



MEGIN

BLAÐ MS-FÉLAGS ÍSLANDS

2. tbl. 2012 29. árg.

STOÐ

Efnisyfirlit

Frá skrifstofu	2
Styrkir til félagsins.....	2
Frá formanni	3
Félagsmálamanneskja með fjölbreytta starfsreynslu	5
Alþjóðlegi MS-dagurinn 2012.....	6
Mælt með námskeiði fyrir nýgreinda.....	8
Dans- og myndlistarnámskeið fyrir konur	8
Námskeið á vegum MS-félags Íslands	9
Námskeiðin gera mikið gagn	10
Af erlendu samstarfi.....	12
Eins og að vera alltaf í krumpuðum sokkum.....	16
Sólskinsvítamínið	20
Hjálpartæki: Hækjur og fylgihlutir.	23
Rannsókn á áhrifum vitrænnar þjálfunar hjá fólki með MS	24
Af vetrarnámskeiðum og sumarbralli	26
Hæfileg ögrun er nauðsynleg	28



MeginStoð

2. tbl. 2012, 29. árg.

ISSN 1670-2700

Útgefandi:

MS-félag Íslands,
Sléttuvegi 5,

sími 568 8620, fax: 568 8621
netfang: msfelag@msfelag.is,
heimasíða: msfelag.is

Ábyrgðarmaður:

Berglind Guðmundsdóttir

Ritstjóri:

Páll Kristinn Pálsson

Auglýsingar:

Öflun ehf.

Umbrot og prentun:

Prentmet ehf.



Forsíðumyndina tók Páll Stefánsson

Frá skrifstofu

Aðalfundur MS-félags Íslands verður haldinn laugardaginn 8. september kl. 13.00.

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

Til félagsmanna

Í vor sendum við út bréf til félagsmanna ásamt greiðsluseðli félagsgjalda. Tilgangurinn var að uppfæra upplýsingar í félagatali okkar, kanna áhuga félagsmanna á að fá MeginStoð sent í pósti og áhuga á sjálfbodaðastarfi í þágu félagsins. Síðast en ekki síst er mikill ávinningur í að geta aðgreint félagsmenn okkar eftir tegund félagsaðildar svo hægt sé að senda út kannanir, tilboð og námskeið o.þ.h. með mun markvissari hætti en áður.

Við þökkum öllum þeim, sem brugðust skjótt við og eru þegar búnir að senda okkur svar, kærlega fyrir hjálpsemina og hvetjum jafnframt alla þá, sem eiga það eftir, að fylla formið út og senda okkur til baka í umslaginu merkt „svarsending“. MS-félagið greiðir burðargjaldið.

Við munum svo bráðlega hefjast handa við skráningu upplýsinganna og mega þeir, sem merktu við áhuga á sjálfbodaðastarfi fyrir félagið, eiga von á símhringingu með haustinu.

Styrkir til félagsins

Félagið Svölnar færðu MS Setrinu axlaræfingatæki og stoðir á salerni. Svölnar, félag starfandi og fyrrverandi flugfreyja/þjóna, hafa verið öflugur bakhjarl MS-fólks í gegnum árin og gefið mörg tæki til starfseminnar.



ATLANTSOLIA
STYRKIR MS-FÉLAG ÍSLANDS

Frá formanni

Kæru félagar.

Þegar lítið er yfir vorönnina er efst í huga mér fráfall okkar ástsæla taugalæknis Sverris Bergmanns. Sverrir vann að hagsmunum félagsins af hugsjón og vann þrekvirkni í gagnaöflun um sjúkdóminn á Íslandi.

Starfið var öflugt á vorönn, námskeið, kynningarfundir og skemmtun. Alþjóðadagurinn í maí var vel sóttur og fólk naut dagsins og þeirra skemmtiatriða sem voru í boði. Það er alltaf gaman að sjá húsið fyllast af fólki á öllum aldri. Ein fjögurra ára hnáta lýsti því yfir að það væri æðislega gaman, þetta eru bestu meðmæli sem hægt er að fá. Í tilefni alþjóðadagsins fór félagið í kynningarherferð með yfirskriftinni 1000 andlit MS. Birtust í blöðum og á vefmiðlum lýsingar á einkennum MS. Þessi nálgun á einkennum MS vakti marga til umhugsunar um sjúkdóminn, því mörg einkenni eru ekki sýnileg og erfitt að lýsa. Ég er þakklát öllu því fólki sem lagði verkefninu lið og aðstoðaði við að miðla efninu.

Í febrúar var kynningarfundur um fyrirbyggjandi MS-lyfið Gilenya, en það er fyrsta lyfið í töfluformi. Sóley Práinsdóttir taugasérfræðingur flutti greinargott erindi um virkni lyfsins, kosti og galla. Í fyrstu er lyfið ætlað þeim sem hætt hafa á Tysabri vegna aukinnar hættu á heilabólgu. Þeir sem hættu fyrst á Tysabri, eru búnir að vera lyfjalausir í einhvern tíma sem er mjög bagalegt, því þessir einstaklingar eru með mjög virkan sjúkdóm. Það er ekki einungis að fólki hraki líkamlega, andlega álagið er einnig mjög mikið. Nokkurra mánaða bið eftir lyfi getur verið langur tími fyrir þá sem eru með MS. Eitt kast getur skilið eftir líkamlega fötlun sem ekki gengur til baka.



Berglind Guðmundsdóttir.

Læknar og sjúklingar gerðu ráð fyrir að lyfið yrði aðgengilegt í byrjun árs. Það kom svo í ljós að Sjúkratryggingar Íslands gerðu ekki ráð fyrir fjármögnun lyfsins á þessu ári. Sárálitill munur er á kostnaði Tysabri og Gilenya, innan við 50 þúsund krónur á mánuði og er þá ekki tekið tillit til jaðarkostnaðar. MS-félagið hefur frá því í byrjun árs vakið athygli á þessu óréttlæti og rætt við yfirvöld og unnið að því að þoka þessu baráttumáli áfram. Það er ansi hart að þurfa að draga sjúklinga í fjölmiðla til að vekja athygli á þeirri

þjónustu sem okkur ber samkvæmt lögum. Það virðist því miður vera okkar úrræði þegar ný lyf koma á markað. Barátta MS-félagsins fyrir bestu meðferð fyrir okkar fólk hefur vakið athygli og finnum við vel fyrir stuðningi almennings. Þær gleðifréttir bárust okkur svo þann 11. júlí að Sjúkratryggingar Ísland hefðu samþykkt greiðsluþátttöku og fljótlega gætu fyrstu sjúklingarnir fengið lyfið. Ég þakka þeim sem lögðu félaginu lið í baráttunni við að fá Gilenya innleitt. Fleiri ný MS-lyf eru í þróun og vonandi fá MS-sjúklingar að njóta þeirra sem fyrst. Því miður virðist miða hægt í þróun lyfs gegn síversnun.

Haustið lofar góðu í starfi félagsins, námskeið og ýmis fræðsla verður í boði. Nýr framkvæmdastjóri var ráðinn til félagsins í ágúst, Kolbrún Stefánsdóttir, og býð ég hana velkoma til starfa. Ég þakka Berglindi Ólafsdóttur fráfarandi framkvæmdarstjóra vel unnin störf og gott samstarf á liðnum árum og óska henni vel farnaðar í nýju starfi.

Ég afar þakklát öllum sem hafa lagt okkur lið, fjárhagslega og með ýmsum öðrum hætti. Stuðningur almennings og félagasamtaka gera okkur kleift að halda úti öflugum starfi.

Berglind Guðmundsdóttir

Spjallhópar

Minum á spjallhópastarf víða um land. Reykjavík, Akureyri, Vestmannaeyjar, Suðurnes, Akranes, ofl.

Sjá nánar á heimasíðu félagsins

Sverrir Bergmann

20. janúar 1936 – 26. janúar 2012



Kveðja frá MS-félagi Íslands og MS-Setrinu

Það er ávallt erfitt að heyra af andláti fólks, ekki síst vina, félaga og þeirra sem eru okkur nálægir og kærir. Hann Sverrir okkar Bergmann var okkur MS-fólki þetta allt í senn og síðast en ekki síst lækurinn sem við treystum svo vel. Það er mjög sárt að horfast í augu við það að hann sé farinn.

Upp í hugann koma ótal hugsanir og þær flestar eigingjarnar: Hver kemur í hans stað í MS-félagið og MS-Setrið og greiðir úr ótal vandamálum tengdum okkur sjúklingunum? Hver fjallar á sinn hlýja og kankvísa hátt um daginn og veginn og enska boltann? Hver skrifar vísindagreinar í blaðið okkar? Hver ferðast með okkur um landið, hittir MS-fólk og ættingja þess og miðlar af sinni yfirgripsmiklu þekkingu og reynslu um sjúkdóminn og meðferðir hans? Hver getur verið okkur til halds og trausts eins og Sverrir? Það er sannarlega vandfyllt það skarð sem hann skilur eftir sig.

Segja má að Sverrir hafi verið blanda af sveitastráknum frá Flatey, taugasérfræðingnum frá Queen Square og heimsborgara.

Eftir sérfræðinám sitt 1971 kom Sverrir strax að málefnum MS-félagsins og var formaður þess á árunum 1973-1978. Hann varð fljótlega einn af helstu taugasérfræðingum landsins með afburðaðþekkingu á MS. Frá árinu 2004 var hann sérlegur lækisfræðilegur ráðgjafi MS-félagsins og lækur MS-Setursins og tók á móti sjúklingum í húsi félagsins.

