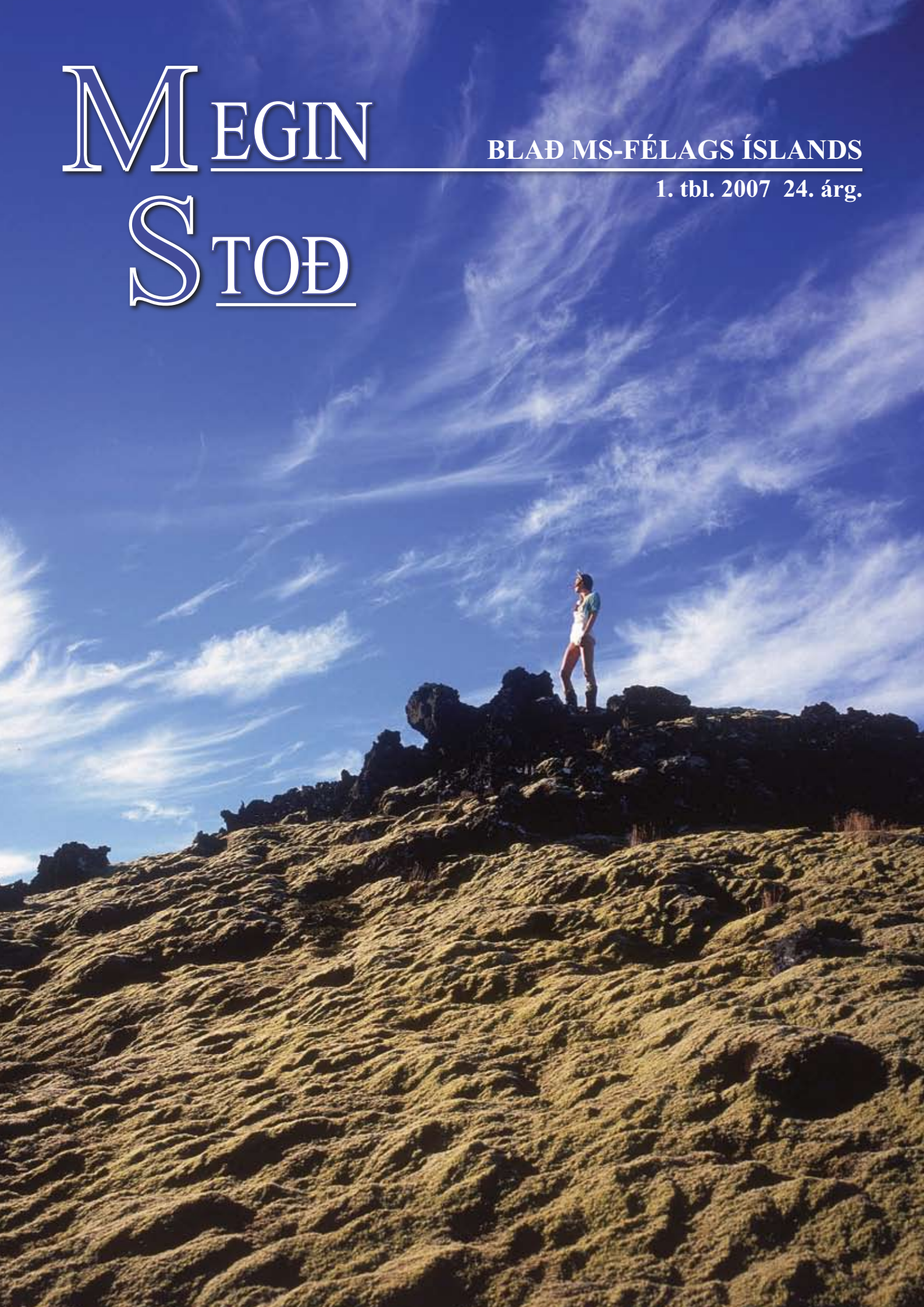


MEGIN

STOÐ

BLAÐ MS-FÉLAGS ÍSLANDS

1. tbl. 2007 24. árg.





samskip



Lyrghóli 13 · 110 Reykjavík · Sími 540 8000 · Fax 540 8001 · www.icepharma.is



ÍSTAK

vistor



Lyftu þér upp

- Lyftibúnaður sem auðveldar þér að standa upp
- Einfaldar stillingar
- Falleg hönnun
- Fjölbreytt úrval



Við leggjum þér lið

Úrval af rafskutlum og hægindastólum með rafknúinni lyftu



- Snúningssæti
- Mismunandi hraðastillingar
- Nota má jafnt innan- sem utandyra
- Einfaldar og öruggar



Komdu og prófaðu – möguleikarnir munu koma þér skemmtilega á óvart.

Persónuleg þjónusta og fagleg ráðgjöf
Opið 9-18 alla virka daga.

Eirberg

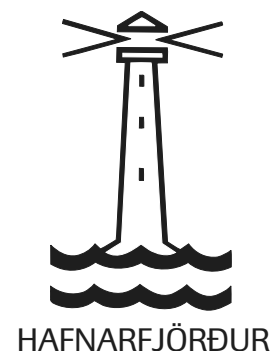
Eirberg ehf. • Stórhöfða 25 • 110 Reykjavík • sími 569 3100 • eirberg@eirberg.is • www.eirberg.is



Frjálslyndi flokkurinn
minnir á stefnumál sín
www.xf.is



Lækjargata 4 • 101 Reykjavík • Iceland
t: +354.510.2000 • f: +354.510.2010
m: +354.860.2044 • www.embla.com



Efnisyfirlit

Frá formanni	4
Fróðlegur fundur 19. júní... 5	5
Aukin þægindi	5
Minningarkort MS-félags Íslands	5
Félagsráðgjöf MS-félagsins .	7
Námskeið og sjálfshjálparhópar	7
Viðbygging og velunnarar ..	8
Sjálfshjálparæfingar – Teygjur	10
Alþjóðleg markmið	11
Meðferðarstaðall MS í Evrópu	12
Norrænn fundur í Stokkhólmi.	14
Veisla fyrir fólkið.	14
Páskaegg og bingó	15
Svipmyndir úr félagslífinu .	16
Fram að næsta horni.	18
Skipt um HAM- um hugræna atferlismeðferð	22
HAM virkar	24
Landshornalínur	26

Frá formanni

*Kæru félagar, gleðilegt
sumar*

Sumarið heilsar hér á Sléttuveginum með ysi og þys, hamarshöggum og öðrum þeim tónbrigðum, sem einkenna byggingaframkvæmdir. Framkvæmdir við þriðja og síðasta hluta húss félagsins eru sem sé í fullum gangi og vonir standa til að verklok verði í byrjun nóvember. Til verksins höfum við fengið traustan og öflugan verktaka, Sveinbjörn Sigurðsson hf. Arkitektar viðbyggingarinnar voru Batterið, Línuhönnun sá um burðarþol, lagnir og loftræsikerfi, sem og verkefnisstjórn og raflagnir voru í höndum RTS verkfræðistofu. Allir hönnuðir hafa unnið verk sitt af alúð og kostgæfni. Þessi áfangi er mjög mikilvæg viðbót og gerir starfsemi Dagvistarinnar fjölbreyttari og þægilegri fyrir alla, sem þar dvelja.

Stækkunin mun hafa það í för með sér að ýmiskonar starfsemi, sem þegar er til staðar í húsinu eftir lokun dagvistarinnar, svo sem yoga-námskeið, opið hús, hvers konar námskeiðahald og fleira, verður mun auðveldari í framkvæmd og hægt verður að auka fjölbreytni og umfang eftir því hvað við viljum og þörfumst. Möguleikarnir eru ótalmargir og í samvinnu og hugmyndaríkri vinnu þróum við starfsemina áfram.

Það var frábært hve margir nýttu sér námskeiðin sem haldin voru og send út í gegnum netið þann 14. og 21. mars síðastliðinn, eða um 800 manns. Þetta er sönnun þess hve mikil þörf var á útvíkkun félagsfundanna með þessum hætti. Útsendingarnar gera fólki auðvelt að fylgjast með fræðsluefni, miðlun upplýsinga og í reynd vera þátttakendur á fundunum hvar sem er á landinu. Það hefur einnig mikið gildi að geta horft á þættina þegar hverjum og einum hentar, eða horft á þá á nýjan leik við tækifæri. Við munum svo sannarlega



ekki láta deigan síga í þessum efnum.

Þegar þetta blað kemur út verður heimasíðan komin í nýjan búning með aðgengilegra sniði hvað varðar innsetningu upplýsinga, sem flýttir því að koma auglýsingum, fréttum og gögnum fljótt og skilvirkt til skila. Það verður þá hægt að senda myndir og texta til skrifstofunnar, á ingdis@msfelag.is, sem unnt verður að setja inn. Það er von okkar að þið verðið dugleg að senda fréttir af því sem er að gerast um land allt, svo við hin höfum tækifæri til að fylgjast með. Spjallsíðan verður með sama sniði og áður, enda reynst vel og flestir geta nýtt sér hana í því formi sem hún er núna.

Framkvæmdunum við bygginguna verða gerð góð skil á heimasíðunni og myndir teknar reglulega og birtar þar, þannig sjáum við hvernig verkinu miðar og viðbyggingin tekur á sig mynd. Myndskeið frá Dagvistinni verður einnig að finna á síðunni, sem og myndir úr íbúðinni á Sléttuvegi 9, en þannig verður þetta tvennt kunnuglegt þeim sem hyggjast notfæra sér íbúðina eða þjónustu Dagvistarinnar. Dagvistin og starfsemin sem þar er rekin verður okkur þannig öllum sýnilegri, og auðveldar kynningu út á við á þjónustunni sem þar er veitt.

Ég held að ekki sé ofsagt að MS-félagið hafi í gegnum árin verið í fararbroddi sjúklingafélaga og haft hagsmuni MS-fólks og fjölskyldna þeirra í fyrirrúmi. Við stofnun Dagvistarinnar 1986 var brotið blað í þjónustu við okkur MS-fólk og ávallt hefur verið kappkostað að sú þjónusta væri sú besta sem völ er á hverju sinni. Með stækkun húsnæðisins nú verðu tekið einn eitt skrefið í þessa átt. Við getum verið stolt af félaginu okkar og höldum ótrauð áfram á sömu braut.

Sigurbjörg Ármannsdóttir



Forsíðumyndina tók Páll Stefánsson.

MeginStoð, 1. tbl. 2007, 24. 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.



Fróðlegur fundur 19. júní

Þann 19. júní næstkomandi hefst fróðlegur fundur klukkan 16.30 í MS-heimilinu að Sléttuvegi 5 í Reykjavík. Þá flytur danski taugasérfræðingurinn dr. Björn Sperling erindi um mögulegar breytingar á hugrænni starfsemi sem fylgt geta MS, en þetta atriði hefur löngum verið viðkvæmt í allri umræðu um sjúkdóminn.

Björn Sperling útskrifaðist frá Kaupmannahafnarháskóla 1986. Í fyrstu vann hann við rannsóknir er sneru að bráðaheilablóðfalli, en fór síðan að vinna við MS-rannsóknir og lauk námi í taugasjúkdómafræði frá MS-taugasjúkdómadeild Ríkisspítalans árið 2003. Frá

árinu 2003 hefur Björn stjórnað göngudeildinni á Hillerödspítala sem þróast hefur yfir í MS-miðstöð Norður-Sjálands, þar sem er bæði dagdeild og endurhæfingarspítali.

Aðaláhugasvið Björns Sperling í MS eru mögulegar breytingar á hugrænni starfsemi sem fylgt geta sjúkdóminum og hefur hann haldið fyrirlestra um það efni víðs vegar í Evrópu og einnig í Bandaríkjunum og Kanada.

Athugið: Fundurinn verður einnig í opinni útsendingu á heimasíðu MS-félagsins (msfelag.is).

Aukin þægindi

Leiguíbúð MS-félagsins að Sléttuvegi 9 hefur nýverið fengið smávegis andlitslyftingu, ný rúm og dvd-spilara svo eitthvað sé nefnt. Íbúðin er leigð út frá einum sólarhring upp í eina viku í senn. Hún hentar vel til hvíldar fyrir þá sem búa á höfuðborgarsvæðinu og sem dvalarstaður fyrir landsbyggðarfólk að erindast í borginni,

enda í næsta húsi við MS-heimilið. Íbúðin er sérhönnuð fyrir fatlaða, björt og rúmgóð, þannig að maki og jafnvel börn geta dvalið þar með MS-einstaklingnum.

Áhugasamir um afnot af íbúðinni eru hvattir til að snúa sér með góðum fyrirvara til Ingdísar Lindal á skrifstofu MS-félagsins.



Minningarkort MS-félags Íslands

Við viljum minna félagsmenn og velunnara á minningarkortin okkar. Hægt er að hringja á skrifstofu MS-félagsins eða senda tölvupóst á ingdis@msfelag.is og láta senda kort fyrir sig.

Greiðslu er hægt að inna af hendi með greiðslukortum eins og Visa og Euro, millifærslu úr heimabanka eða fá sendan gíróseðil. Að gefnu tilefni viljum við benda þeim sem vilja vísa á MS-félagið í dánartilkynningum á að láta þar fylgja með símanúmer félagsins: 568-8620.



Ný heimasíða MS-félagsins í bígerð

FORSÍÐA - Windows Internet Explorer
http://www.msfelag.is

FORSÍÐA

MS FÉLAG ÍSLANDS

FORSÍÐA UM MS-FÉLAGIÐ DAGVIST OG ENDURHÆFING MS-SJÚKDÓMURINN SPJALLPRÆÐIR TENGLAR

2. júní 2007

Nýr vefur MS-félagsins væntanlegur

Vinna við uppsetningu á nýjum vef MS-félagsins er langt á veg komin. Vefurinn er settur upp í LiSA.net vefumsjónarkerfinu frá Innn hf.. Vefumsjónarkerfið kemur til með að auðvelda miðlun efnis til mikilla muna. Meðal efnis sem lögð verður áhersla á er virk innsetning á fréttum, tilkynningum og ljósmyndum úr starfi félagsins sem og dagvistarinnar.

« maí / 2007 »

S	M	P	M	F	F	L
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

>> Fleiri atburðir >> Myndasafn

ELDRI FRÉTTIR

- 18.mai.2007 : Tysabri í ágúst...
- 10.mai.2007 : 700 milljónir í almannabágu...
- 09.mai.2007 : Menningarsjóður VISA styrkir MS f...
- 29.apr.2007 : 50 ára afmæli danska MS félagsins...
- 28.mar.2007 : Minningarsjóður Margrétar Björgól...

>> Fréttasafn

GREINAR

- >> Sjóntruflanir í MS-sjúkdómi
- >> Ef pabbi eða mamma eru með MS
- >> Að greinast með MS
- >> Ég vildi að einhver hefði sagt mér þetta!
- >> Lífið hér og nú

>> Greinasafn

MS - ÍBÚÐIN

FJARFUNDIR

MINNINGARKORT

MS - BLAÐIÐ

MS-félag Íslands | Sléttuvegi 5, 103 Reykjavík | Sími: 568-8620 | Bréfsími: 568-8621 | Tölvupóstfang: msfelag@msfelag.is

Sumarlokun

Skrifstofu og dagvist MS-félagsins að Sléttuvegi 5 í Reykjavík verður lokað vegna sumarleyfa frá 16. júlí til 13. ágúst.



Félagsráðgjöf MS-félagsins

Margrét Sigurðardóttir hefur verið félagsráðgjafi MS-félagsins í bráðum einn og hálfan áratug. Hún hefur því gífurlega reynslu og þekkingu á nánast hverju sem viðkemur sjúkdóminum, þeim fjölbættu félagslegu og sálfræðilegu úrlausnarefnum sem sjúklingurinn og aðstandendur hans þurfa að glíma við. Auk þess að vinna úr félagslegum og tilfinningalegum vandamálum veitir hún upplýsingar um réttindamál, almannatryggingar (t.d. örorku- og endurhæfingarlífeyri), rétt á þjónustu frá Félags-



þjónustunni (t.d. heimilisaðstoð), liðveislu, styrki vegna náms, atvinnuendurhæfingu, búsetuárræði og fleira.

Margrét er með viðtalstíma fyrir einstaklinga sem og hjóna- og fjölskylduráðgjöf á þriðjudögum og föstudögum í húsi MS-félagsins að Sléttuvegi 5 í Reykjavík. Nánari upplýsingar og bókanir í síma 568 8620 eða 897 0923. Fólki af landsbyggðinni er velkomið að hafa samband við Margréti símleiðis eða fá tíma þegar það kemur í höfuðborgina. ■



Námskeið og sjálfshjálparhópar á vegum MS-félagsins

Helgarnámskeið fyrir fólk af landsbyggðinni

Í vetur verður haldið helgarnámskeið fyrir nýgreint (frá 6 mán. – 3 ár) fólk með MS í húsi MS-félagsins við Sléttuveg 5.

Markmiðið með námskeiðinu er að fólk fræðist um MS, kynnist öðrum með sjúkdóminn og fái stuðning. Á dagskrá verða umræður um tilfinningaleg viðbrögð við sjúkdómsgreiningunni og áhrif MS á daglegt líf. Kynntar eru leiðir til að aðlagast betur og efla styrk þátttakenda. Læknir, félagsráðgjafi, hjúkrunarfræðingur, iðjuþjálfari og sjúkraþjálfari veita fræðslu. Námskeiðið er haldið um helgi eða frá föstudegi til laugardags (10.00 - 16.30 báða dagana). Fjöldi þátttakenda er 8. Athugið að nauðsynlegt er að bóka þátttöku með góðum fyrirvara.

