltaf að hafa mig í sjónmáli. Þetta er eins og ungabarn, þarf dropa í eyru og stundum í augu, dýralæknakostnaður nokkur en það er í lagi því ég vil að Þjakkur fái það sem hann þarf. Hann dýrkar barnabörnin en sumum gestum lítt hrifinn af, gerir mannamun og af því hef ég lúmskt gaman. Þjakkur þarf að fara reglulega í klippingu til hundasnyrtis þar sem hann fer ekki úr hárum og svo að fara í bað. Þetta er svona eins og að ala upp einstakling á hraðferð í gegn um lífið. Vinátta Þjaks er einlæg og falslaus, við förum annað slagið með hann í sveitina þar sem hann fær að hlaupa um frijals en hann fer aldrei langt frá okkur, þarf að hafa okkur í sjónmáli. Ef ykkur leiðist lífið og hafið aðstöðu og ef ekki þá búið þið hana til, leitið þá að ykkar Þjakk, það er þess virði.

Hópurinn okkar hér hefur stækkað, því miður langar mig til að segja, því ég vil ekki nokkrum það að ganga þessa MS-göngu. En okkur sem fyrir sátu er þetta að bjóða nýja vini velkomna og það er einhvern veginn svo að þessi taug sem tengir okkur MS-sjúklinga saman gerir okkur sterkari sem einstaklinga og að ég held meðfærilegri heima fyrir. Við lærum hvert af öðru, berum okkur saman og nýtt fólk kemur með eitthvað í farteskinu sem vert er að tala um.

Einhverjir eru nýgreindir, aðrir hafa flutt til Akureyrar og svo sækja einstaklingar frá Skagafirði og Húsavík fundina okkar og smella inn, þetta er svona eins og að hafa þekktst til fjölda ára. Lyfið Tysabri er mikið rætt



innan hópsins og einhverjir komnir í slíka meðferð hér fyrir norðan og verður spennandi að fá að fylgjast með hvernig gengur. Það er kosturinn við að hafa haldið hópinn að geta fylgst með og auðveldað þeim sem eru á báðum áttum að ákveða sig hvort það sé þess virði að fara í þessa meðferð. Við erum öll opin fyrir þessu en gerum okkur grein fyrir því að fáir eru útvaldir, sem er miður því það á að vera sjúklingurinn sem ákveður sig í samráði við sinn læknir en ekki læknirinn sem velur. Mér finnst óskemmtilegt að horfa upp á góðan vin og félag hrapa fram af hengiflugi og verða nánast ósjálfbjarga á stuttum tíma og hef skömm á því kerfi sem býður upp á slíkt, þar hefði verið hægt að grípa inn í strax og hefja meðferð, ekki bíða og sjá til.

Hvað mig varðar þá geri ég mér engar vonir um að fá þetta lyf og er ekkert að ergja mig á því, lífið er of dýrmætt til að sóa því í ergelsi og leiða og fullt af spennandi hlutum að gerast sem er gaman að fást við. En ef sá dagur kemur að lyfið byðist mér þá tæki ég því með þökkum. Mér hefur tekist með góðri hjálp sjúkraþjálfara míns, þjálfunarhjólans Modo með, og síðan þessum gamla góða íslenska sauðaþráa, að koma nokkuð til baka og nota nú hjólastólinn til spari. Einnig hafa nálastungur sem sjúkraþjálfarinn hefur tekið mig í reglulega, örugglega hjálpað mikið til.

Hópurinn óskar ykkur öllum gleðilegs sumars og hafið þið það sem allra best. ■

## Námskeið MS-félags Íslands

### Jafnvægisþjálfun

Nú er nýlokið námskeiði í jafnvæghóþþjálfun fræðslu og slökun. Námskeiðið tókst mjög vel og að sögn Sifjar sjúkraþjálfara frá Reykjalundi urðu framfarir á jafnvægisöryggi og jafnvægi hjá þátttakendum og var almenn ánægja með námskeiðið.

Til stendur að endurtaka leikinn næsta vetur með dyggum stuðningi Svalanna, félags fyrrverandi flugfreyja.

Nánari tímasetning liggur ekki fyrir, en við viljum að áhugasamir skrái sig sem fyrst.

### Námskeið fyrir nýgreint fólk með MS-sjúkdóminn

Í sept./okt. næstkomandi verður haldið námskeið fyrir nýgreinda (6 mán. – 3 ár). Tilgangurinn er að fólk fræðist um MS, kynnist öðrum með sjúkdóminn og fái stuðning. Á dagskrá verða umræður um áhrif MS á daglegt líf og fjallað um leiðir til að auka lífsgæði hópmeðlima. Fræðsla er um tilfinningaleg viðbrögð við sjúkdómsgreiningunni og hvernig hægt er að aðlagast betur og efla styrk og sjálfstraust þátttakenda. Læknir, félagsráðgjafi, hjúkrunarfræðingur, iðjuþjálfari og sjúkraþjálfari veita fræðslu.

Fjöldi þátttakenda er 7-8.

### Helgarnámskeið fyrir nýgreinda af landsbyggðinni

Námskeiðið byggist á fræðslu og umræðum um MS-sjúkdóminn og stendur yfir í 2 daga. Það er haldið í húsi MS-félagsins að Sléttuvegi 5, Reykjavík. Svipuð dagskrá verður og hér að ofan nema að efninu er þjappað saman á styttri tíma. Mögulegt er að halda námskeiðið úti á landsbyggðinni sé þess óskað.

### Námskeið fyrir börn

Helgina 2.-3. maí var haldið námskeið fyrir börn MS fólks í samstarfi við Systkinasmiðjuna. Námskeiðið er nýjung hjá MS-félaginu og tókst einstaklega vel í alla staði. Meginmarkmið námskeiðsins var að veita börnunum tækifæri til að hitta jafnaldra sína í svipaðri stöðu og ræða við þá um margt sem tengist því að eiga foreldri með MS, ásamt því að fræðast um sjúkdóminn. Námskeiðið var kostað af líknarfélaginu Svölunum, og erum við þeim einkar þakklát fyrir stuðninginn. Við vonumst til þess að geta boðið upp á þetta námskeið reglulega í framtíðinni, eða a.m.k. einu sinni á ári. Það, að námskeiðið er helgarnámskeið, býður upp á að börn alls staðar af landinu eiga að geta nýtt sér það. Vonir standa einnig til þess að hægt verði að bjóða börnum utan af landi upp á ferðastyrk.

**Áhugasamir mega endilega setja sig í samband við skrifstofu félagsins svo hægt sé að meta þörfina á öðru námskeiði.**

### Makanámskeið

Ekki reyndist unnt að bjóða upp á makanámskeið nú í vor, vegna dræmrar þátttöku. Stefnt er að því að bjóða upp á námskeiðið á haustönn 2009. Námskeiðið er fyrir maka fólks með MS og byggist á fræðslu og umræðum. Markmiðið er að fólk í svipaðri stöðu hittist og deili reynslu sinni. Áhuga-verðir efnisþættir eru teknir fyrir eins og áhrif MS á fjölskyldulífið og samskipti innan hennar. Ræddar eru leiðir til að auka lífsgæði fjölskyldumeðlima. Fagfólk (læknir og félagsráðgjafi með sérmenntun í hjóna- og fjölskyldumeðferð) veita fræðslu.

Þátttakendur eru 6-8, en námskeiðið er í 6 skipti og stendur yfir í 4-6 vikur.