Sverrir var þeim kostum búinn að kunna að hlusta á sjúklinga og skilja þá og okkur leið alltaf betur eftir að hafa talað við hann. Hann sinnti skjólstæðingum sínum af mikilli kostgæfni, vildi hvers manns götu greiða og lét einskis ófreistað að hjálpa þeim sem til hans leituðu.

Sverrir gegndi trúnaðarstörfum fyrir MS-félagið á erlendum vettvangi þar sem hann naut mikillar virðingar vegna víðtækrar þekkingar sinnar, frjórrar hugsunar og alkunnrar vinnusemi. Á árunum 2007-2009 vann hann að rannsókn á vegum Evrópusambands MS-félaga þar sem tíðni MS og heilbrigðis- og félagsleg þjónusta var rannsóknarefnið. Meðan á rannsókninni stóð hitti hann og talaði við nær allt MS-fólk á Íslandi.



Sverrir Bergmann.

Leit að orsök MS var Sverri ætíð hugleikin. Á fundum sagði Sverrir stundum frá því þegar Kjartan R. Guðmundsson, fyrrv. yfirlæknir og stofnandi MS-félagsins, kom til Guðs og spurði um orsök MS-sjúkdómsins. Við svarið hváði Kjartan og sagði: „Var þetta svona einfalt?“ Nú veit Sverrir!

Sverrir var kjörinn heiðursfélagi MS-félagsins 2008 og sæmdur hinni íslensku fálkaorðu 2011 fyrir störf í þágu MS-sjúklinga og á vettvangi heilbrigðismála.

Við erum öll hrygg og beygð eftir óvænt fráfali þessa góða lækis og vinar en það væri ekki í anda Sverris að sitja lengi í sárum heldur að byggja á því sem vel hefur gefist; samheldni, fagmennsku, vinnusemi, umhyggju, virðingu og vísindalegri þekkingu. Þannig skulum við halda ótrauð áfram og heiðra minningu þessa mæta manns.

Eiginkonu hans Unni Þórðardóttur, börnunum Yrsu og Ými, barnabörnum og aðstandendum færum við okkar innilegustu samúðarkveðjur.

Berglind Guðmundsdóttir,
Bergþóra Bergsdóttir,
Sigurbjörg Ármannsdóttir.

Félagsmálamanneskja með fjölbreytta starfsreynslu

Nýr framkvæmdastjóri hefur tekið til starfa hjá MS-félagi Íslands. Hún heitir Kolbrún Stefánsdóttir og er 62 ára gömul.

Kolbrún er fædd og uppalin á Raufarhöfn. Hún bjó þar til 40 ára aldurs, giftist og eignaðist tvær dætur, gegndi margvíslegum störfum og sat í sveitarstjórninni í áratug. Kolbrún var um langt árabil útibússtjóri hjá Landsbanka Íslands, bæði í útibúum á landsbyggðinni og í Reykjavík. Hún var framkvæmdastjóri Sjálfsbjargar, landssambands fatlaðra um fimm ára skeið, en nú síðast fjármálastjóri SH hönnunar.

Hvað kom til að hún sótti um starfið hjá MS-félaginu?

„Ég vissi af MS-félaginu eins og flestir gera og þekki fólk með MS-sjúkdóminn. Eftir starf mitt hjá Sjálfsbjörg hef ég mikinn áhuga á málefnum fatlaðs fólks og vildi starfa meira á því sviði. Reyndar glíma ekki allir með MS við fötlun, en þó margir sem leita eftir þjónustu félagsins. Núna hef ég kynnt mér starfsemi þess, skoðað aðstöðuna á Sléttuveginum og líst mjög vel á hana og hef trú á því að þar verði skemmtilegt og gefandi að starfa. Þetta er ekki stórt félag í sjálfu sér en samt með svona gífurlega öfluga starfsemi.“

Kolbrún segir eðlilega of snemmt að tjá sig um hvort koma hennar boði einhverjar breytingar á starfi félagsins – en er hún stjórnsöm?

„Mér er sagt að ég sé það, en mér finnst það ekki sjálfri. Ég er ekki manneskja sem þarf að ráða öllum hlutum, en get staðið fast á skoðunum sem ég er sannfærð um að séu réttar. Ég held ég sé mjög samstarfsgóð og tek alltaf tillit til skoðana og þarfa annarra. Ég hef gegnt stjórnunarstöðum nánast allan minn starfsferil, alla vega síðustu 30 árin, og er von því að bregðast við hlutum og taka ábyrgð á því sem gert er.“



Kolbrún Stefánsdóttir. „Legg mikið upp úr því að vinna með fólki.“

Stjórnunarstörf snúast mikið um að bera ábyrgð, taka af skarið í ákvarðanatöku, gera það sem þarf að gera í hinum ýmsu málum sem koma upp í starfsemi fyrirtækis eða félags sem maður starfar fyrir. Í því felst gjarnan einnig að koma með hugmyndir og tillögur að framkvæmdum og sjá til þess að þær verði að veruleika. En ég get líka alveg unnið eftir línunum sem aðrir hafa lagt, þótt ég myndi kjósa að gera hlutina eitthvað öðruvísi ef ég fengi ein að ráða. Ég legg mikið upp úr því að vinna með fólki, ekki vinna með það, það er talsverður munur á því.“ ■

Fylgist með fréttum af viðburðum og námskeiðum á heimasíðunni www.msfelag.is

Alþjóðlegi MS-dagurinn 2012

Alþjóðadagur MS var haldinn í fjórða sinn miðvikudaginn 23. maí síðastliðinn. Yfirskriftin að þessu sinni var 1000 andlit MS, þar sem áherslan var lögð á fjölbreytileika einkenna sjúkdómsins. Berglind Guðmundsdóttir, formaður félagsins, sagði í ávarpi sínu frá öllum þeim einkennum sem hún hefur þurft að kljást við um dagana og MS Setrið var með opið hús í vinnustofu og sjúkraþjálfun, þar sem fólk gat upplifað hvernig einkenni hafa áhrif á daglegt líf, svo sem með því að fletta dagblöðum með lopavettlingum, horfa í gegnum gleraugu smurð vaselíni og ganga með poppmáís í skónum.

MS-félaginu voru einnig færðir veglegir styrkir frá Svölunum, félagi starfandi og fyrrverandi flugfreyja/þjóna og Kiwanisklúbbnum Eldborg. Skemmtiatriði voru ekki af verra taginu, Stebbi og Eyfi fluttu nokkur af sínum þekktustu lögum og félagar í Sirkus Íslands buðu upp á fjörug og djörf atriði, sem vöktu ekki síst kátinu meðal yngstu gestanna.



MS-félagið vill koma þökkum á framfæri til þeirra fjölmörgu aðila sem gerðu þennan góða dag mögulegan, s.s. Atlantsólú, Emmessís, Nóa-Sírius, Byko, Stebba og Eyfa að ógleymdum sjálfboðaliðum og starfsfólki. ■



Af Gilenya og dráttarvél

Viðtal Páll Kristinn Pálsson

Jón Valfells býr í Sviss. Hann hefur glímt við MS-sjúkdóminn í rúman áratug, og er með fyrstu Íslendingum til að nota nýja lyfið, Gilenya, sem loks hefur fengist samþykkt hér á landi.

„Ég gerði það í samráði við taugalækninn minn,“ segir Jón í spjalli við MeginStoð þegar hann heimsótti Frónið nú í sumar. „Hann vildi að ég hætti á Tysabri síðasta sumar vegna þess að ég er í þeim hópi sjúklinga sem á það á hættu að fá heilabólgu af því lyfi. Gilenya var samþykkt af yfirvöldum í Sviss haustið 2010, en það þurfti að líða nokkur tími frá því ég hætti á Tysabri þangað til ég gat byrjað á Gilenya, hjá mér voru það sem sagt um sex mánuðir. Ég þurfti líka að fara í ýmsar skoðanir, til húðsjúkdómalæknis, augnlæknis og í hrifrit í nokkur skipti áður en ég byrjaði. Og í fyrsta skipti sem ég tók slíka töflu var það undir eftirliti á spítala. En það gekk allt vel og ég hef bara tekið mína daglegu pillu síðan.“

Og hvernig hefur Gilenya virkað á þig?

„Ég hef ekki fundið fyrir neinum sérstökum aukaverkunum, þetta hefur bara verið eins og venjulega.“

En hvernig hafði þér gengið á Tysabri?

„Ég hafði ekki upplifað neinar meiriháttar breytingar, hvorki jákvæðar eða neikvæðar. En þegar ég hætti að taka það, þá komu í ljós við segulómun tvær alvarlegar bólgur í heilanum, en mér skilst að það sé algengt hjá þeim sem hætta á lyfinu. Ég fann ekkert fyrir þeim líkamlega, þær komu bara fram í segulómuninni. En



Swiss Track-vélin reyndist Jóni vel í íslenskrí náttúru.

þetta bendir til þess að Tysabri hafði haft þau jákvæðu áhrif að halda bólgum í skefjum uns ég hætti á því.“

Hvernig hefur sjúkdómurinn þróast hjá þér á undanförunum árum?