Námskeið fyrir nýgreinda með MS í haust og eftir áramót

Námskeiðið er fyrir fólk sem býr á höfuðborgarsvæðinu og í næsta nágrenni. Svipuð dagskrá og hér að ofan nema að námskeiðið nær yfir lengra tímabil, þ.e. í 6 skipti (2 klst. í senn) og því gefst meiri tími fyrir umræður. Námskeiðið hefst í haust og eftir áramót.

Hægt er að stofna sjálfshjálparhóp í lok námskeiða.

Makanámskeið

Námskeiðið er fyrir maka fólks með MS og byggist á fræðslu og umræðum. Tilgangurinn með námskeiðinu er að fólk í sömu stöðu hittist og deili reynslu sinni.

Ákveðnir efnisþættir eru teknir fyrir eins og áhrif MS á fjölskylduna.

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

Unaðsstund með ástinni - helgarnámskeið fyrir hjón og sambúðarfólk

Þetta vinsæla námskeið verður haldið í haust. Markmiðið með námskeiðinu er að styrkja sambandið og efla það sem gott er. Fjallað verður um samskipti, streitu, aðlögun, hlutverkabreytingar, ástina, kynlíf, tilfinningar og fleira. Bent er á leiðir fyrir fjölskylduna til að takast á við breytingar. Dagskrá námskeiðsins verður í formi fræðsluerinda og verkefna.

Námskeiðin hafa verið haldin yfir helgi á hótélum úti á landsbyggðinni. Endilega hafið samband ef áhugi er fyrir hendi, til dæmis á að halda námskeið í ykkar heimabyggð! Fjöldi þátttakenda þarf að vera 5-6 pör. Leiðbeinendur eru félagsráðgjafarnir Margrét Sigurðardóttir og Sigríður Anna Einarsdóttir, báðar með sérmenntun í hjóna- og fjölskylduráðgjöf.

Sjálfshjálparhópar um allt landið

Markmið hópstarfssins er hjálp til sjálfshjálpar. Í hópnum deilir fólk reynslu sinni og erfiðleikum með öðrum í svipuðum aðstæðum. Fólk fær stuðning hvert frá öðru og oft myndast vináttutengsl. Hópurinn samanstendur af 6 - 8 manns og algengt er að fólk hittist 1 - 2svar í mánuði.

Athugið að bóka þarf tímanlega á námskeiðin til að tryggja þátttöku hjá Margréti Sigurðardóttur, félags- og fjölskylduráðgjafa, eða Ingdísi Lindal á skrifstofu MS-félagsins.

Viðbygging og velunnarar

Framkvæmdir eru nú í fullum gangi við stækkun MS-heimilisins að Sléttuvegi 5 í Reykjavík. Þegar húsið var hannað árið 1991 var gert ráð fyrir að það yrði byggt í þremur áföngum. Þessi viðbygging telst vera þriðji og síðasti áfanginn og verður um 179 fermetrar að stærð. Áætlað er að heildarkostnaður við framkvæmdina nemi 45 milljónum króna.

MS-heimilið gegnir mikilvægu hlutverki sem miðstöð fyrir fólk með MS-sjúkdóminn og þangað sækja yfir 70 einstaklingar þjónustu í viku hverri. Með viðbyggingunni getur félagið enn betur sinnt því hlutverki að veita MS-fólki nauðsynlega þjónustu, svo sem sjúkra- og iðjuþjálfun, hjúkrun, lækniþjónustu, félagsráðgjöf og almenna aðhlynningu. Þá opnast einnig möguleikar á að veita aukna þjónustu, til dæmis á sviði jógaiðkunar, heilsuræktar og almennrar félagsstarfsemi, en slík þjónusta er ekki síður nauðsynleg til að stuðla að bættum lífsgæðum þeirra sem lifa með MS-sjúkdóminum.



Stækkun húsnaðisins er stór biti fyrir lítið félag og ekki mögulegur nema með styrkjum frá mörgum velunnurum MS-fólks á Íslandi. Óhætt er þó að segja að fáa hefði órað fyrir þeim höfðinglega styrk sem félaginu veittist til þessa verkefnis síðastliðið haust frá Minningarsjóði

Margrétar Björgúlfsdóttur upp á 20 milljónir króna, eða hátt í helming af heildarkostnaði framkvæmdarinnar.



Minningarsjóður Margrétar Björgúlfsdóttur var stofnaður fyrir um tveimur árum af hjónunum Þóru Hallgrímsson og Björgólfi Guðmundssyni í minningu dóttur þeirra sem lést af slysförum fyrir rúmum 17 árum. Sjóðurinn hefur núna úthlutað fjórum sinnum samtals 710 styrkjum að fjárhæð 260 milljónir króna.



Þann 1. mars síðastliðinn var mikið um dýrðir í MS-heimilinu, þegar efnt var til blaðamannafundar og kaffisamsætis í tilefni af undirritun samnings um styrk Minningarsjóðs Margrétar og fyrstu skóflustungu fyrir viðbygginguna, en hana tók Þóra Hallgrímsson ásamt Sigurbjörgu Ármannsdóttur, formanni MS-félagsins.



Frá undirritun samnings og fyrstu skóflustungu þann 1. mars síðastliðinn.



Í kaffisamsætinu reis úr sæti velunnari MS-félagsins til margra ára, Helgi Seljan, og flutti frumort ljóð sitt:

Til MS-félagsins

Að glæða árin lífi sem allra best við megum og auðga þannig tilveruna, leysa marga þraut. Því lífsins gjöf er einmitt það dýrasta er við eigum og andans kraftur skilar svo mörgum fram á braut. Og starfið ykkar beinist að einu og sama miði að auka og bæta gæðin og verða svo að liði.

Ég fagna hverjum áfanga sem ykkur tekst að fanga í ykkar góða starfi sem margur njóta kann, því margir eiga á lífsgöngunni vegferð ærið stranga og æðsta skyldan jafnan að bæta heilsurann. Þið hafið ötul sannað og sýnt okkur í verki að samhjálpin í þessu er gjöfult aðalsmerki.

Hér flyt ég óskir bestar að yfir blessun megi og áfanginn sem fagnið þið stoltust nú í dag, svo mörgum verði gjöf full, þau auðnustundir eigi og allt verði svo til þess að bæta margra hag. Og óskina svo bjarta til heilla svo ég hefi að hollvættir allt blessi og farsældina gefi.

Á eftir Helga Seljan kvaddi sér hljóðs MS-félaginn Jón Leví með sinn kveðskap:

Eðli manns ég ágætt sé á hér úr vanda að greiða. Okkar er að fanga fé fram svo verk megi skeiða.

Heiðra dóttur minning má móðir með verkastuðning. Okkar geta oft er smá orkan sætir ruðning.

Jón segist hafa verið seinn fyrir að koma þessu á blað. Og þegar heim kom var smávegis eftir í hausnum á honum. Svo hann tók fram blað og penna og bætti við:

Nú þurfa MS-ingar vel að vinna velja efni og smíði trausta. Aðstöðu okkar eigum sjálf að sinna sjaldan þó við höfum heilsu hrausta.

Gleði lífsins gefst oss lengi gagn er meðan andinn vakir. Snertir bæði drósir og drengi draumar aldrei verði slakir.



Fleiri góðir styrkir



MS-félagi Íslands hafa borist fleiri styrkir í byggingarframkvæmdina. Hér sjáum við Sigurbjörgu Ármannsdóttur ásamt öðrum styrkþegum úr Menningarsjóði VISA, sem styrkti okkur um tvær milljónir, og Ingdís

Lindal, framkvæmdastjóra MS-félagsins, taka við einnar milljón króna ávísun úr hendi Björgólfs Guðmundssonar frá úthlutun úr átaki Landsbankans „Leggðu góðu málefni lið“. ■

Sjálfshjálpæfingar – Teygjur

Samantekt: Heba Magnúsdóttir, yfirsjúkráþjálfari d&e MS

Það er margt sem fólk getur gert heima hjá sér til að stuðla að góðri hreyfifærni og vellíðan í kroppnum. Eftirfarandi æfingar er gott að gera rólega, teygja út í endafæril hreyfingar eins og hægt er (án sársauka) og halda hverri teygju í 30-60 sekúndur í senn. Muna að anda rólega á meðan æfingum stendur.



1. Teygja fyrir hásin.

Sittu á gólfi, eða dýnu, eða á rúminu með fótleggina beina fyrir fram þig (ef þú þarft stuðning við bakið skaltu sitja uppi við vegg). Settu handklæði undir tábergið (sjá mynd) og togaðu fótinn að þér. Þú ættir að finna fyrir teygju í kálfanum og upp í hnésbótina.



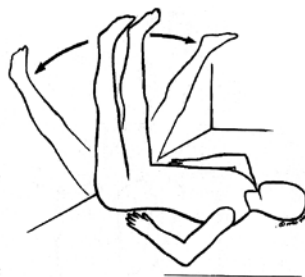
2. Teygja fyrir aftanvert lærið.

Sittu eins og í æfingu 1, hallaðu þér fram, settu hendurnar á hnéð og reyndu að renna þeim niður fótlegginn, haltu hnénu beinu. Þú ættir að finna teygjuna í aftanverðu lærinu. Reyndu að halda bakinu beinu.



3. Teygja fyrir innrilarí.

Sittu á gólfi eða rúmi með hnén og mjaðmir beygð og iljar saman. Gríptu um ökkjana með höndunum og láttu olnbogana hvíla á innanverðum hnáum. Ýttu hnjánnum í sundur með olnbogunum um leið og þú hallar þér fram.

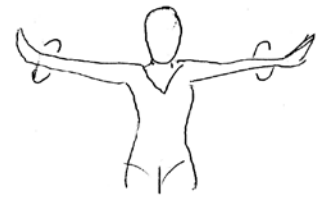


4. Fótateygja upp við vegg.

Liggðu á bakinu, fætur hvíli beint upp við vegg, rassinn snerti vegginn. Láttu síðan fætur síga til sitt hvorrar hliðar eins langt og hægt er. Haldið þar og síðan eru fætur teygðir beint upp aftur.

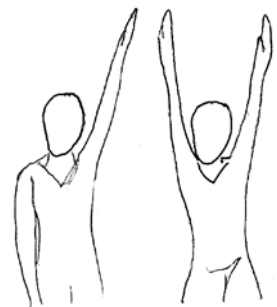


5. Hnjástaða. Farðu á hnén á gólfi eða dýnu. Láttu rassinn síga rólega niður á hægri hæl og réttu svo aftur úr þér. Láttu rassinn síga rólega niður á vinstri hæl, reistu þig aftur upp. Endurtekið 5-7 sinnum, eða eins og þolið leyfir. Betra að gera færri til að byrja með og byggja upp getu rólega!



6. *Liðkun fyrir axlarliði.

Sittu (eða stattu) og haltu handleggjum beint út frá líkamanum. Únliðir beygðir upp, lófar vísi út til hliðanna. Gerðu litla hringi um axlarliði. 10 sinnum áfram og 10 sinnum aftur.



7. *Liðkun fyrir axlarliði.

Sittu (eða stattu) með bakið beint og smá bil milli hnjánna. Teygðu annan handlegginn beint upp í loft og gerðu litla hringi. Endurtaktu það sama með hinum. Síðan með báðum í einu.



8. *Bakfetta og bretta.

Farðu á alla fjóra á gólfi eða dýnu. Handleggir beinir og lófar flatir á gólfinu. Settu kryppu á bakið um leið og þú dregur djúpt inn andann og þrýstir höfði inn að bringu. Andaðu frá þér um leið og þú leyfir bakinu að síga í átt að gólfi og sveigir höfuð upp og aftur (horfðu upp í loft). Endurtaktu 5 sinnum (eftir getu).

Alþjóðleg markmið

Dagana 18.-20. apríl var þing á vegum alþjóðlegru MS-samtakanna, MSIF, í London. Sigurbjörg Ármannsdóttir formaður og Sverrir Bergmann taugalæknir sóttu það fyrir hönd Íslendinga, og tóku þátt í sitthvorum hluta þingsins, annars vegar um félagsleg málefni og hins vegar læknisfræðileg.

„Það sem tekið var fyrir á formannafundinum var yfirlýsingin frá Kofi Annan framkvæmdastjóra Sameinuðu þjóðanna um rétt fatlaðra á við aðra,“ segir Sigurbjörg aðspurð um það helsta sem bar á góma í hennar hluta þingsins. „Þótt réttur fatlaðra sé víða jafnhár annarra í orði vill verða misbrestur á því á borði og Kofi Annan vildi vekja athygli á því. Hann setti hana fram í desember síðastliðnum og fulltrúar margra landa hafa skrifað undir hana, til dæmis Sif Friðleifsdóttir fyrrverandi heilbrigðisráðherra hér hjá okkur. Næsta skrefið er síðan að vera á vaktinni, í samráði við heildarsamtök fatlaðra hér á landi, og sjá til þess að stjórnvöld fari eftir þessu. Það skiptir gríðarlega miklu máli fyrir fatlaða að njóta sama réttar og aðrir til allra hluta, náms, búsetu, réttindi til lífs og svo framvegis.“

Síðan erum við að fara yfir MS-Atlasinn, gagnabanka sem geymir upplýsingar um MS í öllum aðildarlöndum alþjóðlegru samtakanna, svo sem fjölda MS-einstaklinga, kynjaskiptingu, þjónustu sem boðið er upp á, hvernig hjúkruninni er háttað og svo framvegis. Það á að

verða hægt að fara inn á þetta á netinu og skoða stöðuna í hverju landi fyrir sig. Það er verið að uppfæra þennan gagnabanka og við þurfum að gera það líka. Hér hefur til dæmis bæst við enn eitt segulómunartækið, en við eigum heimsmetið í fjölda slíkra tækja miðað við höfðatölu. Síðan verður þetta opinberlega gefið út eða opnað í samvinnu við alþjóðlegru heilbrigðisstofunina (WHO).

Við höldum síðan áfram að vinna með skilgreiningar á lífsgæðum okkar fólks – „the quality of life“ – taka út og skerpa aðalatriðin. Það er greinilega misjafnt eftir löndum hvernig þær eru notaðar. Okkur finnst margt af þessu bara vera sjálfsagðir hlutir, en annars staðar eru þeir hreinasta bylting. Sums staðar þykir fínt að ná bara einu af þessum markmiðum. Það var mikið talað um að leggja áherslu á að nota þessar reglur, eða viðmið, og fyrir næsta haust eiga allar aðildarþjóðir að vera búnar að sameinast um aðalreglurnar. Þá munum við láta þýða þær á þjóðtungunum, þannig að þær verði til í hverju landi og einnig á vef MSIF.

Í þessum hópi kynnti ég vefútsendingarnar okkar og námskeiðin. Það kom fram að þessi aðferð er talsvert notuð í Bandaríkjunum og Bretar ætla að fara að nota þetta í október næstkomandi. Þeim fannst þetta rosalega merkilegt framtak hjá okkur og það vekur athygli hvað fólk er tæknivætt hér á landi, og svo miklu meira en víðast hvar annars staðar.

Um þessar mundir eru að fara í gang rannsóknir í Bandaríkjunum, Kanada og einhverju Evrópulandi á MS í börnum. Aldurinn frá núlli og upp í átján. Markmiðið er að gera



Sigurbjörg Ármannsdóttir. „Allir múrar að falla.“

barnalækna meðvitaða um að börn geti fengið MS. Í New York er til dæmis til sérstakur spítali fyrir börn með MS. Hér er ekki vitað um marga sem hafa fengið MS á barnsaldri, en þó nokkra undir tvítugu, til dæmis fékk ég MS sautján ára gömul. Og margir muna eftir einhverju á unglingsárunum sem eftir á að hyggja voru MS einkenni.

Það er eins og allir múrar séu að falla um hvað MS er og hvað ekki. Með meiri þekkingu, fleiri læknum, þá hefur komið í ljós að MS er alls staðar til. Sjúkdómurinn hefur verið vangreindur víða um heim og gömlu mýturnar falla hver af annarri, svo sem að fólk greinist ekki eftir fertugt, að svart og guli kynstofnarnir fái ekki MS, MS er til á Indlandi og úti um allt.

Að lokum var löng umræða um þá styrki og verðlaun sem MSIF hefur verið að veita. Fram kom tillaga um að veita miklu fleiri námsstyrki til að stuðla að því að fleiri læknakandidatar sérhæfi sig í MS. Þannig væri hægt að styðja fólk til náms og rannsókna sem sneri síðan heim með þekkingu sína sem nýttist þá á. Okkur vantar fleiri taugasérfræðinga sem einbeita sér að MS. Þetta er atriði sem kemur vel til álitna hérna hjá okkur.“ ■



multiple sclerosis
international federation

Eftir Sverri Bergmann taugalækni

Vonandi er þetta skiljanleg fyrirsögn, eða heiti, en þetta er þýðing mín á Code of Good Practice in MS. Kannski er hið enska hugtak víðara í merkingu, en ég læt orðið meðferðarstaðall fela í sér gæði einsog gilda skal um staðla. Tillögur um nafngift eru þó vel þegnar.

Á vegum Evrópusambands MS-félaga – EMSP (European MS Platform) - er nú unnið að gerð meðferðarstaðals fyrir MS í Evrópu. Verkefnið er stutt af Evrópusambandinu og til þess ætlast að öll aðildarlöndin fari eftir þessum staðli. Vonir standa til að hann geti orðið að fyrirmynd um meðferð annarra sjúkdóma í taugakerfi, en meðferðarstaðlar eru til fyrir nokkra sjúkdóma annarra líffæraferfa og eru notaðir í Evrópu.