# Tímamótasamningur við Svölurnar

Eftir Berglindi Ólafsdóttur, framkvæmdastjóra MS-félags Íslands

Nýlega var undirritaður samstarfsamningur milli Svalanna og MS-félags Íslands vegna jafnvæghóþþjálfunar í húsi MS-félagsins og námskeiðs fyrir börn MS-fólks. Samningurinn markar tímamót, því þetta er í fyrsta sinn sem Svölurnar styrkja MS-félagið á þann hátt, að taka ákveðin verkefni í föstur.

Það voru þær Bryndís Guðmundsdóttir, formaður Svalanna, og Sigurbjörg Ármannsdóttir, formaður MS-félags Íslands, sem undirrituðu samninginn þann 13. maí 2009.

Í máli Sigurbjargar kom fram, að þetta væru tímamót í samstarfi MS-félagsins við Svölurnar, sem hafa stutt dyggilega við starfsemina með kaupum á tækjum og búnaði, allt frá opnun fyrstu þjálfunaraðstöðu og dagvistar félagsins, árið 1986. Nú væru, í fyrsta sinn í samstarfi félaganna, ákveðin verkefni tekin í föstur, sem gerði félaginu kleift að skipuleggja starf sitt með markvissari hætti.

Bryndís sagði af þessu tilefni, að mikill einhugur væri hjá Svölunum um að styrkja MS-félagið til góðra verka. Svölurnar er félag núverandi og fyrrverandi flug-

freyja, sem hefur það markmið að styðja fjárhagslega við bakið á þeim sem minna mega sín. Allur ágóði af árlegri sölu jólakorta Svalanna rennur óskiptur til líknarmála.

Umræddur samningur er samtals að verðmæti kr. 2.500.000. Í honum felst, að Svölurnar taka við fjármögnun á verkefninu jafnvæghóþþjálfun, fræðsla og slökun, sem boðið var upp á í fyrsta sinn nú á vorönn í boði Pokasjóðs. Fyrir tilstuðlan Svalanna mun MS-félagið geta boðið félögum sínum upp á sambærileg námskeið veturinn 2009-2010, í samstarfi við Reykjalund endurhæfingarmiðstöð SÍBS. Reynslan af námskeiðinu nú á vorönn sýnir, að full þörf er fyrir sérhæfð námskeið af þessu tagi fyrir MS-fólk. Að sögn Sifjar Gylfadóttur, sérfræðings í taugasjúkraþjálfun á Reykjalundi, var almenn ánægja með námskeiðið og framfarir urðu á jafnvægisöryggi og jafnvægi hjá þátttakendum.

Til þess að sem flestir geti nýtt sér styrktarþjálfun þá, sem felst einnig í námskeiðinu, hefur vantað svokallað sitjandi þrekhlól í tækjasal sjúkraþjálfunar hér á Sléttuveginum. Í samningnum felst einnig að Svölurnar munu gefa slíkt tæki og hefur þegar verið pantað hjól af gerðinni R3-5 Lifecycle Exercise Bike.



Aftari röð f.v. Guðrún Tryggvadóttir, meðstjórnandi Svalanna, Berglind Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri MS-félags Íslands og Gréta Önuvildardóttir, ritari Svalanna. Sitjandi f.v. Berglind Guðmundsdóttir, gjaldkeri MS-félags Íslands, Bryndís Guðmundsdóttir, formaður Svalanna og Sigurbjörg Ármannsdóttir, formaður MS-félags Íslands



Eins og greint hefur verið frá hér á síðum blaðsins, var á dögunum haldið vel heppnað námskeið fyrir börn MS-fólks í samstarfi við Systkinasmiðjuna. Samningurinn við Svölurnar nær einnig yfir þetta námskeið. Þann 19. maí mættu börnin í eftirfylgni við námskeiðið og í framhaldinu verður skoðað hvernig við getum haldið áfram að styðja við þennan hóp.

Það er ljóst að hér er um mikilvægt skref að ræða fyrir félagið í átt að því að geta betur skipulagt starfsemi fram í tímann og er það von okkar að samningur þessi sé einungis upphafið að frekara samstarfi með þessum hætti við félög og fyrirtæki.

Áhugasamir um námskeiðin mega vinsamlega hafa samband við skrifstofu félagsins, en nánara skipulag og tímasetningar námskeiða munu þó væntanlega ekki liggja fyrir fyrir en í júní. Síminn er 568 8620 en einnig er hægt að senda tölvupóst á [msfelag@msfelag.is](mailto:msfelag@msfelag.is). ■

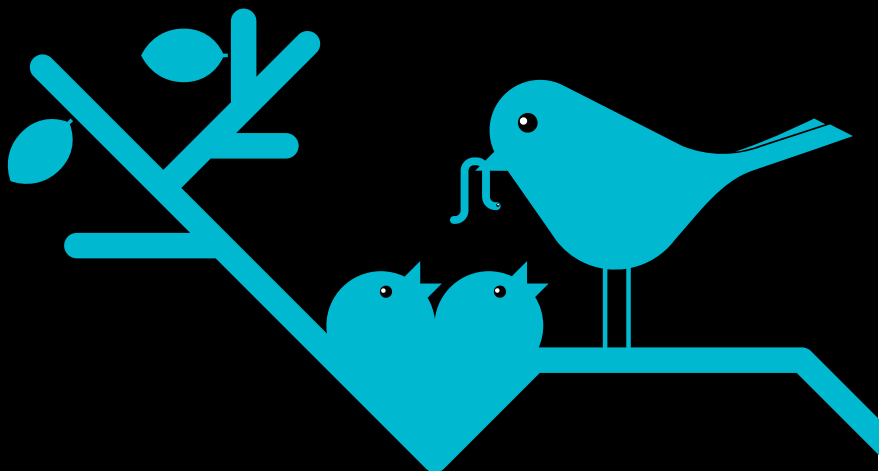


Bryndís Guðmundsdóttir, formaður Svalanna og Sigurbjörg Ármannsdóttir, formaður MS-félags Íslands, skrifa undir.



Þú vilt persónulega þjónustu.  
Þess vegna er **Vöxtur** fyrir þig.

Vöxtur - Vildarþjónusta Kaupþings



ÍSLENSKA SJÁ, IS, KAU 46232 05/09

Það er góð tilhugsun að vita að einhver hugsar um þig. Sjái um þín mál.  
Í Vexti ertu með þinn eigin ráðgjafa sem leggur þér lið og tryggir þér hagstæð kjör.  
Kynntu þér málið á [www.kaupthing.is](http://www.kaupthing.is) eða í síma 444 7000



# Listasýningar í Endurhæfingarmiðstöð MS

Samantekt: Anna María Harðardóttir, listmeðferðarfræðingur

Á þessu ári var ákveðið að helga einn vegg Endurhæfingarmiðstöðvarinnar til myndlistarsýninga. Hugmyndin er að þarna sé kominn vettvangur fyrir fólkið í húsinu til að koma þeirri list sem í þeim býr á framfæri. Við vitum að það leynast listamenn í mörgum og viljum hvetja fólk til að hafa samband við starfsfólk ef það er með hugmyndir.