„Ég fékk alltaf köst á um það bil 18 mánaða fresti, mjög reglulega frá því sjúkdómurinn uppgötvaðist hjá mér um aldamótin. En ég hef ekki fengið nein slæm köst frá því í maí 2007, en svo byrjaði ég á Tysabri ári seinna. Kannski er það vegna þess að ég er orðinn það fatlaður að ég tek ekki lengur eftir smávægilegum breytingum á ástandi mínu, eins og ég gerði áður þegar ég fór á skíði, stundaði líkamsrækt og annað slíkt. Nánast frá upphafi var ég á interferónlyfinu Rebif, stærri skammtinum, 44 mikrógrömmum sem ég tók þrisvar í viku. Núna vona ég bara að Gilenya haldi hlutunum í skefjum. Ég fer næst í skoðun í nóvember, þá verð ég búinn að vera á lyfinu í eitt ár, og þá ætti að koma í ljós hvaða gagn ég hef af því. En stóra breytingin fyrir mig var að ofurpreytan, sem ég hafði alltaf haldið að stafaði af emmessinu, hún hvarf þegar ég hætti á interferóni áður en ég byrjaði á Tysabri. Það hafði mikil áhrif á lífsgæðin að losna við hana.“

Í sumarheimsókn Jóns í ár vakti talsverða athygli meðal MS-fólks rafdrifið dráttartæki sem hann tengir við hjólastólinn sinn og eru þá flestir vegir færir utandyra.

„Þetta tæki hefur breytt miklu í mínu daglega lífi,“ segir hann. „Ég var hætstur að keyra bíl, tók sjálfur þá ákvörðun því ég fann að viðbrögð mín voru ekki lengur sem skyldi í umferðinni. Við það einangraðist ég dálítið, var minna á ferðinni en áður. Ég skoðaði ýmsa möguleika, svo sem rafmagnshjólastóla, en kosturinn við þessa græju, sem kallast Swiss Track, er að ég er alltaf á mínum gamla góða hjólastól og tengi vélinu með auðveldum hætti við hann þegar ég þarf á henni að halda. Hún gerir mér líka kleift að fara út fyrir malbikið, ég þarf ekkert alltaf að vera á sléttu undirlagi. Vélin ræður við töluverðan halla, svona 20-30% halla, sem er eins og góður hóll í sveitinni. Ég hafði hlakkað mikið til að prófa hana hér á Íslandi, var viss um að hún hentaði vel aðstæðum hér á landi, og það gerði hún. Ég fór til dæmis upp á Dyrhólaey og þar um kring, meðal annars í ósinn, var í blautum sandi og allt gekk vel. Svo eru reiðhjólastígarnir í Reykjavík alveg frábærir og ég búinn að fara eftir þeim um borgina þvera og endilanga.“

Hvað kostar vélin?

„Ég óttaðist fyrst að hún væri dýr, en hún kostar ekki meira en rafmagnshjólastólar og aðrar rafdrifnar græjur. Þessi sem ég er með kostar um eina og hálf milljón krónur íslenskar. Og hún er hvernig krónu virði,“ segir Jón að lokum, sem kveðst vita um nokkra íslenska MS-sjúklinga sem eru að spá í að fá sér svona vél. ■

Mælt með námskeiði fyrir nýgreinda

Eftir Njörð Helgason

Námskeið fyrir nýgreinda með MS eru reglulega haldin á vegum MS-félagsins. Undirritaður sótti eitt slíkt á dögunum og langar að deila þeirra reynslu með lesendum blaðsins, ekki síst þeim sem hafa ekki farið á þetta námskeið.

Á námskeiðinu skiptast þátttakendur á um að segja frá reynslu sinni af MS og svara spurningum um upplifun sína. Sú reynsla fólks er mjög misjöfn enda er MS sjúkdómur með þúsund andlit. Mjög fáir eru með samskonar einkenni sjúkdómsins. Fyrir fólk sem er nýgreint með MS er það fræðandi og lærdómsríkt að fá lýsingu á því hver einkennin voru sem kveiktu áhuga lækna á því hvað þau gætu þýtt.

Það kom ekki síður fram að upplifun fólks af sjúkdómnum var misjöfn.

Í svona umræðum opnast nýjar víddir á sjúkdóminn og þátttakendur læra margt sem hægt er að nýta sér í því hvað hægt er að gera til að lifa betra lífi með MS. Upplýsingar um mataræði, hreyfingu og daglegt líf varð til fróðleiks um hvernig best sé að bregðast við



Njörður Helgason

einkennum sjúkdómsins og vinna með þau.

Þegar hópur situr við sama borð er flæði upplýsinga opið. Þá verður líka greiðara að spurja um það sem hefur brunnið á fólki og hingað til hefur ekki verið hægt að spyrja um. Þetta gerir að verkum að margt er rætt á svona námskeiði sem fólki gefst annars ekki tækifæri til að ræða.

Námskeiðið fyrir nýgreinda með MS er þannig óskaplega lærdómsríkt, bæði efnislega og félagslega. Margar leiðir opnuðust og það sem ekki er síst af því

að sitja svona námskeiðið er ánægjan af því að kynnast fólkinu og að heyra um upplifun þess.

Félagsskapurinn lifir áfram að námskeiði loknu. Hluti okkar sem sátum námskeiðið höfum hist eftir það og höldum áfram að miðla reynslu til hvert annars. Við stefnum að því að hópurinn hittist á komandi vetri til að halda áfram þessum góða félagsskap sem varð til á námskeiðinu. ■

Nýtt námskeið

Dans- og myndlistarnámskeið fyrir konur

4 vikna vinnustofa í haust hjá Alexöndru Litaker

Um er að ræða myndlist og skapandi hreyfingu eða dans fyrir konur sem eru með MS-greiningu og konur sem eiga aðstandendur með sjúkdóminn.

Með því að nota líkamsvitund og líkamsæfingar er hægt að kanna hreyfingu, dans og myndlist á skapandi og ánægjulegan hátt og minnka streitu, tengjast

líkamsvitund, auka vellíðan og skapa samfélag þar sem hægt er að kanna persónulega tjáningu í myndlist í stuðningsríku og velviljuðu umhverfi.

Tímarnir og dansinn verða sniðnir að líkamlegum þörfum þátttakenda í samræmi við MS-einkenni þeirra.



Tími: Tveir tímar á viku, þriðjudega kl. 17-19 og laugardaga kl. 12-14. Námskeiðið hefst 11. september og stendur til 6. október.

Þátttakendur: Allt að 10 konur.

Leiðbeinandi: Alexandra Litaker, listamaður, dansari og masters nemi við Listaháskóla Íslands.

Skráning: Á skrifstofu í síma 568 8620 eða með tölvupósti msfelag@msfelag.is

Námskeið á vegum MS-félags Íslands

Öll námskeiðin eru í boði veturinn 2012 – 2013, með fyrirvara um að lágmarkspáttaka náist. Ítarlegri lýsingar má finna á heimasíðunni www.msfelag.is. Skráning og allar nánari upplýsingar á skrifstofu félagsins í síma 568 8620 eða með tölvupósti msfelag@msfelag.is.

Námskeið	Fyrir hverja?	Markmið	Stutt lýsing	Umsjón
Jafnvægisnámskeið	MS-fólk sem er fært um að ganga með eða án göngu-hjálpartækja	Þjálfun á jafnvægi, stöðu og hreyfistjórn, krafti og úthaldi.	Tveir námskeiðshópar, fimmtudagar kl. 16-17 eða kl. 17-18. Tímar á þriðjudögum kl. 16-17 með áherslu á úthald. BYRJAR 4. SEPTEMBER!	Sjúkrþjálfarar frá tauga- og endurhæfingarsviði Reykjalundar.
Yoga	Félagsmenn	Iðka og fá fræðslu um yoga, heimspeki, mataræði, siðfræði, trú, meðvirkni, orkustöðvar ofl. Yoga er heilðræn vísindi.	Námskeiðið er þrisvar í viku, mánudaga og miðvikudaga kl. 16.15-17.30 og laugardaga kl. 9-10.15 eða kl. 10.30-11.45. BYRJAR 8. AGÚST!	Birgir Jónsson, Ananda Yoga
Námskeið fyrir nýgreinda	MS-fólk með tiltölulega nýja greiningu (6 mánu til 3 ár)	Fræðast um sjúkdóminn, kynnast öðrum með sjúkdóminn og fá stuðning.	Námskeiðið byggist upp á fræðslu og umræðum og er í 6 skipti í 2 klst. í senn. Fjöldi þátttakenda er 6 til 8.	Margrét Sigurðardóttir félags- og fjölskylduráðgjafi.
Makanámskeið	Maka MS fólks	Fá fræðslu, deila reynslu og hitta fólk í svipaðri stöðu.	Námskeiðið byggist upp á fræðslu og umræðum og er í 5 skipti í 2 klst. í senn. Fjöldi þátttakenda er 6 til 8.	Sigríður Anna Einarsdóttir félags-, fjölskyldu- og hjónaráðgjafi.
Virgni og velliðan	MS-fólk með eldri greiningu (+5 ár)	Fá fræðslu, taka þátt í umræðum, stuttum verkefnum og setja sér markmið til að öðlast meiri lífsgæði og velliðan.	Námskeiðið byggist upp á fræðslu og umræðum og er í 6 skipti í 2 klst. í senn. Þátttakendur eru 6 til 8.	Margrét Sigurðardóttir, félags- og fjölskylduráðgjafi.
HAM - hugræn atferlismeðferð	MS-fólk	Tilvinka sér hugsun og hegðun sem bætur aðstæður og líðan.	Námskeiðið er vikulega í 12 í vikur, með 2 mánaðarlegum upprifjunartímum.	Pétur Hauksson, geðlæknir
Foreldranámskeið	Foreldri/a sem eiga uppkomin eða yngri börn með MS-sjúkdóminn	Fá fræðslu, ræða og miðla reynslu sinni og kynnast öðrum foreldrum í svipuðum aðstæðum.	Námskeiðið byggist á fræðslu og umræðum og stendur yfir einn laugardag kl. 10-15.	Margrét Sigurðardóttir og Sigríður Anna Einarsdóttir, félags- og fjölskylduráðgjafar
Námskeið fyrir börn MS-fólks	Börn MS-fólks á aldrinum 8 - 14 ára	Veita börnum MS-fólks tækifæri til að hitta börn í sömu stöðu í skipulögðu og skemmtilegu umhverfi. Ræða við jafnaldra sína um og fá innsýn í hvernig hægt er að takast á við margbreytilegar aðstæður og fá fræðslu.	Námskeiðið er haldið um helgi, kl. 11-15 báða dagana, með eftirfylgni einn eftirmiðdag. Námskeiðið er byggt upp á afslappandi hátt með ákveðnu skemmtigildi og byggist á fjölbreyttum umræðum og verkefnavinnu.	Vilborg Oddsdóttir félagsráðgjafi og Hanna Björnsdóttir félagsráðgjafi og MA í fötlunarfræðum.
MS, konur og kynlíf MS, kartlar og kynlíf	Konur með greiningu um MS-sjúkdóm Kartlar með greiningu um MS-sjúkdóm	Fá fræðslu um MS og nán samskipti, bein og óbein áhrif MS á kynlíf og kynsvörum og núverandi þekkingu á því sviði. Fræðast um leiðir til úrbóta og hugtakið „gott kynlíf“.	Námskeiðin byggist á fyrirlestrum, stuttum verkefnum og umræðum. Í upphafi námskeiðs verður farið í námskeiðsreglur sem auðveldla þátttöku.	Jóna Ingibjörg Jónsdóttir, hjúkrunar- og kynfræðingur.
Minnisnámskeið	MS-fólk	Takast á við minnisferðleika með því að deila reynslu og vinna saman að því að finna lausnir.	Námskeiðið er í 6 skipti ásamt einum tíma í eftirfylgni nokkrum vikum síðar.	Claudia Ósk H. Georgsdóttir taugasálfræðingur.
Dans- og myndlistarnámskeið fyrir konur	Konur með MS-greiningu og konur sem eiga aðstandendur með MS	Minnka streitu, tengjast líkamsvítund og auka velliðan.	Myndlist, skapandi hreyfing og dans tvisvar í viku, þriðjud kl. 17-19 og laugard kl. 12-14 Hefst 11. september og stendur til 6. október.	Alexandra Litaker, listamaður, dansari og kennari og mastersnemi