Ísland eitt af sex

Verkefni þetta er að fara af stað og þess vænst að því ljúki fyrir árslok 2009. Þegar hafa verið haldnir tveir undirbúningsfundir og sá þriðji verður haldinn í lok maí. Verkefnið verður þá kynnt ítarlega fyrir fulltrúum stjórn- og heilbrigðis-yfirvalda sérstaklega í löndum Evrópusambandsins. Valin hafa verið sex lönd til þess að leiða verkefnið þótt öll MS-félög Evrópu séu meðþátttakendur. Þessi lönd eru Bretland, Pólland, Rúmenía, Spánn, Þýskaland og Ísland. Sá sem þetta ritar stjórnar verkefninu fyrir hönd Íslands, en hefur með sér gott aðstoðarfólk innan heilbrigðisgeirans. Má þar nefna Margréti Sigurðardóttur félagsráðgjafa, Þuríði Sigurðardóttur hjúkrunarfræðing og Sigurbjörgu Ármannsdóttur for-



Sverrir Bergmann, taugalækni.

mann MS-félagsins. Þá munum við njóta aðstoðar annarra taugalækna sem og tölfræðings og kynningaradila.

Meðferðarstaðallinn tekur ekki eingöngu til fjölþættra aðgerða á heilbrigðisviði heldur og á félagsmálasviði og til heildarlífsgæðamats. Í sem allra stytstu máli á meðferðarstaðallinn að tryggja góða umönnun MS-fólksins og veita sama rétt öllum með MS-sjúkdóminn hvar sem er í Evrópu, en talið er að í álfunni sé um hálf milljón einstaklinga með MS. Í dag er þessu ekki svona farið. Nefnt er sem dæmi að í Póllandi, þar sem sennilega eru nær 50 þúsund einstaklingar með MS, fái innan við eitt þúsund viðeigandi meðferð. Til samanburðar má nefna að í Þýskalandi eru 120 - 140 þúsund MS einstaklingar, en þar fær yfir helmingur meðferð án hafta. Þetta er svipað og hjá okkur og ekki hægt að tala um neinar meðferðarhömlur hér í raun, en yfir 130 einstaklingar eru hér á fyrirbyggjandi MS-meðferð svo dæmi sé nefnt.

Hægt að bæta lífsgæðin

Enn þekkjum ekki orsök MS sjúkdómsins en fyrir liggur alveg ótvírætt, að með fyrirbyggjandi meðferð eins og við nú kunnum, ásamt einkennatengdri meðferð, má draga úr einkennum sjúkdómsins, hefta eða seinka framgangi hans og bæta þannig lífsgæði MS-fólks. Þetta er grundvallaratriði og því skiptir viðurkenndur réttinda-gæðastaðall fyrir MS miklu máli. Greið leið innan heilbrigðiskerfisins er því mikilvæg og að ekki séu hömlur lagðar á rannsóknir og meðferðarúrræði. Félagsleg réttindi eru einnig mikilvæg með ákvæðum er taka til breytinga á högum og geta þá tryggt áframhaldandi lífsgæði, að því leyti sem félagsleg réttinda-ákvæði ná til. Lífsgæðamat MS-fólksins sjálfs er mikið grundvallaratriði heilbrigðis og félagslegrar aðkomu.

Kannski er staða okkar hér ekki svo slæm. Hér er greiður aðgangur að heilbrigðiskerfinu og ekki hömlur á aðgengi að heilbrigðisstéttum, rannsóknum og meðferð. Vert er þó að hyggja að og gera tillögur um hvað enn mætti betur fara. Þá þarf vissulega að skyggjast inn í ákvæði tryggingakerfisins og betrubæta þau, þótt margt sé þar þegar í góðu horfi. En þótt þetta sé svona hjá okkur, og eftir atvikum nokkuð gott og að mestu ásætlanlegt, fer því víðsjarri að svo sé um alla Evrópu.

Mismunur eytt

Til þess að MS meðferðarstaðall í Evrópu geti orðið að framkvæmanlegum möguleika og staðreynd þarf að kynna hann yfirvöldum í löndum Evrópusambandsins og síðan vinna að því að sambandið samþykki hann. Það geri síðan þá kröfu til meðlimalanda sinna að hann sé virtur í hvívetna og eftir honum

farið. Með því myndi verða tryggð heilbrigðis- og félagsleg staða MS-fólks, sem byggð væri á lífsgæðamati að nokkru leyti og tryggð nauðsynlegt aðgengi og þjónusta. Þannig verði eytt þeirri miklu mismunun sem nú er þessu viðkomandi í hinum einstöku löndum Evrópusambandsins. Staðallinn er í senn gæða- og réttindafyrirmæli sem fara skal eftir. Margt kann okkur hér að virðast sjálfsgát mál og ekki umræðu þarft svo eðlilegt sem það er. En svo er þessu ekki farið um alla Evrópu og mismunun veruleg milli landa og stöðu MS fólks víða verulega ábótavant og vart í samræmi við skráð og óskráð mannréttindi hvers og eins okkar.

Verkefni okkar

Til þess að meðferðarstaðallinn fái áheyrn og viðurkenningu og skipaða framkvæmd þurfa staðreyndir að liggja honum til grundvallar. Sú vinna er nú framundan hér sem í hinum löndunum fimm. Faraldsfræðileg vitneskja þarf að liggja fyrir um sjúkdóminn í hverju landi fyrir sig. Við búum vissulega yfir þessari vitneskju hér því faraldsfræðilegar kannanir hafa endurtekið verið gerðar á MS hér á landi. Enn þarf þó að staðfesta þessa vitneskju og ná til helst allra MS-einstaklinga á landinu, eða að minnsta kosti 8 af hverjum 10. Ég sem þetta rita mun því leita til ykkar MS-fólksins og fá aðstoð ykkar við þetta verkefni

– vonandi getur þessi vinna hafist í haust.

Hjálpar ykkar allra er mjög mikilvæg og mikils metin og ég verð tilbúinn til hvern þeirra framkvæmdaþátta sem þið nefnið. Sérstakt formeyðublað verður gert fyrir öll löndin þar sem fram koma upplýsingar um hvern MS-einstakling en þó með þeim fyrirvara að enginn er nafngreindur heldur aðeins kyngreint og aldursgreint. Upplýsingar þurfa að vera um gang sjúkdómsins hjá hverjum og einum og um heilsufarslega og félagslega stöðu, þar sem einnig mun koma fram hvað betur mætti fara eða farið hafa og þá meðal annars í ljósi reynslunnar. Upplýsingar munu koma fram um meðferð og rannsóknir og árangur þessa, sem og upplýsingar um afgreiðslur og réttindi félagslegs eðlis. Þá verður byggt á lífsgæðamati hvers og eins MS-einstaklings og þið beðin að meta eftir sérstökum spurningalista.

Ávinningurinn

Vonandi kemur þetta starf okkur að gagni hér. Við áttum okkur enn glegggra á hvað þurfi að gera betur og skipulegar fyrir MS-fólk hvort heldur tekur til heilsufarslegra eða félagslegra atriða. Því verða settar fram tillögur sameiginlegar fyrir okkur öll í Evrópu og tryggður framgangur þeirra og þá einnig hér. Heilbrigðis- og félagsmálakerfin



og raunar fleiri verða að sníða starfsemi sína með tilliti til þess að virða framgang meðferðarstaðalsins. Við ættum að ráða auðveldlega við þetta hér.

Ég endurtek að þótt við þekkjum ekki orsök MS má ná miklum árangri gegn sjúkdóminum með markvissri meðferð og eru félagsleg öryggisatriði einnig mikilvæg. Þannig getur MS-fólkið eignast meiri, betri og enn lengri möguleika til lífsgæða, sem eru ásættanleg þrátt fyrir sjúkleika sem breytilegur er og vandi um að spá. Því er meðferðarstaðall mikilvægur og tillögur okkar hér byggðar á þekkingu á MS-sjúkdóminum og gagnsemi meðferðar og réttinda afar mikilvægar okkur sem og til hjálpar með systur og bræðrum okkar um alla Evrópu þar sem potturinn er svo sannarlega ansi víða brotinn. ■



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



Norrænn fundur í Stokkhólmi

Eftir Sigríði Jóhannesdóttur, varaformann MS-félags Íslands

Haustfundur norrænu MS-samtakanna árið 2006 var að þessu sinni haldinn í Stokkhólmi dagana 1. og 2. desember síðastliðinn. Ísland sendi að þessu sinni fimm fulltrúa, þau Garðar Sverrisson, Sigríði Jóhannesdóttur, Elínu Þorkelsdóttur, Kristján Engilbertsson og Þóreyju Gísladóttur en hún sótti sérstakan fund ungra MS-sjúklinga sem var haldinn í tengslum við fundinn.

Garðar Sverrisson stjórnaði fundinum af skörungsskap og urðu þarna mjög fróðlegar umræður og á köflum fjörug skoðanaskipti. Einnig voru lögð fram á fundinum yfirlit yfir stöðu MS-sjúklinga og félagsstarfið í viðkomandi löndum. Ákveðið var að tillögu Dana að stofna hóp sem endurmeti inntak



Sigríður Jóhannesdóttir.

hins norræna samstarfs og var Garðar Sverrisson skipaður fulltrúi okkar í þeim hópi, sem nú þegar hefur haldið einn fund auk þess sem unnið er gegnum internetið að áframhaldandi þróun umræðunnar.

Í lok fundarins voru haldin fræðsluerindi. Fyrst var mjög áhugavert erindi um mikilvægi endurhæfingaráætlunar fyrir MS-

sjúklinga en reynslan hefur sýnt að markviss endurhæfing bætir mjög lífsgæði þeirra sem hafa sjúkdóminn.

Síðan hélt Tomas Olsson, prófessor frá Karolinska sjúkrahúsinu í Stokkhólmi, erindi um byltingarkenndar nýjungar í meðferð MS. Lyfjagjöf sem í reynd hamlar framþróun sjúkdómsins hjá stórum hluta sjúklinga. Þegar hefur annars staðar á Norðurlöndum hafist meðferð með lyfinu Tysabri sem verður að gefa á sjúkrahúsum sem hafa tauga-deild. Vonir standa nú til að meðferð með Tysabri hefjist á Íslandi í ágúst næstkomandi. Annað lyf með hliðstæða verkun sem nefnist Teroflodamid er langt komið í þróun. Það lyf verður hægt að taka inn án sjúkrahússinnlagnar.

Það var mjög létt yfir fundarmönnum í lok þessa fundar þar sem loks virðist glitta í meðferð sem gefur mörgum verulega bót í baráttunni við þennan erfiða sjúkdóm. ■

Veisla fyrir fólkið

Danska MS-félagið – Scleroseforeningen – fagnaði 50 ára afmæli sínu þann 29. apríl síðastliðinn með miklum glæsibrag.

Um 600 manns var boðið til veislunnar í Kaupmannahöfn, þar á meðal fulltrúar Íslands Sigurbjörg Ármannsdóttir formaður og Elín Þorkelsdóttir gjaldkeri MS-félagsins.

Sigurbjörg: „Fulltrúum frá systurfélögunum á Norðurlöndum var boðið, og svo mætti margt danskt MS-fólk. Það var mjög ánægjulegt að sjá það.“

Elín: „Þetta var semsé engin snobbveisla, þótt dagskráin væri mjög glæsileg. Aðalnúmerið voru yfir klukkustundarlangir tónleikar með spænska ofurtenórnum José Carreras, sem var alveg stórkostlegur.

Og þarna talaði meðal annars leikkonan Mille Dinesen, sem er með MS og fjallaði um hvernig sjúkdómurinn hefði komið inn í líf hennar fyrir nokkrum árum síðan. Hvernig hún hefði reynt að ýta honum frá sér og ekki viðurkennt hann, en hefði síðan horfst í í augu við að þetta væri orðinn lífsförunautur hennar það sem eftir væri.“

S: „Síðan töluðu þeir hver af öðrum topparnir í félaginu, þeir Ole Arnold Busck forseti, framkvæmdastjórinn Peter Kauffeldt og stjórnarformaðurinn Christian L. Bardenfleth. Peter Kauffeldt lauk ræðunni á því að lýsa yfir þeirri von sinni að danska MS-félagið yrði aldrei 100 ára, að það yrði búið að finna lækningu við sjúkdóminum áður. Svo var þarna verndari félagsins, Margrét Þórhildur drottning. Það skemmtilegasta var að þarna var svo mikið af MS-fólki. Þetta var veisla fyrir fólkið og greinilega mikið

Páskaegg og bingó

eftir Söndru Þórisdóttur og Ósk Laufeyju Óttarsdóttur

Við undirritaðar tókum okkur saman og ákváðum að bjóða okkur fram á vegum MS-félagsins í fjáröflunar-/skemmtinefnd, sem hefur fengið nafnið MS/MS (MS/Meira Saman)

Eftir góðar móttökur stjórnar MS-félagsins héldum við af stað með tvær hugmyndir, að halda bingó og selja páskaegg, og ákveðið var að allur ágóði rynni inn á bankabók MS/MS, sem síðan yrði notaður til að gera eitthvað skemmtilegt.

Það getur verið mikill kostnaður sem fylgir hinu og þessu í félagsstarfinu, til dæmis að senda dreifibréf, og þarf félagið því að vera virkt í fjáröflunum til að standa undir sér og til að hægt sé að leyfa ýmsan tilkostnað í kringum „opið hús“ og aðra samveru.

Ungir og aldnir

Bingóið var fjölmennt og skemmtu ungir sem aldnir sér mjög vel og fengum við mikið hrós fyrir gott framtak. Páskaeggjasalan gekk ágætlega, hún hefði samt mátt ganga aðeins betur en þetta voru stór egg og ekki fyrir alla maga að torga þeim.

Það gekk rosalega vel að afla bingóvinninga og vildu allir þeir sem við leituðum til styrkja okkur. Þegar allt



gengur vel þá eflist maður ennþá meir, enda stefnum við nú að því að gera hvoru tveggja að árlegum viðburði.

Opið hús

„Opið hús“ verður haldið fjórða miðvikudag í hverjum mánuði frá kl: 20:00-22:00 í MS-heimilinu að Sléttuvegi 5 í Reykjavík. Léttar veitingar verða í boði, sjoppa á staðnum og kynningar haldnar annað slagið sem verða þá auglýstar sérstaklega.

Við viljum einnig minna á „kaffihúsakvöld“ sem haldin eru klukkan 20.00 annan miðvikudag í hverjum mánuði á Café Milanó í Faxafeni 11 í Reykjavík, og hafa þau verið vel sótt.

Við erum bjartsýnar á áframhaldandi starf og hlökkum til að sjá hvernig hlutirnir þróast.

Þökkum eftirtöldum aðilum fyrir veittan stuðning: Kólus, Nings, Íslensk Ameríska, Innnes, Danól, Góu, Enjo, StudioOs, Elin.is, Vífilfelli og Ölgerðinni. ■

af sjálfbóðaliðum víðs vegar að úr Danmörku, alls um 600 manns.“

– Hafa ekki alltaf verið sterk tengsl milli íslenska og danska félagsins?

S: „Fyrsti formaður MS-félags Íslands úr röðum sjúklinga, Grete Morthens, var dönsk. Það varð sjálfkrafa til þess að við tókum upp hina dönsku hugsun að sjúklingar ættu að hafa mjög mikið um sín mál að segja. Og það er á hennar tíma, árunum 1978 til 1980, sem við hefjum þátttöku í norræna samstarfinu af fullum krafti. Og við verðum 40 ára á næsta ári, svo við erum í rauninni ekki svo langt á eftir félögum okkar í Danmörku.“

E: „En það má segja að danska félagið sé kannski það öflugasta á Norðurlöndunum. Þar starfar fjöldi manns, það er með mjög öflugan fjárhagslegan stuðning. Félagið er með öðrum orðum mjög ríkt og mjög virkt, en í Danmörku eru um 5000 manns með MS.“



Elin og Sigurbjörg mæta í afmælisveisluna.

Svipmyndir úr félagslífinu



Fjórar sterkar, f.v. Ragnhildur, Þóra Reimarsd., Ásta og Þóra Sigurðard.



Það tilheyrir að fá sér kaffi og með því þegar farið er á listasöfn, Anna María og Sólveig í Listasafni Íslands.



Karlar og tölvur. F.v. Brynjar, Eddi, Valur og Christian.



Þaði að leggja síðustu hönd á glerverk unnið á vinnustofu d&e MS.



Árshátíðin var haldin að þessu sinni í Hlégarði, Mosfellsbæ . Eitt af skemmtiatriðum kvöldsins, f.v. sögumaður úr Leikfélagi Mosfellsbæjar Bryndís Torfadóttir, Sómi og Magnús, sitjandi Svana og Lárus.



Jólaball MS félags Íslands var haldið á Grand hótél. Ballgestir skemmtu sér vel enda jólasveinninn frábær.



„Því ekki að taka lífið létt...“ Laufey, María Sif, Lárus og Sigurbjörg spreyta sig í karóki.



Daglegar gönguferðir næra sál og líkama, f.v. Hanna, Helena, Helga og Ingibjörg.



Þorra blótað að hætti hússins!



Í Gerðarsafni, f.v. Eiríkur, Rita, Guðný, Ásta og Jóhanna Katrín.



„Alveg brilliant skilnaður“. Haraldur og Auður voru meðal þeirra sem sáu þessa skemmtilegu leiksýningu.



„Tjútt og taktur“ með Margréti Ákadóttur.