Veggurinn verður ekki eingöngu notaður fyrir verk eftir fólkið í húsinu. Til dæmis prýddu litríkar myndir listakonunnar Friederike „Freddy“ A. Hesselman, frá Þýskalandi, vegg okkar nú í byrjun árs. Freddy er rit- og myndlistarmaður frá Þýskalandi en henni finnst Norðurlöndin vera sem heimili sitt. Hún stundar nám í fötlunarfræðum í Háskóla Íslands og kynntumst við henni fyrst þegar hún gaf mynd eftir sig í vinning í happdrætti tengt rannsókn í fötlunarfræðum.

sjónarhorn sálarinnar, en áhorfendur verða að túlka myndirnar sjálfir. Listin verður einungis lifandi í gegnum fólkið sjálf og túlkun þess á því sem það „sér“ í myndunum.“



Vinningshafinn Jóna Guðmundsdóttir og listamaðurinn Freddy



Þetta listaverk heitir *Sálarbræður, sálarsystur*



Þessi glaðlega mynd sem heitir *Abbie og amma hennar heilsa morgunsólinni varð eftir í húsinu*

Sjálf segir Freddy um sínar myndir:

„Allir hlutir í náttúrunni eru með sál og persónuleika. Ef til vill set ég mikið af minni eigin sál og persónuleika í myndirnar mínar af því að það er besta aðferðin mín til þess að tjá skynjun mína á umhverfinu. Ég sé liti þegar ég heyri tónlist leikna – eins og að vera með ósýnileg auka augu í kollinum. Ég hugsa mikið í tákmyndum, sem flestum finnst undarlegt, en fyrir mér gerir það lífið bara meira spennandi. Þessar sjö myndir standa fyrir sjö

Myndlistamaðurinn Halldór Dungal hélt sýningu á myndum sínum fram í miðjan maímánuð. Halldór Dungal er menntaður frá Myndlistar- og handíðaskóla Íslands. Hann missti sjónina árið 2000 og er með 2% sjón. Efniviðurinn í myndunum er mestmegnis olíulitir en einnig glimmer, glimmerlakk, blaðgull og „black light“ litir (þeir virka bara í „black light“ lýsingu).





Verk Halldórs hafa oft verið á sýningu en þetta var hans þriðja einkasýning frá því hann varð blindur.

Halldór var svo rausnarlegur að gefa Endurhæfingarmiðstöðinni eina af myndum sínum og var kosið um hvaða mynd yrði fyrir valinu. Myndin Stiklur fékk yfirgnæfandi fjölda atkvæða.

Það eru fleiri veggir í húsinu. Í matsalnum prýða ljósmyndir eftir Kristján Einarsson. Kristján hóf störf sem ljósmyndari 1978, hjá Morgunblaðinu. Hann lærði



ljósmyndun í Svíþjóð og hefur unnið bæði við að mynda fyrir tímarit og á eigin stofu. Þemaði í myndum Kristjáns er Regnhlífar.

Síðustu mánuði hefur verið starfræktur myndlistarhópur og mun afrakstur hópsins prýða listavegginn okkar í sumar.



Myndin Stiklur prýðir nú veggj Endurhæfingamiðstöðvarinnar



Svana, Halldór Dungal og Ingigerður



Myndirnar Leiðarljós og Pálmi undir blóðrauðum urðarmána



Lárus og Kristín

Við hvetjum þig til að senda okkur hugmyndir um mögulegar sýningar, hvort heldur það væru samsýningar eða einkasýningar, listamenn eða áhugafólk. ■





## Rafskutlur

- umhverfisvænn ferðamáti

- Rafskutlurnar eru einfaldar í notkun
- Jafnt innandyra sem utan
- Snúningssæti auðvelda aðgengi

Komdu og prófaðu!

Opið 9-18 alla virka daga



Eirberg 

Stórhöfða 25 • 110 Reykjavík • sími 569 3100 • [www.eirberg.is](http://www.eirberg.is)

**SORPA**

  
MJÓLKURSAMSALAN



**Karl Kristmanns**  
Umboðs- og heildverslun  
Sími 481 1971 • Fax 481 2971



  
NÓI SÍRÍUS



  
Nesbyggð



## Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

### Reykjavík

1912 ehf.  
About Fish Íslandi ehf.  
Aðalvík ehf.  
Allrahanda ehf.  
Allt í einu, söluturn  
Alþýðusamband Íslands  
Argos ehf.- Arkitektastofa Grétars og Stefáns  
Arkitektastofan Úti og inni sf.  
ASK Arkitektar ehf.  
Auglýsingastofan Dagsverk ehf.  
Auglýsingastofan Hvíta húsið ehf.  
Ax ehf.  
Áfengis- og tóbaksverslun ríkisins.  
Áman ehf  
Árbæjarapótek ehf.  
Árnason - Faktor ehf.  
Árni Reynisson ehf.  
Ártúnsskóli  
Ásbjörn Ólafsson ehf.  
B.K. flutningar ehf.  
Babysam á Íslandi - BS ehf.  
Bakameistarinn hf.  
Bakverk-Heildsala ehf.  
Bandalag kvenna í Reykjavík v/ Hallveigarstíg  
Barnalæknaþjónustan ehf.  
Barry-Internatioal ehf  
Basecamp Ísland ehf  
Bifreiðaverkstæði H.P.  
Bílamálarinn ehf.  
Bílamálun Pálmars ehf  
Bílaréttingar og sprautun Sævars  
Bílasmiðurinn hf.  
Bjartur ehf.  
Blaða og innheimtuþjónustan  
Blaðamannafélag Íslands  
Blikksmiðurinn hf.  
Booztbar/Ísbar  
Borgarblöð ehf.  
Borgarbókasafn Reykjavíkur  
Borgarpylsur  
Bortækni ehf  
Bókaforlagið Dægradvöl ehf.  
Bókasafn Menntaskólans v/Sund  
Bókaútgáfan Salka ehf  
Bókhaldsþjónusta Arnar Ingólfssonar ehf  
Bókhaldsþjónusta Júlíönu ehf  
Bókhaldsþjónustan Viðvík ehf.  
Bólstrarinn - Langholtsvegi 82 - S: 568  
4545  
Bólsturverk sf.  
Bón-Fús  
Bónus  
Braudhúsið ehf.  
Breiðholtskirkja  
Brim hf.  
Brimdal ehf.  
Bros-auglýsingavörur ehf.  
BSRB  
Búr ehf.

Búsáhöld ehf  
Byggingarfélagið Rún ehf.  
Bændasamtök Íslands  
Cabin ehf.  
Dalsmiði ehf  
Danica sjávarafurðir ehf.  
Dansskóli Heiðars Ástvaldssonar  
Dúktak ehf.  
Dvalar og hjúkrunarheimilið Grund  
Dyrasímaþjónusta Gests  
E. Ólafsson ehf.  
Ecco á Íslandi  
Efling stéttarfélag  
Efnalaugin Perlan ehf.  
Eggert Kristjánsson hf.  
Eignamiðlunin ehf.  
Einrúm ehf. - arkitektar  
Endurskoðun Hjartar Pjeturssonar ehf.  
Endurskoðun Péturs Jónssonar ehf.  
Endurvinnslan hf.  
Englar og Rósir ehf.  
Ernst & Young  
Europris  
Farmanna- og fiskimannasamband Íslands  
Fasteignasalan Garður  
Faxaflóahafnir  
Felgur-smiðja ehf.  
Ferð og saga  
Ferðþjónustan Úthlíð  
Félag bókagerðarmanna  
Félag hársnyrtisveina  
Félag hrossabænda  
Félag íslenskra bifreiðaeigenda  
Félag íslenskra hljómlistarmanna  
Félagsbústaðir hf.  
Fínka málningarverktakar ehf.  
Fjallamenn ehf.  
Fjölbrautaskólinn Breiðholti v. bókasafn  
Fjölhönnun ehf.  
Fjölver ehf.  
Flötur ehf.  
Fosshestar  
Fótaaðgerðarstofa Kristínar Steingrímsdóttur ehf.  
Fótaaðgerðarstofan Gæfuspor  
Frumkönnun ehf  
Fröken Júlía ehf  
G.B. Tjónaviðgerðir ehf.  
Gallabuxnabúðin - Kringlunni  
Gallerí Fold  
Gastec ehf  
Gilbert úrsmiður Laugavegi 62  
Gissur og Pálmi ehf.  
Gjögur hf.  
GLÁMA / KÍM Arkitektar ehf.  
Gluggasmiðjan ehf.  
Grásteinn ehf.  
Guðmundur Arason ehf. Smíðajárn  
Guðmundur Jónasson ehf.  
Gullkistan