Námskeiðin gera mikið gagn

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson

Margrét Sigurðardóttir félagsráðgjafi hefur starfað fyrir MS-félagið í tæpa tvo áratugi. Fáir hafa eins mikla reynslu af málefnum MS-fólks, en á þessum tíma hefur svo ótal margt breyst og framfarir orðið á flestum sviðum sem tengjast sjúkdóminum, bæði læknisfræðilega og félagslega.



Margrét Sigurðardóttir

„Það er óhætt að segja að verkefni hafi verið fjölbreytileg og áhugaverð,“ segir Margrét þegar hún lítur yfir tíma sinn hjá MS-félaginu. „Ég get nefnt sem dæmi um verðug verkefni að koma á fót fjölskylduþjónustu þar sem einstaklingum með MS-sjúkdóminn, þörum og öðrum fjölskyldumeðlimum gefst kostur á ráðgjöf og meðferð. Önnur verkefni hafa m.a. verið mat á félagslegum aðstæðum fólks, mat á sálfélagslegum þörfum þess og fjölskyldum þeirra, ráðgjöf og skipulagning þjónustu og réttindamál. Á sama tíma hef ég unnið fyrir MS Setrið, sem er dagdeild og endurhæfingarmiðstöð fyrir fólk með MS, en verið á sama tíma í starfi fyrir Landspítala – háskólasjúkrahús á endurhæfingardeild taugasjúkdóma á Grensási.“

Þegar veröldin hrynur

Margir eiga erfitt eftir greiningu MS, ekki satt?

„Jú, oft verður fólk fyrir gríðarlega miklu áfalli og segja má að veröldin hreinlega hrynji hjá mörgum. Fólk sér gjarnan sjúkdóminn í sinni verstu mynd og finnst allt búið. Þess vegna þarf að vera gott aðgengi að þjónustu fagfólks. Oft getur það skipt sköpum fyrir einstaklinginn og jafnvel komið í veg fyrir depurð eða þunglyndi.“

Í MA ritgerð minni um félaglegar aðstæður og aðlögun fólks með MS, sem kom út 2004, var spurt um tilfinningaleg viðbrögð við greiningu MS og sýndu svörin berlega þá ógn sem einstaklingum finnst þeir í einni svipan standa frammi fyrir með óljósum framtíðarhorfum. Það er ekki síst þess vegna sem mikilvægt er að fólk eigi greiðan aðgang að stuðningi fjölskyldu sinnar, vina og fagfólks og geti síðar átt kost á úrræðum í formi námskeiða.“

Margrét átti stóran þátt í því að MS-félagið hefur um langt árabil staðið fyrir námskeiðum, bæði nýgreinda og fólk með eldri greiningu. Og hún hefur jafnframt haft umsjón með mörgum þessara námskeiða.

„Það var ýmislegt sem hafði áhrif á að ég kom með þá hugmynd til MS-félagsins að fara af stað með námskeið fyrir nýgreint fólk með MS-sjúkdóminn. Einstaklingar sem haldnir eru MS-sjúkdómnum hafa á síðustu árum sótt sér fræðslu í mun meira mæli en áður, enda er nú m.a. auðveldara að nálgast fræðsluefni eftir að Internetið kom til sögunnar. Um leið hefur umræðan orðið opnari og fólk sækist eftir að fá frekari fræðslu frá hinum ýmsu fagstéttum. Þá skiptir það máli að tækni- nýjungar í læknávisindum fyrir rúmum áratug gerðu það mögulegt að greina sjúkdóminn fyrr. Fyrir vikið hefur meðalaldur þeirra sem fá greiningu lækkað frá því sem áður var. Ég kynntist því í starfi mínu að nýgreindir og ekki síst ungt fólk var í mikilli þörf fyrir að fá fræðslu og stuðning og vildi fá tækifæri til að hitta aðra með sjúkdóminn.“

Námskeiðið „Virgni og vellíðan“ er síðan nýlegt námskeið fyrir fólk sem hefur haft MS-greiningu í fimm ár eða lengur. Markmiðið er að fólk fái fræðslu, taki þátt í umræðum og fái stuðning til þess að öðlast meiri lífsgæði og betri líðan.“

Hitta fólk með svipuð vandamál

Hver er helsti ávinningur fólks við að taka þátt í námskeiðum fyrir nýgreinda?

„Almennt er álitnið að þátttaka í stuðningshópi eða námskeiði geti verið gagnlegt úrræði fyrir fólk með langvinna sjúkdóma. Enginn geti skilið betur það sem einstaklingur með MS er að ganga í gegnum en fólk sem haldið er sama sjúkdómi, og er þá ekki litið til hinna mismunandi birtingarforma sjúkdómsins né á hvaða hátt hann hefur þróast. Það gildir einu hvaða form stuðningshópar hafa, umræður í þeim einkennast af

reynslu fólks sem er að glíma við sama sjúkdóm og mikill skilningur ríkir, en það er yfirleitt mjög jákvæð reynsla fyrir þátttakendurna. Í lok námskeiða fyrir nýgreinda svarar fólk ávallt spurningalista frá leiðbeinendum um námskeiðið, kosti þess og galla og hvort námskeiðið hafi uppfyllt væntingar þess. Flestir þátttakendur hafa lýst yfir ánægju sinni með námskeiðin og stundum hafa komið fram nýjar hugmyndir sem hægt hefur verið að nýta fyrir næstu námskeið.

Einn megintilgangur námskeiðanna er að veita fræðslu og gefa fólki tækifæri til að deila reynslu sinni, fá stuðning frá leiðbeinendum og hvert frá öðru. Álitid er að jákvætt geti verið fyrir líðan fólks að fá tækifæri til að ræða opinskátt um sín mál og hlusta á hvað aðrir hafa að segja um eigin reynslu. Að fólk hjálpi hvert öðru við að takast á við sjúkdómsgreininguna og aðlagast henni. Fræðsla er að miklu leyti í höndum leiðbeinenda, oftast félagsráðgjafa, en aðrir fagaðilar sem flutt hafa fræðsluerindi eru taugasérfræðingur, hjúkrunarfræðingur, iðjubjálfi og sjúkrabjálfi. Auk þess er í upphafi námskeiða óskað eftir hugmyndum frá þátttakendum um annað efni ef þátttakendum finnst eitthvað vanta.“

Hvernig er hlutfall kynjanna meðal þátttakenda í námskeiðunum?

„Lengi vel sóttu karlmenn þau lítið sem ekkert, en sú breyting hefur átt sér stað á síðustu 4-5 árum að karlmenn sækja nú námskeiðin í mun meira mæli en áður. Sennilega eru hlutföll kynja á námskeiðunum ekki ósvipuð og þeim sem eru með MS, en algengara er að konur fái sjúkdóminn en karlar, eða rúmar tvær konur á móti einum karli.“

Námskeið fyrir aðstandendur

Svo hafa einnig verið í boði námskeið fyrir nánustu aðstandendur, svo sem maka.