Snyrtivörukynning í umsjón Berglindar Torfadóttur, til vinstri á myndinni, auk hennar má sjá Ingðisi, Eddu, Torfa (pabbann) og Ingigerði.

Fram að næsta horni

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson

Óskar Kristjánsson er 57 ára gamall bóndi í Grænuhlíð í Eyjafirði. Hann hefur glímt við MS um langt árabil, en segist sjálfur vera einn af þeim ljónheppnu sem eru með milda gerð sjúkdómsins. Óskar hefur enda alla tíð sinnt búskapnum, ásamt með konu sinni, af miklum krafti og myndarskap.

Ég hitti Óskar fyrst þegar hann var staddur í Reykjavík skömmu eftir að hafa orðið fyrir því áfalli þann 20. desember síðastliðinn að nokkrar aurskriður féllu á bæ hans Grænuhlíð og ollu miklu tjóni. Svo miklu að hann talaði um að ævistarf sitt hefði verið lagt í rúst í einu vetfangi.

Þegar ég heyrði svo í honum í byrjun sumars horfði hins vegar allt til betri vegar. Fjölskyldan flutti aftur heim á annan páskadag og gríðarleg enduruppbygging hefur

átt sér stað á jörðinni. Það var því gott í Óskari hljóðið, enda vill hann hvergi annars staðar búa og hann og fjölskyldan eru óendanlega þakklát öllu því góða fólki sem lagt hefur þeim lið í þessum hremmingum.

Uppdópaður og einsamall í flugi

Óskar segir það hafa verið skömmu fyrir 1970 að eitthvað gerðist með hann sem hann vissi ekki hvað var og leið svo bara hjá. „Síðan er það í janúar 1973 að ég veikist alvarlega, þjáðist meðal annars af miklu jafnvægisleysi. Ég lenti í tvígang inni á sjúkrahúsi. Ég man að þegar ég fór í seinna skipti inn eftir var svo mikill snjór að það var sendur eftir mér snjóbíll, og það er í eina skiptið sem ég hef ferðast í svoleiðis farartæki.“

– Á þessum árum tók yfirleitt mjög langan tíma að fá greininguna, var það þannig hjá þér?

„Já, og ég vissi ekkert hvað var að gerast. Ég var svo sendur suður

á Landspítala, uppdópaður og í flugi. Það var millilent á Ísafirði og þetta er með því versta sem ég hef lent í, uppdópaður og einsamall. Á Landspítalanum tók á móti mér taugalæknir, en það var búið að taka úr mér mænuvökvasýni á Akureyri og senda það á undan mér. Mænstungan gekk reyndar djöfullega, það þurfti að stinga mig átta sinnum til að ná vökvanum og var vægast sagt ekki þægilegt. Svo var hann sendur suður og í framhaldi af því var ég sem sé sendur þangað líka. Það átti að byrja á því að taka aftur mænuvökvasýni en þá sagði ég nei. Þið eruð búin að fá skammt og hann verður að duga. Ég var þá sendur heim aftur og fannst þetta hafa verið bara svona út í loftið. Ég kom nú samt við á sjúkrahúsinu á Akureyri og eftir þetta lagaðist ástandið þannig að ég varð rólfær. En næstu sex árin var ég alveg ónýtur til flestra hluta. Alveg til 1981, þá fór þetta að lagast og við fórum í að byggja íbúðarhúsið í Grænuhlíð.“



Grænuhlíð á góðviðrisdegi.

Langvarandi hausverkur

– Hvað gerðirðu í þessi sex ár?

„Ég var bara heima og konan sá um búskapinn að mestu leyti. Hún heitir Rósa María Tryggvadóttir og við eigum fimm stráka, sá elsti er 35 ára en sá yngsti 16 ára. Þetta hékk svona í hjólfarinu hjá okkur og hefur svo sem gert það alla tíð síðan. Ég tók engin lyf. Ég hef aldrei tekið nein lyf við sjúkdóminum. Þegar ég fór í mænstunguna á sínum tíma fékk ég hausverk og það má segja að ég hafi ekki losnað við hann fyrr en síðastliðið sumar! Ég var alltaf með höfuðverk og étandi verkjatöflur en svo hvarf hann loksins.“

– Hefur þú aldrei komið til tals að þú tækir hamlandi lyf gegn MS?

„Ja, það var ákveðið af okkur læknum mínum, Gunnari Friðrikssyni á Akureyri, sem hefur fylgst með mér í nokkuð mörg ár, að gera það ekki. Ekki á meðan ég er þó það góður sem ég er. Og ég hef svo sem unnið mína vinnu ágætlega og allt það, með mikilli aðstoð konunnar og fjölskyldunnar. Ég er með þá sjúkdómssgerð að fá köst og lagast svo aftur. Köstin hafa sem betur fer verið væg, jafnvægisleysi og dofi og slappleiki annað slagið, nema að fyrir um tveimur árum fór sjónin þannig að ég sá allt í einu allt tvöfalt. Konan var komin með fjögur augu og ég borgaði alltaf tvöfaldan skammt af peningum og svo framvegis. Þetta var allóþægilegt fannst mér. Ég prófaði að setja lepp fyrir annað augað en það skipti engu máli, ég sá alveg jafnvitlaust. Þetta gekk svo til baka á um það bil fimm vikum.“

Hvað er MS eiginlega?

– En hvenær var það sem þú fékkst að vita að þetta væri MS?

„Það var árið 1975. Þá talaði ég við læknum Halldór Halldórsson, heitinn, á Akureyri og hann sagði mér að þetta væri að öllum líkindum MS. Fyrir mér var það bara spurningarmerki uppi á vegg – hvað er MS eiginlega? Og í minninu orðaði



Óskar Kristjánsson: Maður á ekkert að grafa sig í einhverja holu, maður á bara að vinna verkin sem fyrir manni verða hverju sinni.

hann það þannig að sumir fengju bara eitt kast og aðrir fleiri. Og þeir sem væru heppnir gætu lifað með sjúkdóminum lengi. Svo var mér bara klappað á kollinn og sagt að ég mætti fara heim.“

– Og hvernig leið þér með það?

„Það var bara eins og að horfa út á hafið. Maður vissi ekki neitt. Og þannig var þetta í mörg ár og kannski var það fint því þá var ég ekkert að velta mér upp úr því hvað MS væri og hvernig mér myndi reiða af. Svo kynnist ég manni með MS í Reykjavík fyrir tilviljun. Óskar Guðlaugsson hét hann og er núna dáinn fyrir þónokkrum árum síðan. Ég hafði samband við hann stöku sinnum, það er allt og sumt þar til við fórum að hittast reglulega

inni á Akureyri fyrir um 15 árum. Það höfum við síðan gert reglulega yfir vetrarmánuðina, hittumst á Greifanum og fáum okkur að borða fyrsta miðvikudagskvöld hvers mánaðar. Það er mjög gott, en að öðru leyti þekkjumst við ekki neitt.“

– Þér finnst sem sé gott að ræða við aðra sem vita hvað það er að vera með MS?

„Já, stundum komum við reyndar saman og borðum og það er ekkert minnst á sjúkdóminn heldur bara þvaðrað og blaðrað um daginn og veginn eins og gengur. Þetta er ekki stór hópur, við erum um tíu manns sem mætum reglulega. En það er fint að hitta þetta fólk, þetta er einn af punktum í lífi manns



Svona var umhorfs í Grænuhlíð eftir aurskriðuna.

og gott að vita að maður er ekki einn að kljást við þetta ástand sem nefnist MS. Ég hef komist að því að ég er einn af þessum ljónheppnu, sem fara ekki mjög illa út úr sjúkdóminum sem slíkum. En það er allur fjandinn sem fylgir þessu sem maður ber ekki utan á sér.“

Lifi í núinu

– Hvernig hefur þér þótt aðrir taka því að þú værir með MS?

„Ja, upphaflega var þetta jafn-óþekkt fyrir öllum hinum. Ég hef haft það fyrir sið að lifa í núinu.

Dagurinn í dag er stundin, gerðu það sem þú vilt og það sem þig langar til – afleiðingin kemur á morgun og það er verkefni morgundagsins. Það er nú bara þannig. Maður á ekkert að grafa sig í einhverja holu, maður á bara að vinna verkin sem fyrir manni verða hverju sinni. Sjálfsagt eru einhverjir ósamhála mér um þetta, en svona hef ég lifað mínu lífi. Ég er alveg óhræddur við að takast á við það sem að mér er rétt. Allir mínir nánustu hafa einnig stutt mig ákaflega vel.“

– Hugsarðu um að það eigi eftir að koma lækning við MS?

„Þegar Halldór læknir sagði mér þetta á sínum tíma bætti hann því við að hann héldi að menn væru alveg við það að finna lækninguna við sjúkdóminum. Þetta var árið 1975 og ég held að þeir séu alveg við það ennþá. Þetta er handan við hornið eins og svo margt virðist vera í læknavísindum nútímans. Ég vona að lækningin finnist sem fyrst – en ég veit ekkert meira um MS en hver annar.“

– Trúirðu á æðri máttarvöld?

„Það er alveg greinilegt að allt sem við gerum er einhvern veginn fyrirfram planað. Annars tel ég að ég væri löngu dauður. Það er ýmislegt sem hefur komið upp á í gegnum árin, en ég hef alltaf sloppið. En hvað tekur við veit ég ekki.“

– Óttastu eitthvað?

„Nei, það þýðir ekki að óttast neitt vegna þess að það sem á eftir að koma upp á er eitthvað sem okkur er ætlað að gera eða fara í gegnum. Við vitum bara ekki hvað það er. Ef maður lítur til baka og hugsar um það sem maður ætlaði að gera sem unglingur, þá sýnir mér að líf mitt hafi verið með allt öðrum hætti en ég hugsaði mér þá. Það er út af því að það kemur alltaf eitthvað nýtt upp á sem breytir hlutunum. Við sjáum fram að næsta horni en ekki lengra.“ ■



Óskar í fjósinu í Grænuhlíð.

Milt og gott alla ævi



Neutral þvottaefni inniheldur hvorki litarefni, ilmefni, bleikiefni né önnur aukaefni sem eru þekkt fyrir að geta kallað fram kláða og exem. Þess vegna minnkar þú hættuna á snertiofnaemi og ofnæmisviðbrögðum þegar þú þværð með Neutral – bæði hjá þér og börnunum þínum. Neutral vörurnar eru viðurkenndar af dönsku astma- og ofnæmissamtökunum.



Neutral vörurnar eru viðurkenndar af dönsku astma- og ofnæmissamtökunum.

Neutral
verndar viðkvæma húð

Skipt um HAM - um hugræna atferlismeðferð

eftir Pétur Hauksson, geðlækni.

Tíðin eyðist, dvínar dagar,
dygðin launuð klæðist;
kvíðinn sneyðist, hlýnar hagur,
hrygðin kaunuð græðist.

Sléttubönd eftir Hjálmar Jónsson í Bólu.

Þunglyndi lýsir sér gjarnan með sjálfvirkum niðurrifshugsunum, sjálfsásökunum, vonleysi og upp-gjöf, sem leiðir til vítahring ein-angrunar og óvirkni. Sá sem lendir í þessum vítahring nær venjulega ekki að rjúfa hann sjálfur. Ekki dugar að laga einn hluta vítahringins, því margir aðrir öflugir orsaka-þættir eru til staðar og halda vítahringnum gangandi. Líkamleg vanlíðan, óæskilegt atferli og sam-skiptaerfiðleikar sannfæra mann um að neikvæðu hugsanirnar eigi rétt á sér. Maður á að geta hrist þetta af sér, segja margir, en það er ekki hægt. Það þarf meira til, það þarf markvisst inn grip ef komast á út úr ógöngunum.

HAM

Hugræn atferlismeðferð (HAM) kom fyrst fram á sjónarsviðið um 1960 þegar menn vildu fara að sjá meiri árangur af samtalsmeðferð en verið hafði, og voru þá farnir að gera sér grein fyrir að ákveðnar hugsanir sjúklinga stuðluðu að vanlíðan og færnissskerðingu. HAM hefur verið veitt við þunglyndi, en einnig hefur meðferðin verið að-löguð þannig að hún komi að notum í meðferð við kvíða og áfallarösk-un, svo dæmi séu tekin.

Það tókst að gera vísindalegar rannsóknir á HAM sem sýndu fram á góðan árangur, en það hafði reynst erfitt með samtalsmeðferð fram að því. Benda flestar rann-sóknir til þess að meðferðin dragi verulega úr þunglyndiseinkennum



Pétur Hauksson, geðlækni

og virðist árangur vera svipaður og af lyfjameðferð.

Sumar rannsóknir benda til þess að langtímaárangur sé betri af HAM heldur en af þunglyndislyfjum, enda auðveldara að taka hug-rænar aðferðir í notkun aftur síðar meir ef þörf krefur, heldur en að byrja á lyfjameðferð á nýjan leik.

Einstaklingar og hópar

HAM er ýmist veitt í einstaklingsviðtölum eða sem hópmeðferð. Rannsóknir okkar á Reykjalundi á HAM við langvinnu þunglyndi sem hefur ekki svarað annarri meðferð benda til þess að meðferðin sé árangursrík. Einnig bendir margt til þess að betri árangur sé af endur-hæfingu þegar sjúklingar fá HAM samtímis. Þá virtist árangur verða betri af einstaklingsmeðferð en af hóp-HAM. Sérstaklega var áberandi að meira dró úr vonleysi í ein-staklingsmeðferð en hópmeðferð. Það gæti stafað af því að betri tengsl myndast milli meðferðar-aðila og sjúklings í einstaklings-meðferð en í stórum hópum.

HAM byggir að miklu leyti á fræðslu og á eigin vinnu þátttak-enda. Til eru ýmsar útfærslur af HAM. Á geðsviði Reykjalundar er notast við ítarlega meðferðarhand-bók sem geðteymið hefur útbúið og er þar gert ráð fyrir 12 viðtölum eða hópfundum, vikulega eða tvisvar í viku. Eftir að meðferðinni lýkur eru nokkrir upprifjunartímar. Reynslan sýnir að ekki veitir af 12 tímum, þótt stundum sjáist einhver bati fyrir.

Hugsanir og andleg líðan

Í HAM eru þátttakendur hjálfaðir í að gera sér betur grein fyrir hugs-unum sem tengjast andlegri vanlíðan, til dæmis með því að skrá þær niður. Reynt er að hjálpa fólki til að gera sér grein fyrir sjálfvirk-um neikvæðum hugsunum, sem stuðla að andlegri vanlíðan og færnissskerðingu. Síðan eru þátttak-endum kenndar leiðir til að breyta þessum hugsunum. Þetta hljómar einfalt, en er í raun snúið og kostar talsverða vinnu, þar sem vinnu-framlag þátttakandans er mikilvæg-ast. Ekki er hægt að ætlast til að fólk geri þetta sjálft, án hjálpar, enda hefði það gert það fyrir löngu ef það væri hægt.

Í HAM er lögð áhersla á það sem er að gerast hér og nú. Hugsanir sem koma upp í hugann í tengslum við vanlíðan eru teknar fyrir, og atferli sem tengist því er skoðað. Aftur á móti er ekki reynt að grafa í fortíðinni, því ekki er talið nauð-synlegt að finna orsakir sjúkdóms-ins til að ná bata. Minningar og hugsanir um fortíðina geta auðvitað haft áhrif á líðan og fólk fær hjálp til að greina þetta samhengi, með það fyrir augum að leiðrétta bjag-aðar hugsanir sem stuðla að vanlíðan. Má þá ekki tala um fortíðina?

Jú auðvitað, en þegar upp kemur löngu liðið áfall í meðferðinni er reynt að fá fram hvað kemur upp í hugann þegar rætt er um það, hvernig maður orðar þetta fyrir sér í huganum, hvort um sjálfvirkar niðurrifshugsanir er að ræða, og síðan hvaða tilfinning tengist þeim, og hvaða áhrif þetta hefur á atferli. Þegar lengra er komið er svo athugað hvernig hægt er að breyta hugsununum og atferlinu og þar með bæta líðan.

Neikvæðni

Þeir sem hafa tileinkað sér neikvæðan hugsunarhátt hafa tilhneigingu til að fá upp í hugann bjagaðar hugsanir um sig og umhverfið og framtíðina. Þetta getur ýmist verið mallandi í bakgrunnum og haldið viðkomandi í stöðugu óyndi, eða skotið upp kollinum skyndilega og dregið mann niður í djúpa lægð fyrr en varir. Það sem byrjar sem sakleysislegar áhyggjur eða óþægindi, leiðir fljótt til hugsana um að eitthvað alvarlegt hljóti að vera að,

þetta endi með ósköpum og öll von sé úti.

Röksemdafærslan og hugsanaferlið er ekki endilega mjög meðvitað eða skýrt og er því mikilvægt að takast á við það með skipulögðum hætti. Til þess eru notaðar ýmsar leiðir í HAM, til dæmis er fyllt út virknitafla meðan á meðferðinni stendur og eigið framlag og líðan metin með einkunnagjöf, og hjálpartæki eins og hugsanaskrá er notuð til að átta sig betur á samhengi atferlis, hugsana og tilfinninga, og til að finna mótrök gegn óheppilegum hugsunum. Ýmis önnur tól eru notuð, heimaverkefni og eyðublöð, auk fræðslu um eðli neikvæðra hugsana og hvernig hægt er að breyta þeim.

HAM á Íslandi

Við langvarandi veikindi eða fötlun breytist sjálfmyndin gjarnan. Hvort sem um er að ræða andleg eða líkamleg veikindi fer fólk að líta sig öðrum augum, og finnst það vera minna virði en áður. Manni

finnst maður ekki eiga sama rétt og áður og finnst það synd fyrir nánustu aðstandendur að þurfa að drattast með svona vesaling.