Gullsmiðurinn í Mjódd  
Gunnar Helgason hrl.  
Gúmmibátar og gallar  
Gústaf Þór Tryggvason hrl.  
Hafgæði sf.  
Hagabakstur ehf.  
Hagbót ehf.  
Halldór Jónsson ehf.  
Handprjónasamband Íslands ehf.  
Hannryðaverslun Snorrabraut 38  
Harka ehf.  
Haukur Þorsteinsson tannlæknir  
Hár ehf.  
Hár- snyrti- og nuddstofan Mýron  
Hárgreiðslustofa Brósa  
Hárgreiðslustofa Heiðu  
Hárgreiðslustofa Hrafnhildar  
Hárgreiðslustofa Höllu Magnúsdóttur  
Hárgreiðslustofa Rögnu  
Hárgreiðslustofan Effect  
Hárgreiðslustofan Hármíðstöðin  
Hárgreiðslustofan Hótel Loftleiðir  
Hárgreiðslustofan Kultura Glæsibæ  
Hársnyrtistofa Dóra  
Hársnyrtistofan Aida  
Hársnyrtistofan Dalbraut  
Háskóli Íslands  
Heilsubrunnurinn ehf.  
Heimilisprýði ehf.  
Henson hf.  
HKG ehf.  
HJ bílar ehf  
Hjálpræðisherinn á Íslandi  
Hjólbarðaverkstæði Sigurjóns ehf.  
Hljóðfærahúsið ehf  
Hljóðfæraaverslun Pálmars Árna  
Hlynur Jörundsson ehf.  
Hótel Leifur Eiríksson ehf.  
Hreinsibílar ehf.  
Hreinsitækni ehf.  
Hringrás hf.  
Hugmót ehf.  
Húsaklæðning ehf.  
Húsið fasteignamiðl. ehf.  
Hvítli hf.  
Höfðakaffi ehf.  
Hönnunar og Listamiðstöðin, Ártúnsbrekku  
i 8 gallerí  
Iceland Seafood ehf  
Iceland Travel ehf.  
Icelandic Fish & Chips ehf.  
Iðjuþjálfafélag Íslands  
IÐNÓ  
Iðntré ehf.  
Innnes ehf.  
INOX ehf  
Isoft ehf.  
ISS Ísland ehf.  
Í pokahorninu  
Ísbúð Vesturbæjar ehf.

## Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

- Ísbúðin Fákafeni 9  
Íslensk endurskoðun ehf.  
Íslenska umboðssalan hf.  
Íslenska útflutningsmiðstöðin hf.  
Íþróttasamband fatlaðra  
J. Eiríksson ehf.  
J.K. Bílasmiðja hf.  
Jafnvægi - Aveda ehf  
Janusbúðin Emla ehf.  
Jens Guðjónsson hf.  
JGG ehf  
Jóhannes Long ljósmyndari  
Jón og Óskar  
K. Pétursson ehf.  
Kaffibarinn ehf.  
Kandís  
Kapólska kirkjan á Íslandi  
Kemi ehf.  
Kemis ehf.  
Kjálkar ehf. Tannlæknastofa  
Kjúklingastaðurinn Suðurverri ehf  
Kjörgarður - Laugavegi 59  
Klapparholt ehf.  
Klöpp hf. vinnustofa Arkitektar-  
Verkfræðingar  
Kognam - Núðluhúsið ehf  
KPMG hf.  
Kramhúsið  
Kvika ehf.  
Kvikk þjónustan ehf  
Kælitækni  
Lagnagæði ehf.  
Landar ehf.  
Landssamband eldri borgara  
Landssamband slökkviliðs- og  
sjúkraflutningamanna  
Lindin, kristið útvarp Fm:102,9  
List og saga ehf.  
Listasafnið Hótel Holt ehf.  
Litir og föndur - Handlist ehf.  
Litla bílasalan ehf.  
Loftstokkahreinsun ehf  
Lyfjaval - Bílaapótek  
Lyfjaver apótek  
Læknasetrið sf.  
Lögmannsstofa Guðbjarna Eggertssonar  
ehf.  
Lögmannsstofa Magnúsar Baldurssonar  
Lögmenn Borgartúni 33  
Lögmenn Laugardal ehf.  
Mannréttindaskrifstofa Íslands  
Marport ehf.  
Málarameistarafélagið  
Málaramiðstöðin ehf.  
MEBA - Magnús E. Baldvinsson sf.  
Menn og mýs ehf.  
Menntamálaráðuneytið  
Merking ehf.  
Merkismenn ehf.  
Minjavernd  
Móðir Náttúra ehf.  
Múli ehf.
- Múr- og málningarþjónustan Höfn ehf.  
Múrarameistarafélag Reykjavíkur  
Mæðrastyrksnefnd Reykjavíkur  
Nautica ehf.  
Neskirkja  
Neytendasamtökin  
Nobex ehf  
Nærmynd  
Orkuvirki ehf  
Ólafur Þorsteinsson ehf.  
Ósal ehf.  
Parlogis hf.  
Pétur Stefánsson ehf  
PH Eignir ehf.  
Pipar og salt  
Pizzahöllin hf. Dalbraut og Mjódd  
Pjakkus Preladus ehf.  
Protak ehf.  
R.J. Verkfræðingar ehf.  
Rafstilling ehf.  
Rafstjórn hf.  
Rafsvið sf.  
Raftöni ehf.  
Raftækjaþjónustan sf.  
Rakarastofa Gríms ehf.  
Rakarastofan sf.  
Rannsóknarstofan í Domus Medica  
Rauðará ehf.  
Ráðgarður - Skiparáðgjöf ehf.  
Rikki Chan ehf  
Rolf Johansen & co. ehf.  
Rosso ehf  
S.B.S. innréttingar  
S.Í.B.S.  
Samtök atvinnulífsins  
Saturnus ehf.  
Saumastofan Fákafeni 9 ehf.  
Saxhóll ehf.  
Seljakirkja  
Setberg bókaútgáfa  
SFR - Stéttarfélag í almannaþjónustu  
Shalimar  
Sigursveinn D. Kristinsson  
Silfurþráður ehf.  
Sindrafiskur ehf.  
Sjómannadagsráð  
Sjónvél ehf  
Sjónvík ehf  
Sjúkraþjálfun Héðins ehf.  
Sjúkraþjálfunin Heil og Sæl ehf.  
SKALLI  
Skartgripaverslun og vinnustofa Eyjólf  
Skolpöhreinsun Ásgeirs  
Skógarbær, hjúkrunarheimili  
Skóverslunin Bossanova hf.  
Skúlason & Jónsson ehf.  
Sláttuvélamarkaðurinn  
Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins  
Smith & Norland hf.  
Smurstöðin, Fosshálsi 1  
Snerruútgáfan ehf.
- Snyrti- og tískuvörverslunin  
Sigurboginn  
Snæland Grímsson ehf. Hópfæðabílar  
SP Tannréttingar  
Sportbarinn ehf.  
Sprinkler-pípulagnir ehf.  
Stálbyggingar ehf.  
Stálflex  
Stjörnuveg hf.  
Storkurinn ehf  
Stólpi ehf.  
Suzuki bílar hf.  
Svefn og heilsa ehf.  
Sveinsbakarí ehf.  
Svipmyndir  
SP. Verktakar ehf.  
Sögn ehf.  
Sökkull ehf.  
Söluturninn Texas - Halló ehf.  
Sönglist - Söng- og leiklistarskóli  
T. ARK teiknistofan ehf  
Tandur hf.  
Tannlæknastofa Friðgerðar  
Samúelsdóttur  
Tannlæknastofa Guðrúnar Haraldsdóttur  
Tannlæknastofa Ingunnar M.  
Friðleifsdóttur  
Tannlæknastofa Jón Birgis Baldurssonar  
Tannlæknastofa Jónasar B. Birgissonar  
Tannlæknastofa Jóns Viðars ehf  
Tannlæknastofa Ögmundar Mána  
Ögmundssonar  
Tannlækningastofa Barkar Thoroddsen  
Tannréttingar sf.  
Tannsmíðastofa Kristins Sigmarssonar  
Tannsmíðaverkstæðið hf.  
Tannsmíði Marteins  
Teiknistofa Guðrúnar Jónsdóttur arkitekts  
TGM Ráðgjöf  
Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræð  
Tímaritið Lifandi Vísindi - EG miðlun ehf.  
Tískuverslunin Smart hf.  
Tónskóli Guðmundar - S: 567 8150  
Trausti Sigurðsson tannlæknir  
Tryggingamiðlun Íslands ehf.  
Túnverk ehf. túnþökusala  
Túnþökupjónustan ehf.  
Tækniþjónustan sf.  
Tölvar ehf.  
Tölvu-og tækniþjónustan hf.  
Umslag ehf.  
Útfararstofa Íslands ehf.  
Útfararstofa kirkjugarðanna  
Útflutningsráð Íslands Trade Council of  
Iceland  
Útkall ehf  
Vagnasmiðjan  
Vaka hf.  
Vatnstak ehf.  
Veidikortið.is  
Veidipjónustan Strengir - www.strengir.is  
Veitingahúsið Jómfrúin ehf.



## Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Verðbréfaskráning Íslands hf.  
Verkfræðistofa Kristjáns Þ. Haraldssonar  
Verkfræðistofan Afl og Orka hf.  
Verkfræðistofan LH-tækni ehf.  
Verkfræðistofan VIK ehf.  
Vernd - Fangahjálp .  
Verslunartækni ehf.  
Verslunin Fríða frænka ehf.  
Verslunin Kiss  
Verzlunarskóli Íslands v/bókasafns  
Víkur-ós ehf.  
Vínbarinn  
VR  
Vörubílastöðin Þróttur  
Yogastöðin Heilsubót  
Þaktak ehf.  
Þjónustuíbúðir og félagsmiðstöð  
Furugerði 1  
Þórtak ehf.  
Ögurvík hf.  
Ökumælar ehf.

### Seltjarnarnes

Horn í horn, parketlagirnir  
Læknisfræðileg myndgreining ehf  
Lög og réttur ehf.  
Matur og lyf ehf.  
Nesskip hf.  
Parketþjónusta - Falleg gólf ehf.  
Prentsmiðjan Nes ehf v.Nesfrétta  
Seltjarnarneskaupstaður  
Seltjarnarneskirkja  
Verkfræðistofan Önn ehf.  
Vökvatæki ehf.

### Vogar

V.P. Vélaverkstæðið ehf.

### Kópavogur

A P Varahlutir - Verslun ehf.  
A. Karlsson hf.  
Allianz hf.  
Arctico - Röramyndun-  
skolplagnaviðgerðir - S: 846 1919  
Arinsmiði A-Ö - Jón Eldon Logason  
Axis húsgögn hf.  
Bifreiðaverkstæðið Toppur  
Bílar og tjón ehf.  
Bílaþvottastöðin Löður ehf.  
Blikkform hf.  
Blikksmiðjan Vík ehf.  
Body Shop  
Bókasafn Kópavogs  
Bókun sf. Endurskoðun  
Brostu ehf.  
Bunustokkur ehf.  
Debenhams Smáralind  
DK Hugbúnaður  
Eignarhaldsfélag Brunabótafélags Íslands  
Fatahreinsun Kópavogs  
Ferðafélagar ehf.  
Ferðaðjónusta Þ.I.Þ. ehf.  
Félagsþjónusta Kópavogs  
Fiskbúðin

FOCAL Software & Consulting  
Föndra - Dalvegi 18  
Gistiheimilið BB 44  
Goddí ehf.  
Grasavinafélagið Gunnarshólma  
Gróðrastöðin Storð  
Hagblikk ehf.  
Harðbakur ehf  
Hefilverk ehf.  
Hegas ehf.  
Hellur og garðar ehf.  
Hilmar Bjarnason ehf., rafverktaki  
Hóþferðabílar Teits Jónassonar ehf.  
Hugbúnaður hf.  
Hvellur G. Tómasson ehf.  
Íslandsspil sf.  
Járnsmiðja Óðins ehf.  
JÓ Iagnir sf.  
Jón og Salvar ehf  
Kjörbær ehf.  
Klukkan verslun  
Kópavogsbær  
Kópavogskirkja  
Kríunes ehf.  
Lax-á ehf.  
Listinn  
Lúðvík Emil Kaaber  
Lyra ehf.  
Lögmannsstofa SS ehf.  
Marás vélar ehf.  
Málmsteypa Ámunda Sigurðassonar ehf  
Nesstál ehf.  
Norm-X ehf.  
Nýblóm ehf.  
Pottagaldrar Mannrækt í matargerð  
Prjónastofan Anna sf.  
Rafbreidd ehf.  
Rafkóp-Samvirki ehf.  
Rafmiðlun ehf.  
Rafport ehf.  
Réttir bílar ehf  
Ræstingaðjónustan sf.  
Samval hf.  
Saumagallerý JJB  
Seafood Union ehf.  
Slökkvitækjapjónustan  
Smári söluturn  
Smurstöðin Stórahjalla ehf.  
Snælandsskóli  
Steinfag ehf.  
Stigalagerinn ehf.  
Stíflupjónustan ehf.  
Tannlæknastofa Lára I. Ólafsdóttur  
Tannlæknastofa Sifjar Matthíasdóttur hf.  
Tannlækningastofa Þóris Gíslasonar  
Umboðssalan Art ehf.  
Varmi ehf.  
Veitingaðjónusta Lárusar Loftssonar sf.  
Vilji ehf.  
Vínekran Bourgogne ehf  
Þokki ehf.  
Ökukennsla Sigurðar Þorsteinssonar

### Garðabær

Verkhönnun - Tæknisalan ehf.  
A.Þ. Þrif ehf.  
Andromeda  
Álheimar  
Ásgarður - Íþróttamiðstöðvarnar  
Garðabæ  
B.B. skilti ehf.  
Bókasafn Garðabæjar  
Garðabær  
Geislatækni ehf. - Laser-þjónustan  
H. Filipsson ehf.  
Hafnasandur hf.  
Hárgreiðslustofan Madonna  
Hársnyrtistofa Þórunnar Ingólfsdóttur  
Kvótbankinn  
Leiknótan ehf.  
Loftorka ehf.  
Matvælatækni  
Mitra ehf.  
Nýbarði Hjólbarðaverkstæði  
Rafal ehf.  
Rafboði ehf  
Raftækniþjónusta Trausta ehf.  
Silfursmári ehf.  
SR verktakar  
TM Mosfell ehf  
Vörukaup ehf  
Würth á Íslandi ehf.  
Öryggisgirðingar ehf.