„Makanámskeið taldi ég einnig geta nýst mökum sem alloft voru illa uppræddir og leið ekki vel og fengu oft lítinn sem engan stuðning. Það hefur þó breyst í tímans rás og finnst mér makarnir nú betur upplýstir en áður. Það getur meðal annars stafað af því að makar fara nú oftast með eiginmanni eða eiginkonu í viðtöl til læknis þar sem fást upplýsingar. Hin síðari ár hefur Sigríður Anna Einarsdóttir félagsráðgjafi alfarið séð um að halda makanámskeiðin.

Það skapar oftast aukaálag fyrir pör og fjölskyldur þegar annað para er haldið langvinnum sjúkdómi, sem hefur áhrif á sambandið. Í dag finnst mér fólk leita oftast

eftir ráðgjöf eða meðferð hjá mér eða öðru fagfólki, ekki síst ef að erfiðleikar eru fyrir hendi. Námskeið fyrir pör, sem hafa verið haldin yfir helgi, höfum við Sigríður Anna félagsráðgjafi haft umsjón með, en við erum báðar með sérnám í hjóna- og fjölskylduráðgjöf. Þegar hafa verið haldin fjögur námskeið, öll á hótélum úti á landsbyggðinni.

Nýjasta námskeiðið er námskeið fyrir foreldra sem við Sigríður Anna félagsráðgjafi höldum í vor. Aðdragandi að því námskeiði var að foreldrar höfðu sýnt áhuga á slíku námskeiði um eitthvert skeið og þegar búið var að auglýsa námskeiðið og nægilega margir voru skráðir, var því hrint í framkvæmd. Það tókst mjög vel.“

MS-fólk á landsbyggðinni

Fær fólk á landsbyggðinni næga þjónustu frá MS-félaginu?

„Í áðurnefndri rannsókn minni kom greinilega fram að þörf er fyrir mun meiri þjónustu fyrir fólk sem býr á landsbyggðinni frá MS-félaginu. MS-félagið brást skjótt við þeirri áskorun og hafa þegar verið haldin nokkur námskeið fyrir fólk af landsbyggðinni í húsi félagsins við Sléttuveg. Samt hefur ekki náðst til þeirra sem búa lengst frá höfuðborginni og mætti kanna hvort hægt væri að halda námskeið í þeim landshlutum ef áhugi er á slíku.“

Hver eru brýnustu verkefni í næstu framtíð að þínu mati?

„Ég tel að hlúa þurfi betur að nýgreindu fólk með MS og bjóða fjölbreytt stuðningsúrræði, efla fjölskylduþjónustuna enn frekar og bjóða í meira mæli viðtöl og meðferð fyrir einstaklinga, pör og fjölskyldur. Einnig er mjög mikilvægt að efla þjónustu við landsbyggðarfólk. Halda áfram að bjóða upp á námskeið fyrir nýgreinda, fólk með eldri greiningu, fyrir maka og pör og foreldra námskeið. Með því móti er hægt að fyrirbyggja margháttada erfiðleika og koma í veg fyrir slæma andlega líðan. Einnig mættu vera meiri tengsl við taugalækn-ingadeildina í Fossvogi, en þess má geta að samstarf hefur verið fyrir hendi með miklum ágætum, en mætti samt auka að mínu mati. Gagnlegt gæti verið að MS-félagið stæði fyrir gera könnun á viðhorfi félagsmanna til þjónustu félagsins og hvaða úrbætur mætti gera. Síðan væri hægt að vinna út frá niðurstöðum könnunarinnar, sem ég tel að gæti verið árangursríkt í þeirri þróunarvinnu sem sífellt fer fram hjá MS-félaginu.“ ■

Eftir Berglindi Ólafsdóttur

Vorfundur norrænu MS-félaganna var haldinn í Barselóna í maí ásamt ársfundi og vörðstefnu EMSP (European MS Patform). Greinarhöfundur sótti fundina fyrir hönd MS-félagsins.



Berglinda Ólafsdóttir

Norræna MS-ráðið

Af vettvangi norræna ráðsins er það helst að fréttu að ráðið stendur fyrir gerð norrænnar skýrslu sem fjallar um heilbrigðisþjónustu fyrir MS-fólk á Norðurlöndunum út frá sjónarhóli sjúklingsins. Verkefnið er fjármagnað af lyfjafyrirtækjum og styrktarsjóðum. Fyrsta fasa verkefnisins, sem samanstóð af margvíslegri upplýsingaöflun í löndunum fimm, er lokið og nú er vinnuhópur ráðsins að leggja línurnar fyrir rannsóknarfasann.

Tilkynnt var að Norræna ráðið hefði sett á stofn einfalda heimasíðu þar sem hægt er að nálgast upplýsingar um samþykktir ráðsins, aðsetur o.þ.h. Slóðin á heimasíðuna er <http://www.nhr.se/nmsr/>. Kynntar voru fyrstu niðurstöður norrænnar rannsóknar, s.k. TYNERGI rannsóknar, sem sýndu jákvæð áhrif Tysabri á þreytu. Rannsóknin náði til 195 sjúklinga í Svíþjóð, Danmörku, Noregi og Austurríki og er von á ítarlegri niðurstöðum um áhrif á þreytu og lífsgæði nú í haust og niðurstöðum um áhrif á atvinnuþátttöku næsta vor. Þemað á næsta fundi ráðsins verður D-vítamín fyrir MS-fólk og að lokum var ákveðið að Tom Grönberg frá Finnlandi tæki við formennsku til næstu tveggja ára, en aðsetur ráðsins verði áfram í Svíþjóð, þar sem starfsmaður þess hefur aðsetur.

Danmörk

Í Danmörku er virkur hópur MS-fólks undir fertugu, ATTACK. Heimasíða hópsins hefur nýlega verið uppfærð og einnig hefur hópurinn sett á stofn eigin facebook síðu. Hópurinn heldur árlega samkomu til að mynda tengsl milli yngra fólksins. Talsvert margir nýir þátttak-

endur voru með í ár og í haust stendur til að hafa fjölskylduhelgar á þremur stöðum í Danmörku. Nú þegar lítur út fyrir góða þátttöku í fjölskylduhelgunum.

Könnun meðal meðlima danska félagsins sýnir að allir meðlimir hafa áhuga á að fræðast um sjúkdóminn, en fjarlægðir á fundi geti skipt verulegu máli. Flestir vilja hafa fundina innan 100 km radíuss frá heimili sínu og því hefur danska félagið boðið upp á svæðisbundna fundi um alla Danmörku. Á hálfu árs fresti er skipt um þema á þessum fundum. Í vor var þemað líkamsþjálfun

og í haust verður þemað nýjar rannsóknir. Á næsta ári verður fjallað um sveigjanlegan vinnutíma og breytingar á lífeyriskerfinu og „virkt líf með MS“.

Finnland

Finnnska félagið hefur kosið sér nýjan formann. Ulla-Maj Widenroos var kjörin formaður félagsins til þriggja ára, 2012-2014. Bakgrunnur hennar er í sænska þinginu, í félags- og heilbrigðisnefnd ásamt Norræna ráðinu um málefni fatlaðra. Hún tekur við af Tom Grönberg sem hefur verið í formennsku síðan 1990.

Þemað hjá finnska MS-félaginu árið 2012-2013 er „eins og fjölskylda“. Megininntakið er að MS-félagið er ekki eingöngu fyrir MS-fólk heldur einnig fólk með aðra sjaldgæfa taugasjúkdóma. Í finnska félaginu eru um 500 manns með 30 ólíka sjúkdóma, fyrir utan fólk með MS.

Niðurgreiðslukerfi lyfja í Finnlandi er í endurskoðun. Eins og annarsstaðar er markmiðið að spara og auka skilvirkni.

Noregur

Í Noregi hafa yfirvöld komið fram með stefnuskjalið „Nevroplan 2015“. Ástæðan fyrir þessari stefnumótun er að fólk með taugasjúkdóma þarf sífellt fleiri sjúkrahússpláss og aðföng í heilbrigðiskerfinu. Í stefnumótuninni var reynt að hagræða og undirbúa sjúkrahúsin og sveitarfélögin til að geta boðið upp á betri þjónustu



HS ORKA HF



ÍSLENSK VERÐBRÉF

1987 í 25 ár 2012

á sem skilvirkastan hátt. Stefnuskjalið er hluti af stærra verkefni sem leggur meiri ábyrgð á heilbrigðisþjónustu á sveitarfélög. Endurhæfing er eitt sviðið þar sem sveitarfélögin koma til með að bera meiri ábyrgð, sem gæti leitt til betri þjónustu við MS-fólk.

Norska félagið fær stöðugt tilkynningar um börn sem greinast með MS. Félagið vinnur að því að bjóða þessum börnum þjónustu, s.s. jafningjastuðning fyrir foreldra, fjölskyldunámskeið, fræðslu til skóla og námskeið fyrir kennara.

Svíþjóð

Sænska félagið NHR (Neurologiskt handikappades riksforbund) býður nú upp á námskeið fyrir nýgreinda á netinu, sk. AVSTAMP. Námskeiðið er einkum hugsað fyrir þá sem búa á fámennum eða afskekktum svæðum og hafa ekki möguleika á að fara á slíkt námskeið.

Í tengslum við alþjóðadag MS voru birtar niðurstöður rannsóknar um hreyfingu með tengingu við atvinnuþátttöku. Yfir 1200 manns svöruðu spurningalistanum og helstu niðurstöður voru þær að fimmti hver einstaklingur með MS hætti í vinnu vegna minnkaðrar hreyfigetu af völdum sjúkdómsins. Skýrsluna má finna í heild sinni á vef félagsins www.nhr.se/tuffa-villkor-for-ms-sjuka.