Þegar um líkamlegan sjúkdóm er að ræða sannfærast fólk gjarnan um að andleg vanlíðan og skert sjálfsmat sé óhjákvæmilegur hluti af sjúkdóminum og sættir sig við það. Stundum getur verið erfitt að greina á milli líkamlegra einkenna, svo sem þreytu og þyngsla annars vegar og þunglyndis hins vegar, og sumum finnst þunglyndið vera líkamlegt. HAM getur hjálpað fólki að takast á við líkamleg veikindi og við að skipuleggja virkni þannig að færni og afköst verði sem mest, án þess að valda andlegri vanlíðan.

Geðteymi Reykjalundar byrjaði að bjóða sjúklingum HAM árið 1997, en síðustu árin hefur þetta meðferðarform náð meiri viðurkenningu og mikilli útbreiðslu. Þó er ekki um algjöra nýjung að ræða, því heimspekingurinn Epictetus (d. 135) sagði: „Menn raskast ekki af hlutum, heldur af skoðunum sínum á þeim.“ ■



eftir Berglindi Guðmundsdóttur

Síðastliðið haust hélt Pétur Hauksson geðlæknir erindi í MS-heimilinu um hugræna atferlismeðferð (HAM). Ég mætti á fyrirlesturinn, fannst efnið áhugavert og sá að þetta var leið til að takast á við þunglyndi og kvíða. Í framhaldi af fyrirlestrinum bauð MS-félagið félagsmönnum upp á hópnaðskeið í HAM hjá Pétri. Ég skráði mig á það og mun hér segja frá reynslu minni af því.

Rannsóknir hafa sýnt að með hugrænni atferlismeðferð má ná góðum árangri í meðferð þunglyndis. En hvað er hugræn atferlismeðferð? Hugrænt er allt það sem tengist hugarstarfsemi, hvernig við skynjum okkur sjálf og umhverfið. Atferli er það sem við gerum. Hugræn atferlismeðferð leggur áherslu á að við tileinkum okkur hugsun og hegðun sem bætir aðstæður okkar og líðan.

Án lyfja

Meðferðinni er ætlað að hjálpa okkur að skilja, takast á við og breyta þeim neikvæðu hugsunum sem viðhalda þunglyndinu. Þegar ég skráði mig á námskeiðið voru væntingar mínar þær að ég næði að tileinka mér aðferðir til að takast á við þunglyndi, neikvæðar hugsanir og kvíða á annan hátt en með lyfjum. Einnig er ég oft slæm af verkjum og ákvað að láta á það reyna hvort ég gæti notað aðferðir hugrænnar atferlismeðferða til að takast á við verkina.

Námskeiðið byrjaði í október 2006 og stóð fram í febrúar 2007. Hópurinn hittist tvisvar í viku, alls í



Berglinda Guðmundsdóttir

12 skipti, og voru frívíkur inn á milli þar sem gafst tækifæri til að lesa námsefni og vinna heimavinnu. Við vorum sjö konur sem lukum námskeiðinu. Fyrirkomulagið var þannig að til grundvallar var lögð handbók í hugrænni atferlismeðferð, HAM-bókin, sem er meðferðarhandbók unnin af starfsfólki geðteymis Reykjalundar. Bókin skiptist í 12 kafla, einn kafli fyrir hvern tíma. Í köflunum er bæði fræðilegur texti og æfingablöð.

Trúnaður og einlægni

Í byrjun var kynning á HAM og lögð áhersla á gildi þess að trúnaður ríkti milli þátttakenda þannig að allir gætu tjáð sig og rætt sín mál. Tímarnir voru þannig uppbyggðir að í byrjun hvers tíma sögðu þátttakendur frá reynslu sinni og líðan. Pétur var með fræðslu og fór yfir efni meðferðarbókarinnar. Fljótlega myndaðist góður trúnaður í hópnum og fólk gat rætt málín af einlægni. Ég lærði mikið af því að hlusta á aðra þátttakendur segja frá sinni reynslu og líðan. Þetta form fannst mér mjög gott. Það var mér mikilvægt að geta rætt um tilfinningar/

líðan og atburði sem ég ræddi sjaldan eða aldrei. Eins fannst mér gott að geta rætt málefni tengd MS við einstaklinga sem eru í sömu stöðu og ég.

Í byrjun var einnig kynnt til sögunnar virknitaflan en þar átti að skrá allt sem gert var yfir daginn. Það var nú auðvelt að skrá athafnirnar en það átti líka að gefa sér einkunn. Einkunnagjöfin var þannig að þú áttir að gefa þér einkunn á skalanum 1-10 fyrir þá ánægju sem þú hafðir af verkinu og einkunn á skalanum 1-10 fyrir færni. Það var heldur erfiðara því í fyrsta lagi fannst mér ég gera ósköp lítið og það litla sem ég gerði væri ekkert merkilegt og ég gæti ekki farið að gefa mér háa einkunn fyrir það. Eftir nokkurn tíma sá ég að það var ýmislegt sem ég gerði og mun meira en ég hafði reiknað með.

Einkunnagjöfin varð svo auðveldari eftir því sem leið á námskeiðið. Til dæmis fór ég að gefa mér góða einkunn fyrir að ryksuga, ég vann verkið og lauk við það og horfði stolt á árangurinn. Þannig fór ég að meta meira það sem ég gerði og var þar af leiðandi oftár ánægðari með sjálfa mig. Einnig fór ég að finna fleiri ánægjulegar athafnir og sá að það var hægt að gera marga skemmtilegt. Virknitaflan var notuð allt námskeiðið.

Sigrast á neikvæðni

Í næstu tímum var farið í markmiðssetningu. Lögð áhersla á að taka stutt skref í einu og búta stærri markmið niður í smærri. Þetta var þörf ábending fyrir mig því ég er gjörn á að ætla mér of mikið í einu.

Þá var komið að kjarna námskeiðsins, að takast á við neikvæðar hugsanir. Neikvæðar hugsanir valda líkamlegri og andlegri vanlíðan. Þær eru ótrúlega lífseigar og sterkar og virðast lifa sjálfstæðu lífi

og viðhalda sér sjálfar. Til dæmis vakna ég stundum með verki. Þá getur verið stutt í hugsanir eins og: „Þetta verður ömurlegur dagur, ég get ekki gert neitt af því sem ég ætlaði að gera“. Nái þessi hugsun undirtökunum getur það leitt til þess að ég liggi lengur í rúminu og fái meiri verki. Ég hringi ekki í vini mína því mér líður svo illa og sleppi einhverju skemmtilegu sem ég ætlaði að gera. Ég verð heltekin af hugsuninni um verkina. Í stað þess að leyfa hugsuninni um verkina að dafna og þroskast þá lærði ég á námskeiðinu að að grípa strax inn í og segja við sjálfa mig: „Ég er smá stírd en það lagast þegar ég fer að hreyfa mig. Ég fer í heita sturtu og geri nokkrar teygjuæfingar“. Þá er búið að rjúfa vítahringinn og ég farin að hugsa um eitthvað annað.

Sjálfvirkar hugsanir

Mikill tími námskeiðsins fór í að ræða neikvæðar sjálfvirkar hugsanir

og koma með mótrök gegn þeim. Ég hélt áður en ég byrjaði á námskeiðinu að það væri hægt að slökkva á neikvæðum hugsunum eða fjarlægja þær, en svo er víst ekki. Ég lærði að neikvæðar hugsanir halda áfram að koma en ég þarf að læra að bregðast við þeim með mótrökum og takast á við þær. Ég gerði mér grein fyrir að með því að vera betur meðvituð um hvað er að gerast í huga og líkama gat ég betur ráðið viðbrögðum mínum, í stað þess að bregðast sjálfkrafa við. Þetta var ekki alltaf auðvelt, oft var erfitt að horfast í augu við neikvæðar hugsanir og vonbrigði. Oft sveiflaðist ég á milli þess að vera mjög glöð og finnast þetta lítið mál yfir í það að þurfa virkilega að takast á við neikvæðar hugsanir. En á endanum var það ótrúleg frelsistilfinning sem fylgdi því að ákveða að takast á við hugsanir sínar og bregðast við þeim. Það má líkja því við að opna glugga og anda að sér fersku lofti.

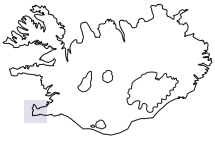
Vinna og tími

Þegar ég skoða líðan mína fyrir og eftir námskeið, hvað hafi breyst og hvað ég hafi lært, kemur ýmislegt í ljós. Ég er óhræddari við að horfast í augu við tilfinningar mínar og hugsanir. Ég á auðveldara með að tjá tilfinningar mínar. Ég er oftari öruggari með mig því mér finnst ég áorka ýmsu. Ég er ekki eins upptekin af því hvað öðrum finnst um mig. Ég er betri af kvíða. Ég hætti að taka þunglyndislyf sem ég var búin að taka í 12 ár og ákvað að takast hugrænt á við vandann. Það var ekki auðvelt en hefur gengið. Mér gengur betur að finna leiðir til að takast á við verkina.

Hugræn atferlismeðferð virkar svo sannarlega. En aðferðin krefst vinnu og tekur langan tíma og ég er ekki útskrifuð þó námskeiðið sé búið. Ég er bara rétt komin af stað við að tileinka mér nýjar hugsanir og viðhorf, en HAM virkar. ■



Landshornalínur



Gunnar Rúnarsson



af. Við höfum reynt að hittast einu sinni í mánuði yfir vetrartímamann.

Við vonumst til að þeir sem búa hér suðurfrá lesi þennan pistil og láti sjá sig á komandi vetri. Það er bara gaman hjá okkur og bjóðum við alla hjartanlega velkomna, einnig þá sem búa fjær.

Hægt er að hafa samband við Auði Ingvarsdóttur (421 3316) og Gunnar Rúnarsson (899 0512).

Kær kveðja,

Gunnar og Vala

KAFFIFUNDIR Á SUÐURNESJUM

Komiði sæl og blessuð og gleðilegt sumar.

Við undirrituð ætlum að segja frá kaffifundunum sem við höldum hér suður með sjó, eða á Suðurnesjunum.

Fyrsti fundurinn okkar var 5. febrúar 2006. Hann var haldinn í Sjálfsbjargarhúsinu í Reykjanesbæ og mætti þar margt góðra manna, meðal annars okkar ágæti formaður, Sigurbjörg Ármansdóttir.

Upphafsmáður fundanna er Auður Ingvadóttir en hún dreif í því einn daginn að koma þeim af stað. Það hafði verið rætt á förnum vegi hve gott væri að hafa fundina hér heima, það gæfi okkur tækifæri á að fá félagsskap og stuðning í okkar heimabyggð.

Og Auður var ekkert að tvínóna við þetta, auglýsti fundinn, staðsetningu hans og boðaði fólk á hann. Það er gott að hafa manneskju sem lætur verkin tala.

Við höfum hist nokkrum sinnum og höfum aðgang að Sjálfsbjargarhúsinu til þess og þökkum við kærlega fyrir það. Það er góður hópur sem kemur saman, eða allt að níu manns. Við mætum með kaffi og meðlæti og eru félagar lunknir við að koma með ýmislegt góðgæti.

Síðastliðið eitt og hálf ár höfum við farið saman á kaffifund hjá MS-félaginu, farið út að borða, fengið Finnþoga Jakobsson taugalækni í heimssókn, þar sem spjallað var á léttu nótonum, og eins hafa nokkrir stundað rope-yoga undir handleiðslu Jóns Odds Guðmundssonar hjá líkamsræktarstöðinni Lífsstíl, sem starfrækt er hér í bæ. Hefur fólk verið mjög ánægt með Jón og reynsluna af reipisæfingunum. Og ekki má gleyma ferð inn til Reykjavíkur á fyrirlestur með Ingibjörgu Jónu um konur, kynlíf og MS.

Hvað varðar framtíðarsýn kaffifélaganna snýst hún um að njóta þess að hittast og ræða málin, bæði létt og djúpt. Kaffifélagarnir eru á öllum aldri, sumir ungir að árum, sem gefa ferskan blæ og aðra sýn í umræðurnar, og svo þeir eldri með alla þá visku og kunnáttu sem þeir hafa safnað í sarpinn, og við hin mjötlum úr og öll lærum við eitthvað. Aðalatriðið er að hver og einn geti mætt á sínum forsendum og hafi bæði gagn og gaman



Ingibjörg Snorradóttir Hagalín



ÁVALLT VIÐBÚIN

Það er lítið að fréttá héðan að vestan, kannski sem betur fer, en síðasta ár höfum við hreinlega ekkert hist. Við erum ekki mörg hér á Ísafirði og tengsl okkar ekki mikil dags daglega og engir fastir fundir. Ég naut þó góðs af fyrirlesturum sem fóru fram á netinu og finnst mjög stórt skref að geta sest við tölvuskjáinn heima í stofu og hlustað á fyrirlestra úr MS-heimilinu.

Við höfum sem áður fullan hug á að fá til okkar „teymi“ að sunnan og erum boðin og búin þegar að því kemur. Erum í góðu sambandi við starfsfólk Heilsgæslu og Endurhæfingar hér á Ísafirði og eru starfsmenn tilbúin að taka þátt og veita aðstoð ef á þarf að halda.

Einnig er alltaf hægt að hafa samband við mig, Ingibjörgu, í síma 867 7942 og eins Rannveigu Björnsdóttur hjúkrunarfræðing í síma 450 4500 og veitum við allar þær upplýsingar sem eru á okkar færi og vísnum fólki á frekari aðstoð eftir atvikum.

Gleðilegt sumar að „westan“!

F.h. MS-liðsins á Vestfjörðum,
Ingibjörg Snorradóttir Hagalín



Einar Loftur Högnason



Jón R. Ragnarsson



AFTUR Í KAFFI!

Í nóvember 2004 var í fyrsta sinn haldinn kaffihúsafundur fyrir MS-fólk á Suðurlandi. Fundurinn var haldinn að frumkvæði Hildar Sigurðardóttur í samvinnu við NYMS-nefndina. Var Svavar S. Guðfinnsson okkur innan handar við undirbúninginn. Ég var svo lánsamur að fá að taka þátt í fundinum þrátt fyrir að vera þá ekki kominn með endanlega greiningu. Var með svona „kannski“ MS, en fékk hana svo í mars 2005.

Þátttaka í þessum fyrsta fundi var góð og gaf okkur sem hittust þar mikið. Í framhaldinu ákváðum við að hittast annan þriðjudag í hverjum mánuði og til að byrja með gekk það nokkuð vel. MS-félagið studdi við bakið á okkur og til dæmis komu varaformaður MS-félagsins og nýkjörinn formaður Norræna MS-félagsins til fundar við okkur og kynntu okkur starf félagsins og fyrirhugaða ferð NYMS-ara á þing ungliða á Norðurlöndunum. Þingið var skipulagt af Norræna MS-félaginu í samvinnu við gestgjafana, Dani.

Ég var svo heppinn að eiga þess kost að fara þessa ferð til Grenaa í Danmörku vorið 2006. En þar kom berlega í ljós hversu mikilvægt það er okkur sem glímum við MS að eiga þess kost að hittast og styrkja með því hvert annað.

Þess vegna þykir mér leiðinlegt að segja frá því að okkur Sunnlendingum hefur ekki lánast að halda þessum kaffihúsafundum okkar úti. Eitt og annað varð til þess að dampurinn féll niður á tímabili og hefur ekki farið upp aftur. Það gerist heldur ekki af sjálfu sér og vil ég því nota þetta tækifæri til að hvetja sunnlenska félaga mína og stjórn MS-félagsins til að taka höndum saman um að koma þessum gagnlegu og skemmtilegu fundum aftur á að nýju.

Með bestu sumarkveðjum,

Einar Loftur Högnason
Selfossi

ÚR EYJAFIRÐI

Við héldum í nokkra daga að vorið væri komið með yfir 20 gr. hita á celsíus, en það var ekki svo vel. Þegar þetta er skrifað er aftur komin norðan nepja með eljagangi á

stundum. Pólítikusarnir keppast við að lofa okkur ræflunum gulli og grænum skógum eftir kosningar, eitthvað sem við höfum heyrt áður en ekki verið efnt. Mín reynsla af þessu er sú að ef eitthvað er hreyft við almannatengdum greiðslum, þá lækkar frekar í háltómri buddunni. Ég hef það á tilfinningunni að þetta blessaða fólk hafi ekki þekkingu á því sem það hefur fram að færa og þetta sé einhver klisja sem tekin er úr skúffunni rétt fyrir kosningar.

Ég ætlaði að taka viðtal við einhvern úr hópnum en vegna aumingjaskaparins í mér kom ég því ekki í verk, fannst allir vera svo uppteknir, sem er sennilega afsökun frá minni hendi. Við komum saman eftir sem áður og höfum bæði gagn og gaman af hvort öðru, hópurinn óbreyttur hvað fjölda varðar, en ummál og þyngd breytileg eins og gengur. Til að fullnægja þörfum ritstjórans ákvað ég því að gefa innsýn í lyfjamálin mín, reynslu af þeim sem getur þá hugsanlega nýst einhverjum sem nennir að lesa þessi skrif.

Lyfjamálin eru okkur MS-sjúklingum hugleikin. Því miður hefur lítið breyst í þeim efnun nema þá að sennilega er komin dagsetning á lyfið Tysabri, sem hefur verið til skoðunar frá 1990 eða í um 17 ár. Það finnst mér vera löng meðganga því mikið gerist í lífi okkar MS sjúklinga á svo löngum tíma vegna eðlis sjúkdómsins.