### Hafnarfjörður

Ás - fasteignasala ehf.  
Batterið ehf.  
Blómabúðin Burkni ehf.  
Byggingafélagið Sandfell ehf.  
DS lausnir ehf  
Endurskoðun Gunnars Hjaltalín  
Endurskoðun Ómars Kristjánssonar slf.  
Fagfólk ehf. - Hársnyrtistofa  
Feðgar ehf. - Byggingaverktakar  
Fínþússning ehf.  
Fjarðarbakari ehf.  
Fjörukráin ehf.  
G. Ingason hf.  
G.S. múrverk ehf.  
Grafika ehf.  
Hafnarfjarðarleikhúsið -Hermóður og  
Háðvör  
Hagstál ehf.  
Hagtak hf.  
Heiðar Jónsson, járnsmíði  
Héðinn hf.  
Héðinn Schindler lyftur hf.  
Hlaðbær Colas hf.  
Hólshús ehf.  
Hvalur hf.  
Kópavogsnesti  
Ljósmyndarinn Binni  
Lögfræðimiðstöðin ehf.  
Lögmannsstofa Loga Egilssonar ehf  
Magnús Páll sf.  
Málmsteypan Hella hf.

# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Merkjalist  
Músik og sport  
Pappír hf.  
PON Pétur O. Nikulásason ehf.  
Pylsubarinn  
Rafgeymasalan ehf.  
Rafhitun ehf.  
Rafrún ehf.  
Rafvirkjar Reykjavíkur ehf.  
Rótor ehf.  
RST net ehf.  
Skerpa - renniverkstæði  
Skútan veislueldhús ehf.  
Smári ehf.  
Spennubreytar  
Stál-Orka  
Stigamaðurinn ehf  
Tannlæknast. Ágústs J. Gunnarssonar  
Tannlæknastofa Jóns M. Björgvinssonar  
Tækni - Stál ehf  
Útgerðarfélagið Frigg ehf  
Verkalýðsfélagið Hlíf  
Verkþing ehf.  
Verkþjónusta Kristjáns ehf.  
Víðir og Alda ehf.

## Álftanes

Erlendur Björnsson ehf  
Sveitarfélagið Álftanes

## Keflavík

B & B Guesthouse ehf.  
DMM Lausnir ehf  
Flott Saumagallery ehf.  
Grágás ehf.  
Grímsnes ehf.  
Hárgreiðslustofa Önnu Steinu  
Hjalti Guðmundsson ehf.  
Húsagerðin hf.  
Keflavíkurkirkja  
Pylsuvagninn Tjarnargötu  
Rafiðn ehf.  
Ráðbyrgi hf.  
Ráin ehf  
Reiknistofa fiskmarkaða hf.  
Reykjanesbær  
S.P. Smiðjan ehf.  
Sjóvá-Almennar hf.  
Sjúkraþjálfunarstöðin Átak ehf.  
Soho Veisluþjónusta  
Starfsmannafélag Suðurnesja  
Tannlæknastofa Einars Magnússonar ehf  
Tæknivík ehf.  
UPS hraðsendingar - Vallarvinir ehf.  
Úra- og skartgripaverzlun Georg V.  
Hannah sf.  
Útfararþjónusta Suðurnesja  
Varmamót ehf.  
Verslunarmannafélag Suðurnesja  
Verslunin Kóða sf.  
Vikurás ehf.

## Keflavíkurflugvöllur

Miðnesheiði ehf.

## Grindavík

Eldhamar ehf.  
Grindin ehf.  
Hafsteinn Sæmundsson  
Jens Valgeir ehf.  
Stakkavík ehf.  
Vísir hf.

## Sandgerði

Drifás  
Krass ehf. - S: 426 9415  
Kvenfélagið Hvöt  
Leifur Ölver Guðjónsson  
Sandgerðisbær

## Garður

Dvalarheimili aldraðra Suðurnesjum  
Garðvangur  
Fiskverkunin Háteigur  
Leikskólinn Gefnarborg  
Sveitarfélagið Garður

## Njarðvík

Bókhaldsþjónustan  
Fitjavík ehf  
Olíuverslun Íslands hf.  
Rafverkstæði I.B. ehf  
Slakki ehf

## Mosfellsbær

Bílamálinn Örninn ehf.  
Garðplöntustöðin Gróandi  
Halldór og Hinrik sf.  
Hlégarður - Veislugarður  
Ísfugl ehf.  
K.B. Umbúðir ehf.  
Kjósarhreppur  
Matfugl ehf.  
Nýja bílasmiðjan hf  
Réttingaverkstæði Jóns B. ehf.  
Saumastofa Íslands, Stykkishólmi  
SM Kvótáping ehf.  
Sögumiðlunin ehf

## Akranes

Akraneskaupstaður  
Almenni Ökuskólinn  
Bílver ehf.  
Elkem Island ehf.  
GT tækni ehf  
Hárhús Kötlu  
Markstofa ehf.  
MVM ehf.  
Rafþjónusta Sigurdórs ehf.  
Sjúkraþjálfun Georgs  
Skagaverk ehf.  
Straumnes ehf., rafverktakar  
Verslunin Bjarg ehf.  
Viðskiptaþjónusta Akraness ehf.  
Vignir G. Jónsson ehf.

## Borgarnes

Bjarg - Ferðaþjónusta bænda - S: 437  
1925  
Borgarverk ehf.  
Bókhalds og tölvuþjónustan

Dýralæknaþjónusta Vesturlands ehf.  
Ensku húsín, gistiheimili við Langá  
Eyja- og Miklaholtshreppur  
Ferðaþjónustan Skorradal - S: 437 0066  
Landbúnaðarháskóli Íslands  
Landnámssetur Íslands - S: 437 1600  
PJ byggingar ehf - Hvanneyri  
Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi  
Sjúkraþjálfun Hilmars ehf.  
Svava Kristjánsdóttir  
Vatnsverk Guðjón og Árni ehf.  
Vélaverkstæði Kristjáns ehf.

## Borgarfjarðarsveit

Sólhvörf ehf. Garðyrkjubýli

## Stykkishólmur

Helgafellssveit  
HringHótel Stykkishólmur ehf.  
Narfeyri ehf.  
Sæfell ehf

## Grundarfjörður

Berg vélsmiðja ehf.  
GG-Lagnir ehf.  
Hamrabúið ehf.  
Hótel Framnes  
Soffanías Cecilsson

## Ólafsvík

Gistihúsið Langaholt  
Netagerð Aðalsteins hf.  
Steinunn hf.