NHR hélt í vor fjórar ráðstefnur um spasma í tauga-sjúkdómum og gaf út bækling um sama efni. Að auki fór fram könnun á því hvernig MS-fólk upplifir spasma. 639 manns svöruðu og niðurstöðurnar voru þær helstar að 33% telja sig eiga við mikla spasma að stríða, 23% eiga daglega í vanda með spasma og 18% hafa leitað eftir meðferð við spasma.

NHR hefur litið til Danmerkur sem fyrirmyndar þegar kemur að sveigjanlegum vinnutíma. NHR berst nú fyrir innleiðingu danska kerfisins í Svíþjóð.

Vorráðstefna EMSP

Ráðstefna EMSP (European MS Platform) fjallaði að þessu sinni einkum um nýjungar á sviði læknávisinda viðkomandi MS-sjúkdómnum. Eins og áður var mestur áhugi á nýjungum í lyfjamálum og hélt Prófessor Alan Thompson efnismikinn fyrirlestur um væntanlegar MS-meðferðir.

Thompson sagði að enn væri mikil þörf fyrir úrræði á mörgum sviðum, s.s. sjúkdómshamlandi meðferð, einkennatengda meðferð eða fyrirbyggjandi meðferð. Útlitið sé þó bjart þar sem verið sé að gera tilraunir með mjög mörg lyf.



Vorfundur norrænu MS-félaganna var haldinn í Barselóna.

Thompson fjallaði um Tysabri (Natalizumab) og aukna áhættu á heilabólgu (PML). Síðan það kom á markaðinn hefur áhættan aukist úr 1:1000 í 2,3:1000 og áhættan eykst enn meir eftir því sem fólk hefur verið lengur á lyfinu, ef það hefur áður verið á ónæmisbælandi lyfi eða lyfjum og ef það ber í sér mót efni gegn JC vírusnum sem veldur heilabólgunni. Áhersla var lögð á að nú er hægt að greina betur þá sem eru í mestri hættu.

Thompson fjallaði einnig um lyfið Gilenya (Fingolimod). Eins og Tysabri þá hindrar lyfið köst. Lyfið hefur verið samþykkt fyrir fólk með mjög virkan sjúkdóm. Umræða hefur sprottið um öryggi lyfsins hvað varðar áhrif á hjarta- og æðakerfi, sýkingar og meinsemdir (gögn sýna þó ekki tengsl við húðkrabba). Þegar þetta er ritað hefur notkun lyfsins enn ekki hafist á Íslandi.

Þá minntist hann á lyfið Fumarate, en tilraunir á lyfinu sýna að það er afdráttarlaus ávinningur af notkun þess. Lyfið virkar gegn bólgum og hefur frumuverndandi áhrif. Það hefur verið notað við sóríasis. Þriðja fasa rannsóknin leiddi í ljós að lyfið hefur umtalsverð áhrif á tíðni kasta og dregur einnig úr síversnun. Samkvæmt Thompson eru niðurstöðurnar ansi tilkomumiklar og engar alvarlegar aukaverkanir af notkun lyfsins hafa komið fram. Ef svo fer fram sem horfir gæti notkun lyfsins hafist á næsta ári í Evrópu.

Rannsóknir á lyfinu Alemtuzumab, sem er virkilega öflugt og beinist að mörgum mismunandi frumum, hafa haldið áfram. Nýtt nafn lyfsins er Campath. Annars fasa rannsóknir sýndu öflugra virkni á nokkrum sviðum og það hafði talsverð áhrif á fötlunarstig og tíðni kasta.

Lyfið hefur einnig verið þróað enn frekar undir nafninu Lemtrada og í þriðja fasa rannsókn þess var það

borið saman við Rebif. Rannsóknin var jákvæð og sýndi greinilegan ávinning. Engin munur var þó á fötlunarstigi hvað varðar þessi tvö lyf. Þetta lyf gæti einnig komið á markaðinn á næsta ári. Aukaverkanir af notkun lyfsins eru þó talsverðar, s.s. skjaldkirtilstruflanir, áhrif á blóðflögur og auknar sýkingar.

Fleiri lyf eru í rannsóknarfasa en of snemmt er að segja til um ágæti þeirra.

Útlitið fyrir kasta / endurbata gerð MS er því bjart og mikil virkni á því sviði. En hvað um *síversnunargerð* sjúkdómsins? Margt MS-fólk hefur þessa gerð sjúkdómsins.

Rannsóknir á lyfinu Rituximab sýndu neikvæðar niðurstöður, en ef eingöngu er litið á þá sem höfðu merki um bólgur þá sást mikill munur á síversnun. Þetta lyf getur mögulega verið mjög gagnlegt fyrir þá sjúklinga sem hafa mikla bólgusvörun. Nauðsynlegt er að skoða hvað er að gerast hjá sjúklingnum.

Verið er að rannsaka virkni lyfja eins og Natalizumab, Ocrelizumab, Fingolimod, Laquinimod o.fl. gegn síversnunarforminu.

Mar Tintoré, MD, PhD, ráðgjafi við Vall d'Hebron háskólasjúkrahúsið, hélt áhugavert erindi um kynjamun í MS – áhrif kvenhormóna, meðgöngu og brjóstgjafar á MS. Hún fjallaði um áhrif kvenhormóna og kynjahlutfall í sjúkdómnum. Fleiri konur en karlar hafa sjúkdómnum, en karlar eru líklegri til að hafa síversnunarform sjúkdómsins.

Hún fór einnig yfir margar algengar spurningar, s.s. hvort MS-konur geti haft börn sín á brjósti og fengið mænudeyfingu – svarið við báðum spurningum er já. Rannsóknir sýna að meðganga breytir ekki sjúkdómnum þó MS-konum líði oft betur á meðgöngu og séu kastalausar meðan á henni stendur. Þær konur sem hafa börn á brjósti fá ekki fleiri kost en þær sem gefa ekki brjóst og brjóstgjöf gæti einnig verndað gegn köstum eftir fæðingu. Þó þarf að athuga að í þeirri rannsókn var um lítið úrtak að ræða og niðurstöður ekki endilega marktækar, einnig vegna þess að þær konur sem ákveða að gefa brjóst eru oftast með mildari sjúkdóm. Konur með verri sjúkdóm fara beint á lyf eftir fæðingu og geta ekki gefið brjóst og því er erfitt að bera þessa hópa saman.

Prófessor Catherine Lubetzki hélt erindi um rannsóknir á endurgerð mýelíns. Hvað er mýelín? Mýelín er taugaslíður sem gerir hraðan flutning á taugaboðum

mögulegan. Hverjar eru afleiðingar eyðingar mýelíns? Þá minnkar leiðni tauganna sem leiðir til einkenna.

Endurgerð mýelíns getur átt sér stað. Nýja mýelínið verður ekki eins gott og það upprunalega en er þó til mikilla bóta. Oft á þó engin endurgerð sér stað og þá eyðast taugarnar eða skemmast sem leiðir til fötlunar sem gengur ekki til baka.

Margvíslegar rannsóknir eru í gangi á endurgerð mýelíns og fleiri fyrirhugaðar. Forvitnilegt verður að sjá útkomuna á næstu misserum.

Prófessor Patrick Vermersch hélt ítarlegt erindi um virkni kannabis í meðferð MS-einkenna, nánar tiltekið í formi munnúðalyfsins SATIVEX, þar sem „vímu“ áhrifum efnisins hefur verið eytt. Eins og kom fram á EMSP ráðstefnunni í Brussel í fyrra hafa áhrif lyfsins á spasma verið rannsökuð. Um 82% MS-fólks hafa einkenni spasma og 52% telja þau vera slæm. Spasmar eru eitt mest fatlandi einkenni MS-sjúkdómsins. Þriðja fasa rannsóknir sýna breytingar til hins betra á spösmum eftir meðferð með SATIVEX. Lyfið sýnir einnig góð áhrif á fleiri einkenni MS og hefur ekki miklar aukaverkanir. Engar sannanir eru um að notkun lyfsins sé ávana-bindandi né hafi slæm áhrif en frekari rannsóknir þess eðlis gætu verið nauðsynlegar. Talsverður hluti eða um helmingur bregst ekki við lyfinu. Hægt er að greina þann hóp eftir 4 vikna notkun.

Þá voru haldin nokkur erindi um ástand heilbrigðismála og stöðu MS-fólks í Serbíu, Portúgal og Póllandi.

Í Serbíu eru um það bil 6000 MS-sjúklingar og er MS ein helsta orsök fötlunar í landinu. Mjög fáir fá sjúkdómshamlandi meðferðir vegna bágs fjárhagsástands í landinu.

Í Portúgal eru um 5000 MS-sjúklingar og þar af fá 3500 sjúklingar meðferð. Aukinn þrýstingur er í landinu á að minnka eða lágmarka kostnað við allar meðferðir og auka greiðsluþátttöku fyrir lækniástoð á sama tíma og aðgangur að ýmissi þjónustu minnkar, s.s. segulómun og ferðaþjónustu.