Það er þó annað lyf sem hefur skipt sköpum fyrir sum okkar og það er örvandi lyfið Modiodal, sem hefur komið mér til góða og flestum í hópnum okkar, þó er þar til undantekning. Síðan er lyfið Neurontin sem hefur áhrif á taugaverkina. Ég þarf nokkuð mikið af því fina lyfi eða um 2400 mg. á dag sem ég minnka svo annað slagið.

Ég tók þá ákvörðum á sínum tíma að nota öll þau lyf sem koma mér til hjálpar. Hugsanlega kemur þessi ákvörðun í bakið á mér síðar en það er þá seinni tíma vandamál. Önnur lyf hafa áhrif á verkina eins og Amilín, Baklofen og Tegretol svo eitthvað sé talið. Tegretolið er nokkuð magnað lyf en varasamt og ég er mjög varkár gagnvart því. Lyfið hefur bein áhrif á leiðindapírring í fótunum, ekki beint verki en þó stundum það mikinn pírring að ég heykist á því og gleypi eina töflu og viti menn, á um einni klukkustund hverfur þetta úr fótunum. Ég tek það einnig vegna taugaverkja við augun sem ég fæ stundum. Vondir

verkir, Tegretolið minnkar þá en eyðir þeim ekki. Tegretolið tek ég ekki reglulega vegna aukaverkanna sem fylgja því. Baklofenið nota ég vegna ósjálfráðra kippa í líkamanum, sérstaklega þegar ég er að reyna að slappa af, slaka á líkamanum. Interferonið fékk ég ekki til brúks, fyrst var ég of langt genginn og síðan of gamall, svo ég lét það gott heita.

Ég er að vona að reynsla mín af lyfjamálum geti komið ykkur til hjálpar og það er ekkert mál að hafa samband við mig ef þið viljið fá nánari upplýsingar um þessa reynslu mína. Mér finnst ég sigla nokkuð sléttan sjó eftir að það kom regla á lyfjamálin og með góðri hjálp sjúkraþjálfara sem ég hitti tvisvar í viku og æfinga á Modomet-þjálfunarhjólinu hefur mér tekist að koma nokkuð til baka og líðanin bara bærilæg.

Ég er svo heppinn að hafa verið með mjög færan sjúkraþjálfara í langan tíma, sem einnig kann nálastungu og ég nýt góðs af einu sinni í viku. Nálastungan gefur mér aukna vellíðan og meiri skerpu. Góða skapið hefur mikið að segja í þessari baráttu okkar og því fannst mér það vel sagt hjá honum Lalla í þarsíðasta blaði, að fatta ekki hve þetta er erfitt allt saman. Það sem helst angrar mig eru fjármálin, það má svo lítið út af bera en með því að fara lítið út, ferðalög í algjöru lágmarki, lifa reglusömu lífi, og halda fast um budduna þá gengur þetta. Nú er ekki hægt að segja að þetta reddist, því það gerist ekki og þess vegna þarf að vanda sig. Ég hef nokkrar áhyggjur af einstaklingum sem eru að lokast inni í félagslegri og efnahagslegri fátækt og geta lítið gert til úrbóta.

Bestu kveðjur,

Jón R. Ragnarsson

RANDAFLUGUR, FRÁBÆR FERÐ OG STYRKJAMÁL

Nú er aftur haft samband við mig og ég beðin um að skrifa um eitthvað í blaðið okkar. Ég er eiginlega komin á þá skoðun að þetta sé þínu svindl. Ég þarf að sníða þetta alveg frá byrjun, í stað þess að fá einhvern í heimsókn til mín og við gætum spjallað yfir góðum kaffibolla og súkkulaðiköku. Ég yrði spurð einhverra spurninga og búið til viðtal. Þá væri þetta miklu auðveldara fyrir mig og miklu skemmtilegra að fá gest en að þurfa að sitja ein yfir þessu.

Sumar í apríl

Hérna fyrir austan keppast allir við að nýta daginn sem best þeir mega og allir vilja ná sem mestu af sólinni. Ég held að fáir trúir því að það eigi ekki eftir að koma smá hret og veðrið verði bara svona flott út allan maí mánuð líka. Hvernig á annað að vera hægt þegar hitinn er frá 15-20° svona marga daga, og það í apríl? Við hjónin erum búin að klippa runna og mosatæta í garðinum



Málfríður Hafðís Ægisdóttir

okkar, og laufin eru farin að brjótast út á runnum og trjám. Það er líka allt að fyllast af randaflugum og geitungum, mér líst nú betur á randaflugurnar sem nágranna, ég er svoddan kerling þegar þessar flugur koma suðandi að mér og inn í hús til mín. Ég er samt komin með vopn á þær sem klikkar ekki ef ég hitti á þær, það er Startsprey. Gef þeim einn úða og þær sofna um leið. Satt best að segja væri ég alveg til í smá næturfrost, (bið ekki um meira) þá er líka möguleiki á að þessum röndóttu fækki. En nóg um góða veðrið.

Eldhugar í Danmörku

Það er rétt ár liðið frá því að 10 ungir eldhugar fóru í ferð til Danmerkur. Ferðin var farin í þeim tilgangi að hitta aðra eldhuga frá Norðurlöndunum og læra sitthvað skemmtilegt af hvort öðru. Ég mun seint eða aldrei gleyma þeirri ferð. Hún var heilt ævintýri, alveg frá byrjun til enda. En daginn sem leggja átti í hann heim aftur vorum við í rauninni ekki alveg tilbúin að fara heim, þetta hafði allt verið svo skemmtilegt og fræðandi að við hefðum held ég öll verið tilbúin í að vera þarna í nokkra daga í viðbót.

Það besta við þetta var að við sem fórum héðan þekktum sum ekki hvort annað nema eitthvað lítillga. Ég hafði til dæmis verið svo heppin að hafa átt eina úr hópnum sem herbergisfélaga á Reykjalundi ári áður, svo hafði maður séð hinn í MS-blaðinu og kannski annan á einum kaffihúsafundi. En þarna smullum við saman eins og við hefðum alltaf þekkt. Við lærðum heilmikið og ræddum allt á milli himins og jarðar. Það var eiginlega ekkert sem við gátum ekki talað um og margt sem við ræddum verður ekki fært á prent.

Mér tókst af minni alkunnu snilld að láta skína í það hversu mikil frekja ég get verið. Það var verið að ræða hvernig makar okkar gætu fræðst meira um sjúkdóminn, en frá öðrum en okkur sjálfum. Makanámskeiðin sem eru í boði hérna komu þá inn í umræðuna, og sagðist ég sjálf hafa eitt árið skráð minn mann á það námskeið. Það vakti sannarlega athygli, því sumir vissu ekki alveg hvurslags frekja þarna væri á ferð.

Þetta námskeið var árið 2001, þá var eiginmaðurinn í skóla í Reykjavík og í einni heimsókninni minni suður og í MS-heimilið var mér sagt frá þessu námskeiði. Ég náttúrulega skráði karlinn, það var þá hægt að hætta við

og afskrá hann ef honum litist ekkert á þetta hjá mér. Úr varð að honum leist bara vel á og notaði auðvitað tækifærið sem þarna gafst. Herramennirnir lærðu örugglega sitthvað af hvor öðrum og við hjónin lærðum líka heilmikið. Einn úr hópnum benti til dæmis á að ef það væri eitthvað sem hjónum langaði að gera, þá ættu þau helst að drífa í því strax, og sagði svo, það er ekkert víst að hún hafi heilsu einhvern tímann seinna. Við höfum tekið þetta vel til greina þegar við höfum verið að gera einhver framtíðarplön. Þannig að það hefur bara reynst okkur vel að ég get verið þínu „freakja“.

Skólamál og réttur minn

Fyrir tveimur árum skráði ég mig í kvöldskólanám hjá ME, sem ég gat stundað í grunnskólanum hérna í gegnum fjarfundarbúnað. Nú ætlaði ég að læra allt um vinnu á skrifstofu og til dæmis hvernig maður gæti stofnað fyrirtæki. Útskriftin er nú um miðjan maí. Allir sem voru með mér í náminu er útivinnandi frískt fólk og greiðir í sitt stéttarfélag, sem svo greiðir niður þetta nám, og nám af ýmsu tagi. Í námi mínu varð ég dálítið meira meðvituð um réttindi „fríska“ launþegans hjá stéttarfélaginu og réttindi mín sem ég hef ekki lengur sem öryrki, eða kannski veit ekki hvar ég hef einhver

réttindi af þessu tagi. Sá „fríska“ borgar fyrst reikninginn og fer svo á skrifstofu stéttarfélagsins með hann og fær allt að 75% endurgreitt, lítið vesen. Út frá þessu finnst mér vanta hjá Öryrkjabandalaginu og jafnvel hjá TR einhvern einn endurmenntunarsjóð, sem við getum sótt styrki til.

Ég veit að það eru í rauninni til margir sjóðir sem hægt er að leita til, en þeir eru afar misjafnir og ekki alltaf svo ljóst í hvaða sjóð á að leita. Sumir styrkja til dæmis bara til hjúkrunarnáms, aðrir til einhverra rannsókna og enn aðrir til einhvers náms sem margir öryrkjar fara ekki í. Það er því flókin og mikil vinna sem liggur að baki því að ég fái styrk úr sjóði sem mér finnst mögulegur til að veita mér aðstoðina, en það tókst hjá mér. Námssjóður Sigríðar Jónsdóttur veitti mér styrk og kann ég þeim sem honum stýra þakkir fyrir. Það er svo annar sjóður sem auglýstur er á vef Öryrkjabandalagsins (obi.is), Sjóður Odds Ólafssonar. Úthlutað er úr þessum sjóðum í maí og júní.

Með bestu kveðjum,

Málfríður Hafðís Ægisdóttir
Fáskrúðsfirði

Langar þig í kyrrð og andlega ró?

Við höfum það sem þarf!



Steinlappar

Innigosbrunnar



Heilsubætandi steinar

Kristallar og olíur



GOSBRUNNAR.IS

-allt fyrir tjarnargerð, gosbrunna & vatnsflæði.

Gosbrunnar ehf - Langholtiavegi 109, bakvið - 104 Reykjavík - S: 517-4232 / 695-4220

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Reykjavík

101 Heild ehf
16 ehf v. Monte Carlo veitingastaður
A. Wendel ehf.
About Fish Íslandi ehf.
Akron ehf.
Allar lagnir ehf
AM PRAXIS sf
Andrés fataverslun
Anna Einarsdóttir
Antikmunir
Apparat ehf.
Argos ehf.- Arkitektastofa Grétars og Stefáns
Arkitektastofan Úti og inni sf.
ASK Arkitektar ehf.
Atvinnuhús ehf. - Fasteignasala
Auglýsingastofan Dagsverk ehf.
Auglýsingastofan Hvíta húsið ehf.
Auglýsingastofan Korter
Ax ehf.
ÁF-hús ehf.
Ágóði ehf.
Álnabær ehf.
Áltak ehf.
Árbæjarapótek ehf.
Ársól í Grímsbæ
B.B. Bílaréttingar
B.S.smíði ehf.
Badheimar ehf.
Bakameistarinn hf.
Bandalag háskólamanna
Beggja hagur ehf
Bergiðjan Verndaður vinnustaður
Bergplast ehf.
Betri bílar ehf.
Beyki ehf.
BGI málarar
Bifreiðabyggingar sf.
Bifreiðaverkstæði Grafarvogs ehf.
Birkiaska.is
Bílaeigan AKA ehf.
Bílamálin Halldórs P. Nikulássonar
Bílaverkstæði Jóns T. Harðarssonar
Blaðamannafélag Íslands
Blómabúðin Hlíðablóm
Blómasmiðjan ehf.
Blómatorgið
Blómaverkstæði Binna ehf.
Booztbar/Ísbar
Borgarbókasafn Reykjavíkur
Borgarpylsur
Bókaforlagið Dægradvöl ehf.
Bókasafn Menntaskólans v/Sund
Bókhaldsþjónusta Gunnars M sf.
Bólstrarinn
Bólstrunin Miðstræti 5
Bólsturverk sf.
Bón-Fús
Bónus
Brim hf.
Brimborg ehf.
Brimdal ehf.
Bros-auglýsingavörur ehf.
BSR ehf.
BSRB
Búr ehf.
Búsáhöld og gjafavörur
Búseti
Carl Bergmann

Danhús, trésmíðaverkstæði
Dansskóli Heiðars Ástvaldssonar
Davíð S. Jónsson & Co. ehf.
Dór ehf
Dreifing - Borgarhella
DS lausnir ehf
Dvalar og hjúkrunarheimilið Grund
Dýralæknafélag Íslands
E.T. Einar og Tryggvi ehf.
Efling stéttarfélag
Efnalaug Árbæjar ehf.
Efnalaugin Glitra
EG Skrifstofuhúsgögn ehf.
Eggert Kristjánsson hf.
Eignamiðlunin ehf.
Einar Hallfreðsson
Eldaskálinn
Elding Trading Company
Endurskoðendapjónustan ehf.
Endurskoðun Flóka götu 65 sf.
Endurskoðun Hjartar Pjeturssonar ehf.
Endurskoðun Péturs Jónssonar ehf.
Endurvinnslan hf.
Epal hf.
Ernst & Young
Europris
Farmur ehf. Flutningapjónusta
Fasteignafélagið Stoðir hf.
Fasteignakaup ehf.
Fasteignasalan Garður
Fasteignasalan Lundur ehf.
Faxaflóahafnir
Ferð og saga
Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga
Félag íslenskra hljómlistarmanna
Félag pípuþjálfninga
Félags- og þjónustumiðstöð Aflaranda 40
Félagsbústaðir hf.
Firmaskrá Íslands
Fiskkaup hf.
Fínka málningarverktakar ehf.
Fjölbrotaskólinn Ármúla
Fjölbrotaskólinn Breiðholti v. bókasafn
Flúgger-Litir
Flugterían
Flæði ehf.
Flötur ehf.
Fóttaðgerða- og snyrtistofa Eddu
Fóttaðgerðastofa Reykjavíkur ehf.
Frjálsíþróttasamband Íslands
G. Hannesson ehf.
G.B. Tjónaviðgerðir ehf.
Gagnasmíðjan - Háskólaflöritun
Gallerí Ford
Gardínubúðin
Gasco ehf.
Gámaþjónustan hf.
Gáski ehf. - Sjúkrapjálfun
Gerpir ehf.
Gilbert úrsmíður Laugavegi 62
Gítarskóli Ólafs Gauks
Gjögur hf.
GLÁMA / KÍM Arkitektar ehf.
Glóey hf.
Grásteinn ehf.
Grensáskirkja
Grillturninn ehf.
Gróco hf.

Grænn kostur ehf.
Grænn Markaður ehf.
GS varahlutir ehf.
Guðmundur Arason ehf. Smíðajám
Guðmundur Jónasson ehf.
Gufubaðstofan L 176
Gull & silfur hf.
Gullkistan
Gullsmíðunin í Mjódd
Gullsmíðaverkstæði Hjalmar Torfasonar
Gústaf Þór Tryggvason hrl.
H og S byggingaverktakar ehf.
Hafgæði sf.
Hagbót ehf.
Halldór Jónsson ehf.
Hamborgarabúlla Tómasar Geirsgötu ehf
Hans Petersen hf.
Harka ehf.
Haukur Þorsteinsson tannlæknir
Hár- snyrti- og nuddstofan Mýron
Hárfinnur ehf.
Hárgreiðslustofa Heiðu
Hárgreiðslustofa Hrafnhildar
Hárgreiðslustofa Höllu Magnúsdóttur
Hárgreiðslustofan Aþena
Hárgreiðslustofan Effect
Hárgreiðslustofan Greiðan
Hárgreiðslustofan Gresika
Hárgreiðslustofan hármíðstöðin
Hárgreiðslustofan Stubbalubbar ehf.
Hárgreiðslustofan Valhöll
Hárhönnun
Hársnyrtistofan Aida
Hársnyrtistofan Dalbraut
Hársnyrtistofan Grand
Heildverslunin Rún hf.
Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins
Heima ehf. Húsgagnaverslun
Heimabíó
Heimilisprýði ehf.
Helgason og co. ehf.
Henson Sports Europe á Íslandi hf.
Hex hugbúnaður sf
Heyrnartækni ehf.
Himinn og haf ehf.
Hjálparstarf kirkjunnar
Hjálpræðisherinn á Íslandi
Hljóðbók.is
Hótel Frón
Hótel Leifur Eiríksson ehf.
Hótel Reykjavík hf.
Hótel Vík
Hraði ehf. fatahreinsun
Hreinsibílar hf.
Hreysti ehf.
HU - Vegamót
Hugmót ehf.
Húsun ehf.
Hvellur G. Tómasson ehf.
Hveraskálinn ehf
Hvítlist hf.
Höfðakaffi ehf.
Hönnunar og Listamiðstöðin, Ártúnsbrekku
Iceland Seafood International
Iðnskólinn í Reykjavík v/Bókasafn
Iðntré ehf.
Innheimtustofnun sveitarfélaga
Internet á Íslandi hf. - ISNIC
ISS Ísland ehf.