## Hellissandur

Hjallasandur ehf.  
K.G. Fiskverkun ehf  
Nónvarða ehf  
Sjávariðjan Rifi hf.  
Þjóðgarðurinn Snæfellsjökull

## Ísafjörður

Bílaverið ehf.  
Félag opinberra starfsmanna á  
Vestfjörðum  
Fræðslumiðstöð Vestfjarða  
H.V.-umboðsverslun ehf.  
Hamraborg ehf.  
Ísafjarðarbær  
Kjölur ehf.  
Sjóferðir Hafsteins og Kiddýar ehf.  
Skipsbækur ehf.  
Stál og Hnifur ehf.  
Tannsar á Torfnesi  
Tréver sf  
Tækniþjónusta Vestfjarða ehf.

## Bolungarvík

Elías Ketilsson ehf.  
Fiskmarkaður Bolungarv.og Suðureyrar  
ehf.  
Héraðssamband Bolungarvíkur  
Jakob Valgeir ehf.  
Sérleyfisferðir  
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf.  
Sparisjóður Bolungarvíkur

# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Verkalýðs- og sjómannafélag  
Bolungarvíkur  
Vélvirkinn sf.

## Súðavík

Súðavíkurhreppur

## Flateyri

Ívar Kristjánsson  
RKÍ Önundarfjarðardeild

## Suðureyri

Fiskvinnslan Íslandssaga ehf.

## Patreksfjörður

Gróðurhúsið í Moshlíð  
Verslunin Albína

## Tálknafjörður

Bókasafn Tálknafjarðar  
Bókhaldsstofan Tálknafirði  
Eik ehf. - trésmiðja  
Garra útgerðin  
Gistiheimilið Bjarmalandi ehf.  
Miðvík ehf.

## Þingeyri

Skjólaskógar á Vestfjörðum  
Véla- og bílaþjón Kristjáns ehf.

## Brú

Verkalýðsfélag Hrutfirðinga

## Kjörvogur

Hótel Djúpavík ehf.

## Hvammstangi

Brauð- og kökugerðin hf.  
Brekkulækur - ferðaþjónusta  
Húnaþing vestra  
Selasetur Íslands ehf.  
Sjólíf - Selaskoðun  
Sjúkrahúsið  
Steyrustöð Hvammstanga  
Veitingaskálinn Víðigerði

## Blönduós

Búnaðarsamband Húnaþings og Stranda  
Fjölrítunarstofan Grettir sf.  
Gistiheimilið Blönduból  
Hótel Húnavellir - S: 453 5600  
Húnavatnshreppur  
Krákur ehf  
Ljón Norðursins  
Skagaströnd  
Elfa ehf.  
Kvenfélagið Hekla  
Marska ehf.  
Sveitafélagið Skagaströnd

## Sauðárkrókur

Aldan stéttarfélag  
Árskóli  
Bókhaldsþjónusta K.O.M. ehf.  
Fisk - Seafood hf.  
Heilbrigðisstofnunin Sauðárkróki  
Ingimundur Guðjónsson ehf.  
Kristján Björn Snorrason  
Leiðbeiningarmiðstöðin

Listkúst ehf.  
Ljósmyndþjónustan ehf.  
RKÍ Skagafjarðardeild  
Skinnastöðin hf.  
Steinull hf.  
Steyrustöð Skagafjarðar  
Tengill ehf.  
Trésmiðjan Ýr  
Verslun Haraldar Júlíussonar  
Verslunarmannafélag Skagfirðinga  
Vinnuvélar Guðmundar og Skúla sf.  
Vörumiðlun ehf.

## Varmahlíð

Akrahreppur - Skagafirði  
Ferðaþjónusta bænda  
Ferðaþjónustan Bakkaflöt  
Ferðaþjónustan Steinsstöðum  
Hótel Varmahlíð  
Langamýri fræðslusetur

## Hofsós

Bifreiðaverkstæðið Pardus ehf.  
Heiðrún G. Alfreðsdóttir

## Fljót

Fáskrúðsfjarðarkirkja  
Ferðaþjónustan Bjarnargili

## Siglufjörður

Egilssíld ehf  
Gistiheimilið Hvanneyri - S: 467 1506  
Heilbrigðisstofnunin Siglufirði  
Siglufirðingur hf.

## Akureyri

ÁK Smíði ehf.  
Baldur Halldórsson  
Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins hf.  
Bifreiðaverkstæðið Bausbót ehf.  
Bílaverkstæði Akureyrar  
Blikkrás ehf.  
Blómaskálinn Vín  
Bókaútgáfan Tindur - www.tindur.is  
Daglegt brauð ehf  
EXODUS ehf.  
Félag málmíðnaðarmanna Akureyri  
Félagsbúið Hallgilsstöðum  
Girðir ehf.  
H.K. Ræstingar  
Húsbílar ehf.  
Húsprýði sf.  
Kollgáta ehf  
Litblær ehf.  
Ljósco ehf.  
Lögmannsstofan ehf.  
Lögmannsstofan Lögmannshlíð  
Menntaskólinn á Akureyri  
Miðstöð ehf.  
Polyhúðun Akureyri  
Raftákn ehf.  
Samherji hf.  
Samvirkni ehf.  
Sjúkrahúsið á Akureyri  
Slökkvilið Akureyrar

Straumrás ehf.  
Svalbarðsstrandarhreppur  
Tískuverslun Steinunnar  
Tölvufræðslan Akureyri ehf.  
Vaxtarræktin ehf -Ípóttahöllini  
Vélsmiðjan Ásverk ehf.

## Grenivík

Frosti ehf.

## Dalvík

B.H.S. ehf, bíla- og vélaverkstæði  
Brauðgerð ehf.  
Gistihúsið Skeið  
Promens Dalvík ehf.  
Salka Fiskmiðlun hf.  
Vélvirki ehf.

## Ólafsfjörður

Brimneshótel ehf.  
Freymundur ehf.  
Heilsugæslustöðin Hornbrekka

## Húsavík

AS - verk ehf.  
Bílaeiga Húsavíkur ehf.  
Fjallasýn - Rúnars Óskarssonar ehf.  
Heiðarbær veitingar sf.  
Heimabakarí - Eðalbrauð  
Minjasafnið Mánárbakka  
Skóbúð Húsavíkur  
Trésmiðjan Rein ehf.  
Vélaverkstæðið Árteigi  
Ökuskóli Húsavíkur ehf.  
Öryggi ehf.

## Laugar

Ferðaþjónustan Narfastöðum ehf. - S:  
464 3300  
Kvenfélag Reykdæla  
Norðurpóll ehf.  
Þingeyjarsveit

## Reykjahlíð

Geitey ehf  
Mývatnsmarkaður ehf.

## Kópasker

Árdalur ehf.  
Rífós hf.  
Vökvaþjónusta Kópaskers ehf.

## Raufarhöfn

Erlingur Thoroddsen  
Önundur ehf.

## Þórshöfn

RKÍ Þórshafnardeild  
Svalbarðshreppur  
Trésmiðjan Brú

## Vopnafjörður

Bílar og vélar ehf.  
Ferðaþjónusta Syðri-Vík  
Sigríður Bragadóttir  
Vopnafjarðarhreppur

## Egilsstaðir

Austurtak ehf, verktakar



# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Barri hf.

Bókhaldsþjónusta Þórhalls Haukssonar

Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf.