Í Póllandi er ástandið ekki gott. Tímatakmarkanir á lyfjagjöf í Póllandi voru 3 ár en í ár hefur pólska MS-félaginu tekist að lengja hann í 5 ár. Það þýðir að hver sjúklingur fær eingöngu sjúkdómshamlandi lyf í 5 ár burtséð frá virkni lyfsins. Ekki eiga þó allir kost á slíkri meðferð heldur er hún einnig takmörkuð við tiltekinn aldur sjúklinga. Mjög strangar reglur gilda um lyfjagjöf. Pólska MS-félagið hefur myndað sterkt net stuðnings-





Viðurkenningar veittar fyrir þátttöku í ljósmyndaverkefninu *Under Pressure* á alþjóða MS-daginn.

manna sem vinna fyrir MS-sjúklinga. Í þeim hópi eru m.a. taugalæknar og 13 þingmenn.

Unga fólkíð

Eins og fyrr var sérstakur hluti ráðstefnunnar tileinkaður unga fólkíni. Að auki hefur verið tekin upp sú regla að unga fólkíð eigi fulltrúa í stjórn EMSP og hlaut Emma Rogan frá Írlandi kosningu í embættið. Þátttaka á ungliðafundinum miðast við fólk undir 35 ára aldri sem tekur virkan þátt í starfi MS-félagsins í sínu landi, s.s. með stjórnarsetu.

Ísland átti ekki fulltrúa á fundinum en niðurstöðum er miðlað til allra þátttakenda. Þemað að þessu sinni var *kynferði* og *þungun* og hefur ítarleg skýrsla um vinnu hópsins á ráðstefnunni verið útbúin og hana má finna á vefsíðu samtakanna www.emsp.org.

Í stuttu máli eru þetta málefni sem eru ungu fólkí mjög hugleikin og að ræða mál, sem stundum eru álitin forboðin einkamál, á skýran og opinskáan hátt, var ein leið til að opna fyrir skoðanaskipti milli MS-félaga þvert yfir Evrópu. Þessi málefni eru mikilvæg grundvallarmálefni fyrir allt ungt fólk, hvort sem það er kynvíst, samkynhneigt, með MS eða ekki með MS og hafa áhrif á okkur öll.

Under Pressure ljósmyndaverkefnið

Greinarhöfundur tók þátt í sérstakri vinnustofu um ljósmyndaverkefnið *Under Pressure*. Verkefnið er á vegum EMSP og er því ætlað að varpa ljósi á það hvernig stefna í heilbrigðis- og félagsmálum hefur áhrif á daglegt líf MS-fólks í Evrópu. Ljósmyndararnir fylgdu þátttakendum eftir í daglegu lífi í ýmskonar kringum-

stæðum sem eru dæmigerðar fyrir allt MS-fólk, með það að markmiði að sýna fram á mismunandi aðstæður í þátttökulöndunum hvað varðar:

- almennar aðstæður og sérstaka aðstöðu á heilsgæslustöðvum og endurhæfingarmiðstöðvum,
- möguleika á að búa á eigin heimili (þ.m.t. úrræði til aðlögunar) eða búsetu á stofnun,
- möguleika á atvinnuþátttöku (þ.m.t. úrræði til aðlögunar), atvinnuleysi eða líffeyrisgreiðslur og
- hvernig aðstæður í daglegu lífi gera það meira eða minna erfitt að takast á við MS-sjúkdóminn í samanburði við önnur lönd.

Ljósmyndirnar sýna mannlegu hliðina á gagnasöfnuninni í MS barómeter verkefni EMSP á lykilsviðum s.s.

- jöfnum rétti/aðgengi að meðferðum og þjónustu
- atvinnuþátttöku
- þátttöku og valdeflingu (að vera félagslega og fjárhagslega virkur).

Þátttakendur komu frá Bretlandi, Eistlandi, Grikklandi, Hvíta-Rússlandi, Írlandi, Ítalíu, Póllandi, Rúmeníu, Spáni og Þýskalandi, auk Íslands. Á ljósmyndasýningunni eru 4 myndir frá Íslandi en til stendur að gefa út bækur og vefsíðu með afrakstri verkefnisins.

MS-félag Íslands þakkar íslensku þátttakendunum kærlega fyrir einstaka velild, þolinmæði og þolgæði og ekki síst það að hafa veitt okkur hinum dýrmæta innsýn í daglegt líf þeirra. Einnig ber að þakka bæði skjólstæðingum og starfsfólki MS Setursins fyrir einstakt umburðarlyndi og velild við vinnslu verkefnisins. MS-félagið vonast til að fá ljósmyndasýninguna til Íslands á 45 ára afmæli félagsins á næsta ári. ■

Eins og að vera alltaf í krumpuðum sokkum

Viðtal og mynd: Páll Kristinn Pálsson

Pálína Hildur Ísaksdóttir er tæplega 43 ára gömul; fædd og uppalin á Neskaupstað. Líf hennar breyttist verulega mikið á stuttum tíma þegar hún greindist með MS fyrir ellefu árum.

„Þetta byrjaði með dofa í fótunum,“ sagði hún þegar ég heimsótti hana á Norðfirði einn góðviðrisdaginn í júlí síðastliðnum. „Ég var von að ganga mikið, um fimm kílómetra á dag, en átti þarna allt í einu orðið erfitt með að stíga í lappinar. Og einn daginn þá komst ég ekki nema stuttan spöl, hundrað metra eða svo ...“

Hvernig komstu ekki ...?

„Ég var bara alveg búin á því, svo rosalega þreytt. Þetta var mjög skrítið.“

Fannst þér þá eins og sumum að þú værir með steina í skónum?

„Ég er búin að vera með allt þetta. Og er ennþá. Líður alltaf eins og ég sé í krumpuðum sokkum og er sífellt að fara úr skónum og gá hvort það sé grjót eða eitthvað annað í þeim, kaldir fætur.“

Fórstu strax til læknis?

„Já, þetta var um áramót og ég var send suður í segulómun í febrúar. Það sáust hvítar skellur í heilanum og mér var sagt að þær gætu komið einu sinni á ævinni og síðan ekki söguna meir. Það yrði bara að sjá til hvernig þetta þróaðist. Ég var svo send aftur heim með bólgueyðandi lyf og gat ekkert unnið. Ég var að vinna við hárgreiðslu, nýbúin að opna mína eigin stofu, og varð alveg strand þarna í bili. Ég var kannski ekki svo þreytt í fótunum þegar ég vann í hárgreiðslunni en átti það til að fá rafstraum frá hálsi niður í hendur og einnig þurfti í tvígang að sprauta vöðvaslakandi í öxlina á mér, því það var eins og allt klemmdist fast. Í maí talaði ég svo við John Benedikz og hann staðfesti að ég væri með MS.“

Þetta gekk svona hratt fyrir sig ...

„Já, þetta gekk ótrúlega hratt. Ég fór strax þetta ár í fjóra sterakúra og gat ekki unnið meira. Maðurinn minn

var á frystitogara og ég með þrjár ungar dætur, og allt í einu gat ég bara séð um heimilið, hafði enga umframorku í annað.“

Hvernig var svo framhaldið?

„Ég er með sjúkdómsgerðina bráðaköst með endurbata, en ég hef aldrei fengið göngugetuna aftur að fullu, ekki einu sinni þarna fyrst. Ég get kannski labbað mest tvo kílómetra á góðum degi. En ég hef getað sinnt heimilishaldinu. Ég prófaði reyndar að fara aftur í hárgreiðsluna eftir greininguna, en það gekk bara ekki. Ég varð að gefa hana upp á bátinn. Það var mér mjög erfitt og í langan tíma kom ég örsjaldan inn á hárgreiðslustofuna, það var hreinlega of sárt fyrir sálina.“

Varstu þá úrskurðuð öryrki?

„Já.“

Það hefur líka verið sjökk ...

„Já, það liðu bara nokkrir mánuðir. Þarna hafði ég verið full orku að opna mína eigin hárgreiðslustofu og eftir bara nokkra mánuði var ég orðin 75% öryrki með MS. Og eins og ég sagði þá hafði ég alltaf haft mikinn áhuga á útivist og allt í einu neituðu fæturnir bara að bera mig lengra en nokkur skref í einu.“

Hvernig tókstu á þessari nýju stöðu í lífi þínu?

„Ég bara sigldi einhvern veginn í gegnum þetta. Ég ætlaði mér alltaf að halda einhverju striki, fór bara að snúa mér að öðru sem ég réði við.“

Varstu ekki hrædd, til dæmis við að enda í hjólastól?

„Jú, ég sá það strax fyrir mér og eins að geta ekki sinnt stelpunum mínum. Sú yngsta var þá 5 ára, næsta 7 ára og sú elsta 12 ára.“

Hvernig brugðust þær við þessum breytingum?

„Þær tóku ekkert eftir þessu. Þær segjast aldrei hafa fundið fyrir því að ég var orðin veik. Ég gat líka einbeitt mér að því að vera með þeim. Við fengum okkur hesta og ég gat farið með þeim svoldið á hestbak, eða allt fram til 2009 þegar ég varð að hætta því.“

Hvernig hefur sjúkdómshringurinn síðan verið hjá þér?

„Ég hef fengið nokkur alvarleg köst um dagana. Þótt ókunnugir sjái ekkert að ég sé með þennan sjúkdóm þá



Pálína Hildur og Ögn á svölunum heima á Neskaupsstað.

þykir þeim sem þekkja mig mér hafa hrakað mikið í gegnum árin. Ég er verst seinnipart dagsins, þá er ég orðin þreytt og jafnvægislaus, verð reikul í spori og þarf að halda mér í til stuðnings.“

Finnurðu fyrir þessu á hverjum degi?