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

- Íbúðalánasjóður
Ísbúðin Fákafeni 9
Íslensk endurskoðun ehf.
Íslenska umboðssalan hf.
Ísold ehf, hillukerfi
Íþróttabandalag Reykjavíkur
Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík
J. Eiríksson ehf.
J.K. Bílasmiðja hf.
J.Ó. Verktakar ehf. - Vatnasport.is
J.S. Gunnarsson hf.
Jarðfræðistofan ehf.
Jarðvélur ehf.
JBS ehf.
Jeppaþjónustan - Breytir ehf.
Jón Ásbjörnsson hf. heildverslun
Jón Egilsson lögmannsstofa
Jón og Óskar ehf.
Kaffi strætó
Kaffibarinn ehf.
Kandís
Kapalþjónustan
Kar ehf
Kemis ehf.
Kj. Kjartansson hf.
Kjálkar ehf. Tannlæknastofa
Kjörgarður Laugavegi
Kjötborg ehf.
Klökk hf. vinnustofa Arkitektar-Verkfræðingar
Knattspyrnusamband Íslands
KOM ehf.
Kópsson bílaþríf ehf
Kórall sf.
KPMG hf.
Kramhúsið
KTM Ísland ehf
Kvasir ehf.
Kvenréttindafélag Íslands
Kvika ehf.
Kvikk þjónustan
Kvikmyndafélagið Plús film
Lagastoð ehf.
Landar ehf.
Landsnet hf
Landssamband eldri borgara
Landssamtökin Þroskahjálp
Lára V. Júlíusdóttir hrl. ehf
Leikskólinn /Ægisborg
List og saga ehf.
Listasafn Sigurjóns Ólafssonar
Listasafnið Hótel Holt ehf.
Litir og föndur - Handlist ehf.
Litla bílasalan Einhöfða 11
Lífstef ehf.
Lífstykkiþjónustan ehf.
Línan ehf.
Línuborun ehf.
Logoflex ehf.
Lyfjaver apótek
Lögmannsskrifstofan Fortis ehf.
Lögmannsstofa Ólafs G. Gústafssonar
Lögþing ehf.
Magnús og Steingrímur ehf.
Mandat, lögmannsstofa
Melaskóli v/ Skólábókasafns
Menju ehf
Menntamálaráðuneytið
Menntaskólinn í Reykjavík v. bókasafns
Mentis hf.
- Merkismenn ehf.
Miðgarður þjónustumiðstöð Grafarvogs og Kjalarness
Mjólk ehf
Modernus ehf.
Mosaik ehf.
MS Reykjavík
MSD
Náttúrufræðistofnun Íslands
ND á Íslandi ehf
Neytendasamtökin
Nói Sírius hf.
NTC hf.
Nýherji hf.
Nýi ökuskólinn ehf.
Nýja Teiknistofan hf.
Nærmynd
Oddgeir Gylfason Tannlæknastofa
Olíudreifing ehf.
Optimar Ísland ehf.
Orðabókaútgáfan-Bókabúð Steinars hf.
Ostabúðin Skólavörðustíg
Ó. Johnsson & Kaaber ehf.
Ósal ehf.
Pappalagnir ehf.
Parlogis hf.
Pizzahöllin hf. Dalbraut og Mjódd
Pípulagnaverktakar ehf.
Poulsen ehf.
Pústþjónustan Ás ehf
R.J. Verkfræðingar ehf.
Raf-Ós sf.
Rafsól ehf.
Rafstilling ehf.
Rafteikning hf. Verkfræðistofa
Raftíðni ehf.
Raftækjaþjónustan sf.
Raftækniþjónusta Trausta ehf.
Rafþjónustan
Raförnnin ehf.
Rakarastofan sf.
RARIK hf.
Rauði kross Íslands - ungmennadeild Reykjavíkur
Ráðgarður - Skiparáðgjöf ehf.
Ráðgjöf ehf
Ráðhúskaffi
Regnboginn - Bíó hf.
Reiknistofa bankanna
Reikniver ehf.
Réttingaverk ehf.
Rolf Johansen & co. ehf.
Rosso ehf
RST net ehf.
RT ehf. - Rafagnatækni
Ræstivörur ehf.
S.B. veitingar
S.B.S. innréttingar
S.Í.B.S.
Sagtækni ehf.
Samhjálp Hvítasunnumanna
Samiðn
Samson ehf.
Saumastofan Fákafeni 9 ehf.
Seðlabanki Íslands
Seylan ehf.
SFR - Stéttarfélag í almannaðjónustu
Sigvaldi Snær Kaldalóns
SIXT-Bílaeiga
Sínus ehf.
Sjálfsbjörg Landssamband Fatlaðra
- Sjálfstæðisflokkurinn
Sjáumst ehf..
Sjómannafélag Íslands
Sjúkraliðafélag Íslands
Sjúkravörur ehf.
Sjúkrþjálfun Héðins ehf.
Sjúkrþjálfunin Heil og Sæl ehf.
Skartgripaverslun og vinnustofa Eyjólfssonar
Skálpi ehf
Skipamiðlunin Batar og kvóti
Skóverslunin Bossanova hf.
Skúlasón & Jónsson ehf.
Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins
Smith & Norland hf.
SMS Bílasprautun og réttingar
Smurstöðin Vogar ehf.
Sorpa
Sólarfilma
SPAR-A 20+ óbundinn lífeyrir
Sprinkler-pípulagnir ehf.
SRR - Simentun rannsóknir og ráðgjöf Kennaraskháskóla Ísl.
Stanislas Bohic garðhönnun
Stansverk ehf.
Stálsmiðjan ehf.
Stálver ehf.
Steingrímur Þormóðsson hrl. - Lögmenn Árbæ
Stéttarfélag verkfræðinga
Stjörnuspekistöðin
Stólpi hf.
Stórborg ehf.
Straumur - Hraðberg ehf.
Studio 4 - Nasa veitingar
Studio Granda ehf.
Stöðin ehf. hljóðver
Sumarhúsið og garðurinn ehf.
Suzuki bílar hf.
Svavar Símonarson v/Kristbjörg RE-95
Svefn og heilsa ehf.
Sveinbjörn Sigurðsson ehf.
Sveinsbakarí ehf.
Svipmyndir
Sýningakerfi ehf.
Sökkull ehf.
T. ARK teiknistofan ehf
Talnakönnun - Heimur
Tannlæknar Mjódd
Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsdóttur
Tannlæknastofa Guðrúnar Haraldsdóttur
Tannlæknastofa Guðrúnar Ólafsdóttur
Tannlæknastofa Gunillu Skaptasonar
Tannlæknastofa Jón Birgis Baldurssonar
Tannlæknastofa Jónasar B. Birgissonar
Tannlæknastofa Kjartans Arnar Þorgeirssonar
Tannlæknastofa Sigurjóns Arnlaugssonar
Tannlækningastofa Barkar Thoroddsen
Tannsmíðastofa Kristins Sigmarssonar
Tannsmíði Marteins
Teiknistofa Guðrúnar Jónsdóttur arkitekts
Teiknistofa Ingimundar Sveinssonar
Teiknivangur
Tengi sf.
Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræð
Toppfiskur ehf.
Tónastöðin ehf.
Trésmiðjan Jari hf.
Trimmform Berglindar
Tryggingamiðlun Íslands ehf.
Tölvar ehf.
Tösku- og hanskabúðin hf.

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Umslag ehf.
Úlfarsfell ehf.
Úra- og klukkaverslun Hermanns Jónssonar
Útfararmiðstöð Íslands
Útfararstofa kirkjugarðanna
Útflutningsráð Íslands Trade Council of Iceland
Útgerðarfélagið Frigg ehf
Útivist og sport ehf.
VA Arkitektar ehf.
Vagnasmiðjan
Vaka hf.
Valhöll fasteignasala ehf.
VBS fjárfestingabanki hf.
VDO - verkstæði ehf.
Veidihúsið Sakka ehf.
Veidikortið.is
Veidibjónustan Strengir
Veitingahúsið Austurvöllur ehf
Veitingahúsið Jómfrúin ehf.
Veitingastaðurinn Tjarnarbakkinn í lönó
Veltubær - Vinabær
Verðlistinn v/Laugalæk
Verkfræðistofa Braga og Eyvindar ehf.
Verkfræðistofan Ferill hf.
Verkfræðistofan LH-tækni ehf.
Verkfræðistofan VIK ehf.
Vernd - Fangahjál .
Verslunin Kiss
Verslunin Þingholt ehf.
Verzlunarskóli Íslands v/bókasafns
Vélar og skip ehf.
Vélaver hf.
Vélvík ehf.
Viator ehf.
Við og Við sf.
Viðskiptanetið hf.
Vinnuálastofnun
Víkur-ós ehf.
VR
Þingvallaleið ehf.
Þjóðgarðurinn Þingvöllum
Þjónustubúðir og félagsmiðstöð
Þórtak ehf.
Þúsund þjalir ehf. umboðsskrifstofa listamanna
Þýðingabjónusta Boga Arnars
Ögurvík hf.
Örninn Hjól ehf.
Seltjarnarnes
Bílanes - Viðgerðir , réttingar og málun
Bílkranninn sf.
Falleg Gólf ehf.
Gistiheimilið Aurora
Hjá Hirti Innrömmun og Myndlist
Lög og réttur ehf.
Pax ehf
Seltjarnarneskaupstaður
Verkfræðistofan Önn ehf.
Vogar
Hársnyrtistofa Hrannar
Toggi ehf.
V.P. Vélaverkstæðið ehf.
Kópavogur
Al Teikning
Alark arkitektar
Arctic Trading Company ehf.
Arkus ehf - Tannlæknastofan
Arnarjós
Atlantolífa ehf.
Á. Guðmundsson ehf.

Bífreiðastillingin ehf.
Bífreiðaverkstæði Friðriks Ólafssonar ehf.
Bífreiðaverkstæðið Toppur
Bílamarkaðurinn
Bílasprautun og réttingar Auðuns
Bílaverkstæðið Skúffan ehf.
Bílaþvottastöðin Löður ehf.
Bliki- Bílamálun og réttingar ehf.
Blikksmiðjan Vík ehf.
Bókasafn Kópavogs
Bókun sf. Endurskoðun
Bunustokkur ehf.
Byggðabjónustan, bókhald og ráðgjöf
Conis ehf. - Verkfræðiráðgjöf
Digraneskirkja
DK Hugbúnaður
Dráttarbílaþjónustan Krókur ehf
Eignarhaldsfélag Brunabótafélags Íslands
Einar Beinteins ehf. - Dúkalagnir- og Veggfóðrun
Feim sf. - Lene Bjerre
Ferli ehf.
Félagsþjónusta Kópavogs
Fjárfestingamiðlun Íslands ehf.
Flugkerfi
Framrás - ástandsgreining ehf.
Föndra - Dalvegi 18
G. Arnórs umboðs- og heildverslun
Gistiheimilið BB 44
Goddí ehf.
Grasavinafélagið Gunnarshólma
Gróðrastöðin Storð
Hellur og garðar ehf.
Hugbúnaður hf.
Inter Medica ehf
Islandia ehf.
Ísa stál
Ísform sf.
Íslandsspil sf.
Íssel ehf
Járnsmiðja Óðins ehf.
JÓ lagnir sf.
Jón og Salvar ehf
Kaj Pind ehf
KB ráðgjöf
Kemi ehf.
Kjarnagluggar sf.
Krúnnes ehf.
Kynniferðir ehf.
Litlaprent ehf.
Ljósvakinn ehf.
Lyfja hf.
Marás vélar ehf.
Málmsteypa Ámunda Sigurðassonar efn
N1 hf.
Nesstál ehf.
Nýblóm ehf.
Nýiðn/Harðkornadekk hf.
Oddur Pétursson ehf. - Verslunin Body Shop
Prjónastofan Anna sf.
Púst ehf.
Rafgeisli ehf.
Rafkóp-Samvirki ehf.
Rafport ehf.
Rafvörur ehf.
Reynir bakari ehf.
Ræsting BT ehf.
Ræstingabjónustan sf.
Saumagallery JBJ
Sjúkranuddstofa Silju

Skipasalan ehf.
Slökkvitækjabjónustan
Smurstöðin Stórahjalla ehf.
Stáliðjan ehf.
Stigalagerinn ehf.
Stíflubjónustan ehf.
Stjórnumlík hf.
Tannlækningsstofa Þóris Gíslasonar
Tempo innrömmun
TM-Software hf.
Uppdæling ehf.
Vegurinn k.s.- líknarmál
Veitingabjónusta Lárusar Loftssonar sf.
Verkfræðistofa Erlends Birgissonar
Verkfræðistofa Snorra Ingimarssonar ehf.
Verkfræðistofan Hamraborg
Verktakar Magni ehf.
Vélaleiga Auberts
Vilji ehf.
Vidd ehf.
Vörukaup ehf
www.mannval.is
Xit hárfstofan
Örlygur Kristmundsson ehf.
Garðabær
10-11/Hraðkaup
Ásgeir Einarsson ehf.
Bókasafn Garðabæjar
Fagval
Fjölbrautaskólinn Garðabæ v/Bókasafns
Flotgólf ehf.
G.H. Guðmundssynir ehf.
Garðabær
Garðasókn - Vídalínskirkja
Gólfþjónusta Íslands - Parkettlangir og slípun
GP. Arkitektar ehf.
Hafnasandur hf.
Héðinn Schindler lyftur hf.
Járnsmiðja Árna H. Jónssonar ehf
Kjarnavörur hf.
Kökubankinn
Leiknótan ehf.
Leshetur.is
Listasaumur
Naust-Marine
Rafal ehf.
Sportís - Cintamani
Tannhjól ehf.
Tannlæknastofa Engilberts Snorrasonar
Teiknistofa Eddu Rikharðsdóttur
Uppfylling sf.
Verkhönnun - Tæknisalan ehf.
Yggdrasill ehf.
Öryggisgirðingar ehf.
Hafnarfjörður
Arena heildverslun sf.
Á. Hallbertsson ehf.
Ás - fasteignasala ehf.
Ásklif ehf.
Batterið ehf.
Bergsteinn ehf.
Bílaverkstæði Högna
Blátún ehf.
Blómabúðin Burkni ehf.
Bókhaldstofan ehf.
Bónusvideo ehf.
Byggingafélagið Sandfell ehf.
Bæjarbakari ehf.
Dalakofinn sf. - Firði

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Dverghamrar sf.
Eiríkur og Einar Valur ehf.
Fagfólk ehf. - Hársnyrtistofa
Fasteignasalan Hraunhamar ehf.
Fasteignastofan Hafnarfirði ehf.
Feðgar ehf. - Byggingaverktakar
Ferskfiskur ehf.
Ferskvinnslan ehf.
Fínþúsning ehf.
Fjarðarkaup ehf.
Flensborgarskólinn í Hafnarfirði v. bókasafns
Garðyrkja ehf.
Gasfélagið ehf.
Glerborg ehf.
Glugga- og hurðasmiðja Sigurðar Bjarnasonar
GT verktakar ehf
Hafnarfjarðarleikhúsið -Hermóður og Háðvör
Hagstál ehf.
Hagtak hf.
Hársnyrtistofan Hár
Heiðar Jónsson, járnsmíði
HK blástur ehf
Hlaðbær Colas hf.
Hólshús ehf.
Hrafnistuheimilin
Hraun - bifreiðar - tæki
Jón málarí ehf.
K. Unnur ehf
Kambur ehf. - Byggingafélag
Kerfi ehf.
KM Byggingar
Kvikmyndaverstöðin ehf.
Körfubílar hf.
Lagnalausnir ehf.
Ljósmyndarinn Binni
Lögfræðimiðstöðin ehf.
Lögmenn Bæjarhrauni 8 sf.
Magnús Páll sf.
Málmsteypan Hella hf.
Myndform ehf.
Nonna Gull
Nýform hf.
Pappír hf.
PON Pétur O. Nikulásson ehf.
Prentsmiðjan Steinmark sf.
Pústþjónusta B.J.B. ehf.
Pylsubarinn ehf.
Rafgeymasalan ehf.
Rafhitun ehf.
Rafrún ehf.
Reebok Ísland ehf
Réttingaverkstæði Sigurðar
Rótor ehf.
Seyma hf.
Smári ehf.
Sólvangur hjúkrunarheimili
Spennubreytar
St. Jósefsspítali - Sólvangur
Stýrisvélþjónustan ehf.
Tannlæknastofa Jóns M. Björgvinssonar
Tímariði Lifandi Vísindi - EG miðlun ehf.
Trefjar ehf.
Varmaverk ehf.
Verkalýðsfélagið Hlíf
Verkþjónusta Kristjans
Vélsmiðja Konnráðs Jónssonar ehf.
Vélsmiðjan Kofri
Víðir og Alda ehf.
VSB verkfræðistofa

Álftanes

Álftanesskóli
Café Blue
Pólkristall ehf.
Sveitarfélagið Álftanes
Keflavík
Alex bíla- og gistihús við Leifstöð
Bókasafn Reykjanesbæjar
Efnalaug Suðurnesja - BK hreinsun ehf.
Eignarhaldsfélagið Áfangar ehf.
Fasteignasalan Stuðlaberg ehf.
Fjölbrotaskóli Suðurnesja v/ Bókasafns
Grágás ehf.
Happasæll ehf.
Hárgreiðslustofa Önnu Steinu
Húsagerðin ehf.
Húsanes ehf.
Hylling ehf. v/Tískuverslunin Brim
Ísfoss ehf.
Íslenska félagið ehf. / Ice group. ltd.
J. og S. bílaleiga
Kaffi Duus ehf.
Langbest
Málverk sf.
Moby Dick
Nesprýði ehf
Norðurvör - FET ehf.
Plastgerð Suðurnesja ehf.
Ragnheiður Skúladóttir
Reiknistofa fiskmarkaða hf.
Samhæfni - Tæknilausnir ehf
Sálarrannsóknarfélag Suðurnesja
Skipting ehf.
Sparisjóðurinn í Keflavík
Tannlæknastofa Einars Magnússonar
Tí ehf.
Tæknivík ehf.
Úra- og skartgripaverzlun Georg V. Hannah sf.
Varmamót ehf.
Vatnaveröld ehf.
Verkalýðs- og sjómannafél. Keflavíkur og
nágrennis
Verkfræðistofa Suðurnesja ehf.
Verslunarmannafélag Suðurnesja
Viðar Jónsson ehf.
Vísir félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum
Keflavíkurflugvöllur
Suðurlflug ehf.
Grindavík
Hérastubbur ehf.
Jens Valgeir ehf.
Selhás ehf.
Stakkavík ehf.
Þorbjörn hf.
Sandgerði
Drifás
Garður
Dvalarheimili aldraðra Suðurnesjum Garðvangur
Fiskverkunin Háteigur
Leikskólinn Gefnarborg
Raftýran sf.
Sveitarfélagið Garður
Njarðvík
Bílahúsið.is - I.H. söluumboð
Bílar og hjól ehf.
Bílbót sf.
Hitaveita Suðurnesja
Netaverkstæði Suðurnesja ehf.
R.H. innréttingar ehf.