Ferðaskrifstofa austurlands

Fjalladýrð

Fljótsdalshérað

Fótatak - fótaaðgerðastofa ehf. -

Tjarnarbraut 19 - S: 471 1616

Gistihúsið Egilsstöðum

Hitaveita Egilsstaða og Fella

Miðás hf.

PV-pípulagnir ehf.

Rafholt Austurland ehf.

Skrifstofuþjón. Austurlandsehf.

Sænautesel ehf - S: 892 8956

Tannlæknastofan á Egilsstöðum

Trésmiðja Guðna Þórarinssonar

Verslunin Skógar ehf.

Þ.S. Verktakar ehf.

Ökuskóli Austurlands

## Seyðisfjörður

Gullberg ehf.

RKÍ Seyðisfjarðardeild

Seyðisfjarðarkaupstaður

Seyðisfjarðarkirkja

## Reyðarfjörður

Heildverslunin Stjarna ehf.

Krana- og gröfu- leiga Borgþórs

Skiltaval ehf.

V.V. Vélar sf

Þvottabjörn ehf.

## Eskifjörður

Bókabúðin Eskja

Egersund Ísland ehf

Fiskimið ehf.

Fjarðaprif ehf.

Héraðssjóður Austfjarðaprófastsdæmis

Tannlæknastofa Guðna Óskarssonar

## Neskaupstaður

Fjarðalagnir ehf.

G. Skúlason vélaverkstæði ehf.

G.T. ehf - Verslunin Vík - Egilsbraut 6

Hársnyrtistofa Sveinlaugar

Þórarinsdóttur

Rafgeisli Tómas R. Zoéga ehf.

Síldarvinnslan hf.

Tónspil ehf.

## Fáskrúðsfjörður

Dvalarheimili aldraðra

Loðnuvinnslan hf

Vöggur ehf.

Vöruflutningar Óskars Gunnarssonar

## Stöðvarfjörður

Ástrós ehf

## Djúpivogur

Berunes, farfugla- og gistiheimili

## Höfn

AFL-Starfsgreinafélag

Bókhaldsstofan ehf.

Ferðaþjónusta Brunnavöllum

Ferðaþjónustan Hrollaugastöðum

Hársnyrtistofan Jaspis

Hátíðni hf.

Mikael ehf.

Skinney - Þinganes hf.

Þrastarhóll ehf.

Öryggi og gæsla ehf.

## Selfoss

Alifuglabúið Auðsholti / Gullegg

Árvirkinn ehf.

Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf.

Bisk-verk ehf.

Bílaþjónusta Péturs ehf.

Bjarnabúð

Bókaútgáfan Björk

Búnaðarfélag Grafningshrepps

Byggingarfélagið Árborg ehf.

Dýralæknaþjónusta Suðurlands ehf

Fræðslunet Suðurlands

Heilbrigðisstofnun Suðurlands

Hótel Gullfoss

Jeppasmíðjan ehf.

Ketilbjörn ehf

Kvenfélag Grímsneshrepps

Lögmenn Árborg ehf.

Múrfag ehf.

Nesey ehf.

Pálmarr Karl Sigurjónsson

Pizzavagninn - 899 2910

Pípulagnir Helga ehf.

Plastiðjan hf.

Rafmagnsverkstæði Jens og Róberts

Sjúkraþjálfun Selfoss ehf.

Sýslumaðurinn á Selfossi

Veiðisport ehf

Verslunin Borg

Verslunin Íris, Kjarnanum - S: 482 1468

## Hveragerði

Eldhestar ehf. - Vellir Ölfusi

Garðyrkjustöð Ingibjargar ehf.

Hveragerðisbær

Hveragerðiskirkja

Kaffi Kidda Rót

Múrás ehf.

Raftaug ehf.

Reikningsskil og ráðgjöf ehf.

SGB ehf.

Tannlæknastofa Þórðar B. ehf

Ökukennsla Eyvindar - S: 893 0324

## Þorlákshöfn

Fiskmark ehf.

Frostfiskur ehf.

Hafnarvogin

Sveitarfélagið Ölfus

## Flúðir

Flúðafiskur

Fögrusteinar ehf.

Hitaveita Flúða og nágrennis

Íslenskt Grænmeti

Útlaginn Kaffihús

Vélaverkstæðið Klakkur

## Hella

Fannberg ehf

Héraðssjóður Rangárvallaprófastsdæmis

Kanslarinn ehf.

Kvenfélagið Sigurvon

Lundur hjúkrunar og dvalarheimili

Rangá ehf.

Rangárþing ytra

Svartlist ehf.

Vörufell

## Hvolsvöllur

Ferðaþjónustan Stórumörk - S: 487 8903

Héraðsbókasafn Rangæinga

Kvenfélagið Bergþóra í Landeyjum

RKÍ Rangárvallasýsludeild

## Vík

Gistihúsið Garðar

Hjallatún, hjúkrunar- og dvalarheimili

Hóperðabílar Suðurlands sf.

Hótel Höfðabrekka ehf - S: 487 1208

Klakkur ehf.

Mýrdalshreppur

Víkurþjón

Þórisholt ehf.

## Vestmannaeyjar

Áhaldaleigan hf.

Bessi ehf.

Bílaferkstæði Sigurjóns

Bílaferkstæðið Bragginn sf.

Bókasafn Vestmannaeyja

Eyjablík ehf.

Eyjavík ehf.

Frár ehf.

Gallerí Þrýði - Ramin ehf.

Huginn ehf

Ísfélag Vestmannaeyja hf.

Kaffi María ehf. - Brandur ehf.

Landakirkja

LifRó ehf.

Ós ehf.

Pétursey ehf

Reynistaður ehf.

Skipalyftan hf.

Viking tours

Vinnslustöðin hf.

Volare

Vöruval ehf.



# Lyf skipta sköpum!

Lífsgæði okkar felast einna helst í þeirri öflugu heilsuvernd sem við njótum.

Að okkur hlúir vel menntað og sérhæft heilbrigðisstarfsfólk sem býr yfir þekkingu og færni til heilsueflingar, lækninga og líknar. Traustur aðgangur að góðum lyfjum á ríkan þátt í að gera okkur kleift að búa við það heilsufarslega öryggi sem við þekkjum og teljum sjálfsagt hér á Vesturlöndum.

Framfarir á sviði læknávisinda hafa verið samtvinnnaðar öllum þeim merku áföngum sem náðst hafa í lyfjavisindum. Víst má telja að lyf komi við sögu í flestum þeim tilvikum sem sjúklingur þarf á lækniástoð að halda og nær bata.

Öll helstu lyf sem við þekkjum urðu til á síðustu öld og nú á 21. öldinni er þekking á sviði lífvisinda að opna nýjar dyr að betri og markvissari meðferð sjúkdóma og forvörnum gegn þeim.

**Það er á þessum vettvangi sem frumlyfjafyrirtækin starfa.**



### Lánamöguleikar vegna sérþarfa:

- Hámarksupphæð 8 milljónir
- Fastir vextir án uppgreiðsluákvæðis
- Lántökugjald 0,5% af lánsupphæðinni

- 90% af kaupverði eða byggingarkostnaði
- 90% af viðbótar- og endurbótakostnaði

## Aukalán vegna sérþarfa

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

Nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu Íbúðalánasjóðs [www.ils.is](http://www.ils.is), [ils@ils.is](mailto:ils@ils.is) eða í síma 569 6900 og 800 6969.

**www.ils.is**

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

Íbúðalánasjóður fyrir alla

  
Íbúðalánasjóður