Rafmúli ehf.
Ragnar Halldórsson / R. H. Innréttingar
Renniverkstæði Jens Tómassonar ehf.
Samband sveitarfélaga á Suðurnesjum
SG bílar ehf.
Sigdís ehf
Mosfellsbær
Álafoss - verksmiðjusalá ehf.
Dalsgarður ehf.
Garðplöntustöðin Gróandi
Heilsugæslustöð Mosfellslæknisumdæmis
Hestaleigan
Hlégarður - Veislugarður
Hlín blómahús
Hvammsvík ehf.
Kjósarhreppur
Nýja bílasmiðjan hf
Orri ehf.
Pizzabær ehf.
Reykjalundur, plastiðnaður
Réttingaverkstæði Jóns B. ehf.
SM Kvótáþing ehf.
www.lesblindusetrid.is
Akranes
Akraneskaupstaður
B.Ó.B. sf,vinnuvélar
Bifreiðastöð Þ.Þ.Þ. ehf.
Bílaröst ehf.
Bílver ehf.
Bjarmar ehf.
Bókasafn Akraness
Brautin ehf. - Bílaleiga
Fasteignasalan Hákot
Glugga og Glerhöllin
Harðarbakarí
Hárhús Kötlu
Hárstíll ehf.
Heimagisting Ólínu Jónsdóttur
Hýblámalun Garðars Jónssonar ehf.
Íslenska járnblendifélagið Grundartanga
J.Á. sf.
Markstofa ehf.
MVM ehf.
Rakarastofa Hinriks
Runólfur Hallfréðsson ehf.
Skagaverk ehf.
Steðji ehf.
Straumnes ehf., rafverktakar
Trésmiðja Sigurjóns ehf.
Úra- og skartgripaverzlun Guðmundar B. H
Verslunin Bjarg ehf.
Vélsmiðja Ólafs R. Guðjónssonar ehf.
Viðskiptaþjónusta Akraness ehf.
Borgarnes
Borgarbyggð
Bókhalds og tölvuþjónustan
Dvalarheimili aldraðra
Dýralæknaþjónusta Vesturlands ehf.
Ensku húsin, gistiheimili við Langá
Garðþjónustan Sigur-Garðar
Gistiheimilið Varmalandi
Gistihúsið Langaholt
Grunnskólinn í Borgarnesi
Jörvi ehf. vinnuvélar
Langholt ehf. - Baulan
Loftorka Borgarnesi ehf.
PJ byggingar ehf
Safnahús Borgarfjarðar
Skorradalshreppur

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Sólfell ehf.

Sparisjóður Mýrasýslu

Stéttarfélag Vesturlands

Sæmundur Sigmundsson ehf.

Vatnsverk Guðjón og Árni ehf.

Vegamót - Þjónustumiðstöðin

Vélaverkstæði Kristjáns ehf.

Þ.G. Benjamínsson

Stykkishólmur

Saumastofa Íslands, Stykkishólmi

Grundarfjörður

Áningin Kverná

Grundarfjarðarbær

Hrannarbúðin sf.

Tangi

Ólafsvík

Barnafataverslunin Þóra

Grímsi ehf.

Hótel Búðir ehf.

Hellissandur

Félags- og skólaláþjón. Snæfellinga

Hótel Hellissandur

Hraðfrystihús Hellissands hf.

Nesver

Sjávariðjan Rifi hf.

Verslunin Virkið ehf.

Búðardalur

Dvalarheimilið Silfurtún

KM þjónustan

Reykholahreppur

Ísafjörður

Ametyst há- og föðunarstofa ehf.

Djúp-ís ehf (Krílið)

Félag opinberra starfsmanna á Vestfjörðum

Fræðslumiðstöð Vestfjarða

Gamla bakaríið hf.

Kjölur ehf.

Lögsýn ehf.

Myndás ljósmyndastofa

Orkubú Vestfjarða

Ox ehf.

Ráðgjafa og nuddsetrið

Skipsbækur ehf.

Tannsar á Torfnesi

Tækniþjónusta Vestfjarða ehf.

Vélsmiðjan Þristur ehf.

Bolungarvík

Jakob Valgeir ehf

Sérleyfisferðir

Sýslumaðurinn í Bolungarvík

Verkalýðs- og sjómannafélag Bolungarvíkur

Vélvirkinn sf.

Súðavík

Súðavíkurhreppur

Víkurbúðin ehf.

Patreksfjörður

Heilbrigðisstofnunin Patreksfirði

Hótel Látrabjarg

Oddi hf.

Vesturbyggð

Tálknafjörður

Bókhaldsstofan Tálknafirði

Eik ehf. - trésmiðja

Garra útgerðin

Tálknafjarðarhreppur

Bíldudalur

Lás hf.

Þingeyri

Brú

S.G. Verkstæði ehf

Hólmavík

Ásdís Leifsdóttir

Heilbrigðisstofnunin Hólmavík

Sparisjóður Strandamanna

Drangsnæs

Kjörvogur

Hótel Djúpvík ehf.

Norðurfjörður

Árneshreppur

Hvammstangi

Áki ehf. Ægisferðir

Brekkulækur - ferðaþjónusta

Ferðaþjónustan Dæli, Víðidal

Félagsþjónusta Húnaþings vestra

Heilbrigðisstofnun Hvammstanga

Selasetur Íslands ehf.

Verslun og verkstæðið Víðigerði sf.

Blönduós

Gistiheimilið Blönduból

Heimilisíðnaðarsafnið

Húnavatnshreppur

Krákur ehf

Vélsmiðja Alla ehf.

Skagaströnd

Marska ehf.

Höfðahreppur

Skagabyggð

Trésmiðaverkstæði Helga Gunnarssonar

Sauðárkrókur

Aldan stéttarfélag

Árskóli

Bifreiðaverkstæði Kaupfélags Skagfirðinga

Bókhaldsþjónusta K.O.M. ehf.

Fisk - Seafood hf.

Hárgreiðslustofa Margrétar Pétursdóttur

Heilbrigðisstofnunin Sauðárkróki

Ingimundur Guðjónsson ehf.

Kaupfélag Skagfirðinga

Petersen Ljósmyndþjónusta

RKÍ Skagafjarðardeild

Sjávarleður hf.

Sjúkraþjálfun Sigurveigar

Steinull hf.

Stepypustöð Skagafjarðar

Stoð ehf verkfræðistofa

Tengill ehf.

Trésmiðjan Ýr

Verslun Haraldar Júlíussonar

Verslunarmannafélag Skagfirðinga

Vörumiðlun ehf.

Varmahlíð

Akrahreppur - Skagafirði

Ferðaþjónustan Steinsstöðum

Múli ehf

Hofsós

Veitingastofan Sólvík

Fjót

Heiðrún Alfreðsdóttir

Siglufjörður

Byggingafélagið Berg ehf.

Fjallabyggð

Heilbrigðisstofnunin Siglufirði

Málaraverkstæðið

Rafbær sf.

Akureyri

Arnarfell ehf. verktakar

Ásbyrgi - Flóra ehf.

Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins hf.

Bifreiðaverkstæðið Baugsbót ehf.

Bílasalan Ós hf

Bílastilling Jóseps

Bláa Kannan ehf

Blikkrás ehf.

Bókaútgáfan Tindur

Bókhaldsþjónusta Birgis Marinóssonar

Byggingarfélagið Hyrna

Daglegt brauð ehf

Dragi ehf

Dregg ehf

EXODUS ehf.

Fasteignasalan hf.

Félag málmíðnaðarmanna Akureyri

G.V. grófur ehf.

Glerá 2 - Gistiheimili

Gúmmivinnslan hf

H.K. Ræstingar

HAG - Þjónustan ehf.

Halldór Ólafsson, Úr og skartgripir

Hárgreiðslustofan Hártískan

Heilsuhornið á Akureyri

Hnýfill ehf.

Húsbílar ehf.

Húsprýði sf.

Höldur ehf.- Bílaleiga Akureyrar

Kjarnafæði hf.

Ljósgjafinn ehf.

Lostæti ehf.

Lögmansstofan ehf.

Lögmansstofan Lögmanshlöð

Norðurorka

Rafmenn ehf.

Raftákn ehf.

S.S. byggir ehf.

Samherji hf.

Sandblástur og málmhúðun hf.

Sjálfsbjörg

Straumrás hf.

Sundlaugin Þelamörk

Tannlæknahúsið sf. Árni Páll,

Tannlæknastofa Ragnheiðar Hansdóttur

Tannlæknastofa Sigrúnar Marteinsdóttur

Tískuverslun Steinunnar

Trésmiðjan Fjölínir hf.

Tölvis sf.

Vaxtarræktin ehf -Íþóttahöllini

Vélaleiga Árna ehf.

Vélfag ehf.

Vélsmiðjan Ásverk ehf.

Videobarinn ehf

Vín ehf.

Vörubílstjórafélagið Valur

Þröstur Guðjónsson

Grenivík

Frosti ehf.

Grýtubakkahreppur

Jónsabúð ehf

Grimsey

Grimseyjarhreppur

Dalvík

B.H.S. ehf, bíla- og vélaverkstæði

Hárverkstæðið

Katla hf.

Sjóferðir Snorra ehf.

Sjúkraþjálfun Dalvíkur

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Ólafsfjörður

Heilsugæslustöðin Hornbrekka
Íþróttamiðstöð Ólafsfjarðar
Sparisjóður Ólafsfjarðar
Sveinbjörn Árnason - Kálfsá

Húsavík

Bílaeiga Húsavíkur ehf.
Bókasafn Aðaldæla Indriði Ketilsson
Ferðaþjónustan Haftralæk
Fjallasýn - Rúnars Óskarssonar hf.
Gistiheimilið Árból
Norðursigling ehf.
Norðurvík ehf.
Skóbúð Húsavíkur
Tjörneshreppur
Trésmiðjan Rein ehf.
Vélaverkstæðið Árteigi
Ökuskóli Húsavíkur ehf.
Öryggi sf.

Laugar

Pingeyjarsveit
Litlulaugaskóli

Reykjahlíð

Geitey ehf
Hótel Reykjahlíð

Kópasker

Árdalur ehf
RKÍ Öxarfjarðardeild
Röndin ehf.

Raufarhöfn

Önundur ehf.

Pórshöfn

Ferðaþjónusta bænda Ytra-Álandi
Geir ehf.
Haki ehf.
Langanesbyggð
Verkalyðsfélag Þórshafnar

Bakkafjörður

Skeggjastaðakirkja

Vopnafjörður

Vopnafjarðarhreppur

Egilsstaðir

AFL-Starfsgreinafélag Austurlands
Austurtak ehf, verktakar
Bílaferkstæði Borgþórs ehf.
Bólholt hf.
Dagsverk ehf.
Dvalarheimili aldraðra
Fljótsdalsháerað
G. Ármannsson ehf.
Gistihúsið Egilsstöðum
Hestaleigan/Eiðum
Hótel Svartiskógur
Kaupfélag Héraðsbúa
Malarvinnslan hf.
Miðás hf.
Skógrækt ríkisins
Skriðuklaustur-Gunnarsstofnun
Snarvirki ehf.
Svæðisskrifstofa fatlaðra
Trésmiðja Guðna Þórarinssonar
Ungmenna- og íþróttasamband Austurlands
Verkfræðistofa Austurlands hf.
Verzlunin Skógar ehf.
Vélaleiga Sigga Þórs
Ökuskóli austurlands

Seyðisfjörður

Austfar hf.
Seyðisfjarðarkaupstaður
Þvottatækni ehf.
Reyðarfjörður
Fjarðabyggð
Eskifjörður
Bílaferkstæði Ásbjörns
Eskja hf.
Fiskimið hf.
Heilbrigðisstofnun Austurlands
Héraðssjóður Austfjarðarprófastsdæmis
HS RAF verslun og þjónusta
Tannlæknastofa Guðna Óskarssonar
Videoleiga Eskifjarðar

Neskaupstaður

G. Skúlason vélaverkstæði ehf.
Rafgeisli Tómas R. Zoéga ehf.
Síldarvinnslan hf.

Fáskrúðsfjörður

Dvalarheimili aldraðra
Vöggur ehf.

Stöðvarfjörður

Ástrós ehf
Kross ehf.
Steinasafn Petru

Höfn

Bókhaldsstofan ehf.
Ferðaþjónusta bænda Brunnavöllum
Heilbrigðisstofnun Suðausturlands
Leikskólinn Lönguhólar
Skinney - Þinganes hf.

Selfoss

Árvirkinn ehf.
Bifreiðastöð Árborgar
Bisk-verk ehf.
Bílamálun Agnars
Bílverk BÁ ehf.
Bjarnabúð
Blikk ehf.
Bókaútgáfan Björk
Byggingarfélagið Árborg ehf.
Do-Re-Mi
Fjölbrautarskóli Suðurlands v/ bókasafns
Fossvélar ehf.
Guðnabakarí ehf. Café konditori
Jeppasmíðjan ehf.
Litla kaffistofan ehf
Lögmenn Suðurlandi ehf.
Nesey ehf.
Nýja tæknihreinsunin ehf.
Raföld ehf.
Selfossveitur
Set ehf.
Sjúkraþjálfun Selfoss ehf.
Svæðisskrifstofa Suðurlands um málefni fatlaðra
Sýslumaðurinn á Selfossi
Tölvutak ehf
Verzlunin Borg
Verzlunin Íris, Kjarnanum
Vélgrafan hf.
Vinnuvélar - Svinavatni
Hveragerði
Dvalarheimilið Ás
Eldhestar ehf. - Velli Ölfusi
Hveragerðisbær

Verkalyðsfélagið Boðinn
Ökukennsla Eyvindar í Hveragerði

Þorlákshöfn

Auðbjörg hf.
Frostfiskur ehf.
Sveitarfélagið Ölfus
Fagus ehf.

Laugarvatn

Ásvélar ehf.

Flúðir

Áhaldahúsið Steðji
Ferðaþjónustan Syðra-Langholti
Flúðasveppir ehf.
Vélaverkstæðið Klakkur

Hella

Ás - Hestaferðir
Fannberg ehf
Gróðrastöð Birgis
Hekluhestar
Kanslarinn ehf.
Lundur hjúkrunar og dvalarheimili
Rangá hf.

Söluskálinn Landvegamtum
Varahlutaverslun Björns Jóhannssonar
Vörufell

Hvolsvöllur

Bergur Pálsson og Agnes Antonsdóttir
Ferðaþjónustan Hellishólum Fljótshlíð
Ferðaþjónustan Stórumörk
Gallery Pizza

Héraðsbókasafn Rangæinga
Kjörorka ehf.

Rangárþing eystra
RKÍ Rangárvallasýsludeild
Steinasteinn ehf

Vík

Gistihúsið Ársalir
Hrafnatindur ehf.
Mýrdalshreppur
Víkurþjón

Kirkjubæjarklaustur

Bifreiðaverkstæði Gunnars Valdimarssonar
Ferðaþjónustan Geirlandi ehf
Fosshestar
Icelandair Hotel Klaustur
MABB ehf. - Skaptárskáli

Vestmannaeyjar

2P ehf.
Bílaferkstæði Sigurjóns
Bílaferkstæðið Bragginn sf.
Eyjabúð
Eyjasýn ehf.
Glitnir Vestmanneyjum
Gæfa ehf
Ísfélag Vestmannaeyja hf.
Kaffi María ehf. - Brandur ehf.
Karl Kristmanns - umboðs- og heildverslun
Ós ehf.
Reynistaður ehf.
Skýlið ehf.
Slökkvitækjaþjónusta Vestmannaeyja
Verzlunin Miðbær sf.
Vestmannaeyjabær
Vélaverkstæðið Þór hf.
Vöruval ehf.



Leggðu góðu málefni lið

Stór þáttur í manneskjunni er að vilja skipta máli og taka þátt í að skapa umhverfi sitt og samfélag. Í **Einkabankanum** og **Fyrirtækjabankanum** á landsbanki.is er þjónusta sem auðveldar einstaklingum og fyrirtækjum að styðja við góð málefni. Á einfaldan hátt er hægt að velja á milli fleiri en 70 góðgerðarféлага og leggja þeim lið með einni greiðslu eða með reglubundnum hætti allt árið. Það er auðvelt að byrja og auðvelt að hætta. **Það er auðvelt að skipta máli.**

Þú getur lagt **MS-félaginu** lið í **Einkabankanum** og **Fyrirtækjabankanum**.



Landsbankinn

Banki allra landsmanna í 120 ár