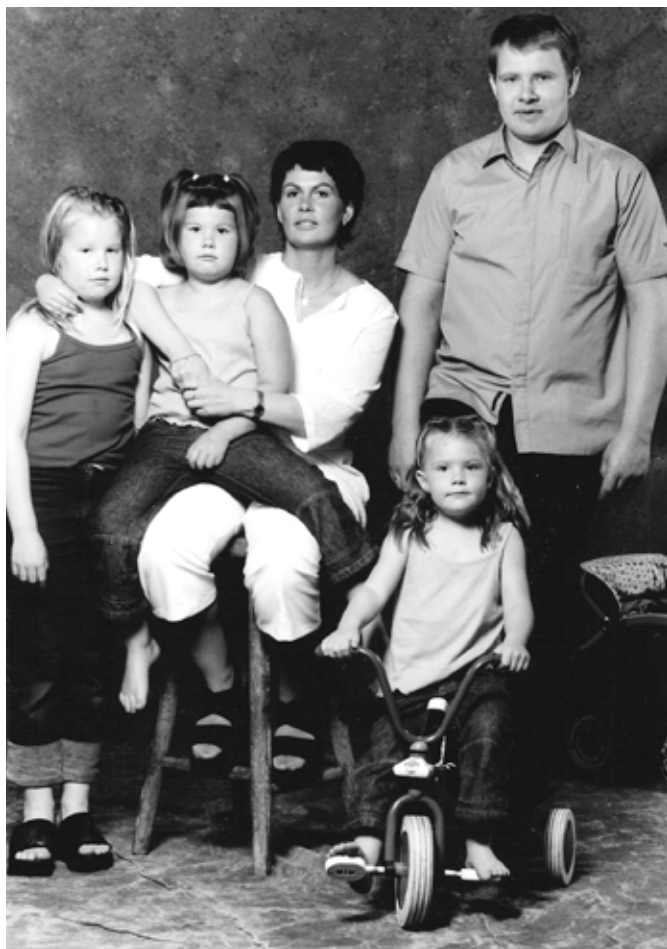
„Já, núorðið geri ég það.“

Hafa verið einhverjir vendipunktur hjá þér hvað þetta varðar?

„Já, ég vil meina að það hafi verið í upphafinu, af því allt gekk þá svo hratt fyrir sig. Svo árið 2009 byrjaði jafnvægisleysið að há mér verulega og hefur gert það síðan. En sjúkdómurinn var auðvitað búinn að gera vart við sig áður en ég greindist. Ég get séð nokkur dæmi um það þegar ég lít til baka. Til dæmis var ég slæm þegar ég gekk með yngstu dóttur mína, þá fór ég á spítalann komin átta mánuði á leið og svimaði og var óglatt þótt ég sæti kyrr. Þá var ég bara send heim og sagt að ég væri einfaldlega þreytt verðandi móðir.“

Hvaða lyf hefurðu prófað?

„Ég fór fyrst á Rebif, en fékk mjög slæmar aukaverkanir af því og gafst upp eftir örfáa mánuði. Þá fór ég á Copaxone, sprautaði mig daglega með því um fjögurra ára skeið og það gekk ágætlega. Svo ákvað ég að prófa að hætta á því. Maður fær svo mikið af litlum hnúðum eftir hinar daglegu sprautur. Ég hafði aðallega sprautað mig í magann og framarlega í lærin og var öll úti í bólguum. Svo hef ég prófað Avonex, en hætti strax af því það fór svo illa í mig. Svo fór ég á Tysabri í eitt og hálf ár, þurfti að fljúga suður einu sinni í mánuði til að fá það á spítalanum. Meðferðin gekk vel, en svo kom upp heilabólgutílfellið þar sem viðkomandi lést. Ég hafði þá verið í átján mánuði á lyfinu og var sagt að áhrifin myndu vara í líkamanum í hálf ár eftir að ég myndi hætta. Manni er sagt að mesta hættan á því að fá heilabólguna sé eftir um það bil tveggja ára notkun lyfsins og ég vildi draga úr henni. Að auki fékk ég svo heiftarlegt hálsbrjóskslos í



Pálína og fjölskyldan um það leyti sem hún greindist með MS. F.v. Kristín Salín, Jóhanna Rannveig, Þórhildur Ösp og Þórhallur Helgason (Ljós. Bonni).

fyrra að ég átti erfitt með að sitja í flugi og lyfjameðferðinni – svo ég gafst upp. Það var í apríl í fyrra – og ég veit ekki alveg hvað tekur við. Mér líst ekki nógu vel á hugsanlegar aukaverkanir nýja lyfsins, Gilenya, og vil bíða með að nota það uns traust reynsla er komin af

því. Ætli ég byrji bara ekki aftur á Copaxone, sem reyndist mér alveg ágætlega.“

Hvað gerirðu þá núna í glímunni við MS-einkennin?

„Ég geri ekkert sérstakt. Ég reyni að fara út að labba á hverjum degi, hef mjög gaman af því að vinna í garðinum mínum, og svo þrjóna ég svolítið.“

Þú hefur daldið komið að félagsmálum MS-fólks á Austurlandi, ekki satt?

„Ég get nú ekki sagt að ég hafi verið mjög aktív í því. Það var hringt í mig og spurt hvort mætti skrifa mig niður og hafa samband ef eitthvað verður gert í þeim efnum. En það hefur ekkert gerst ennþá og ég verð líka að segja að mér er mjög illa við að keyra um Oddskarðið á veturna, eins og þyrfti að gera ef félagsstarf kæmist á hér á Austurlandi.“

Eru þá ekki fleiri með MS á Neskaupstað?

„Jú, við erum held ég fjögur búsett hérna. Svo eru nokkrir á fjörðunum hér um kring.“

Það starf bíður þá eftir nýju Norðfjarðargöngunum?

„Við skulum segja það. Allt verður að minnsta kosti miklu auðveldara þegar þau koma.“

Hefur glíman við MS ekki breytt viðhorfum þínum til lífsins?

„Jú, það er óhjákvæmilegt að lífsviðhorfin breytist þegar maður stríðir við langvinnan sjúkdóm. Sérstaklega þegar hann kemur upp svona snemma á lífsleiðinni. Það er svo margt sem maður hafði ætlað að gera fyrir sig og sína sem verður ekki. Ég hef ekki sótt mikið í trúarbrögð eða slíkt eftir haldreipum í baráttunni. Mitt mottó hefur helst verið að hætti maður að reyna sé það sama og að tapa – svo ég held áfram að reyna. Mér þykir fólk líka hætta til að skapa óþarfa stress í kringum hlutina. Það má vel vera að ég hafi gert það sjálf á sínum tíma en það geri ég ekki lengur.“ ■

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Reykjavík

A. Margeirsson ehf.
A. Wendel ehf.
Aðalvík ehf.
Allrahanda ehf.
Alvarr ehf. – boranir og verkfræðisþjónusta
Alþýðusamband Íslands
Antikmunir
Antiksalan
Arctic rafting ehf.
Argos ehf.- Arkitektastofa Grétars og Stefáns
Arka Heilsuvörur ehf. -- www.arka.is
Arkitektastofan OG ehf
Arkís ehf. – Arkitektar
Athgli ehf.
Atvinnuhús ehf. – Fasteignasala
Auglýsingastofan ENNEMM ehf.
Auglýsingastofan Hvíta húsið ehf.
Auglýsingastofan Korter
Austri ehf.
ÁK Sjúkraþjálfun
Álfabjarg ehf.

Áman ehf.
Árbæjarapótek ehf.
Árni Reynisson ehf.
Ásbjörn Ólafsson ehf.
Ásfell ehf.
B.J. Endurskoðunarstofa hf.
Barnalæknaþjónustan ehf.
Bein lína ehf.
Ber ehf.
Bernhöftsbakarí ehf.
Best Western Hótel Reykjavík
Betri bílar ehf.
Bianco Kringlunni
Bifreiðastillingar Nicolai
Bílalíf, bílasala Klettháls 2
Bílamálun Halldórs Þ. Nikulássonar hf.
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar
Bílasmiðurinn hf.
Blaðamannafélag Íslands
Bláfugl ehf.
Blómaverkstæði Binna ehf.
Boreal ehf. – Ferðaþjónusta
Borgarbilastöðin ehf.
Borgarblöð ehf.

Borgarþylsur
Bókaútgáfan Hólar ehf.
Bókhaldsþjónustan Viðvík ehf.
Bólsturverkf. sf.
Braudhúsið ehf.
Brimdal ehf.
Bros-auglýsingavörur ehf.
Brúskur Hárstofa ehf.
BSR ehf.
BSRB
Byggingafélag Gylfa og Gunnars hf.
Cafe kondítóri
Congress Reykjavík, ráðstefnuþjónusta
Creditinfo Lánstraust ehf.
Danfoss hf.
Danica sjávarafurðir ehf.
Dansskóli Jóns Péturs og Köru sf.
Devitos Pizza við Hlemm
Dímon Lína ehf.
Dómkirkjan
Dressmann ehf.
Dúklagnameistarinn ehf.
Dvalar og hjúkrunarheimilið Grund

E.F. Ben ehf.
E.T. Einar og Tryggvi ehf.
Efling stéttarfélag - www.eflingehf.is
Efnalaugin Úðafoss sf.
Eignamiðlunin ehf.
Eignaskipting ehf.
Elding Trading Company
Ellen Ingvadóttir lögg. dómtúlkur og skjalþýðandi
Endurskoðendabjónustan ehf.
Endurskoðun Flókaögötu 65 sf.
Endurskoðun og reikningshald ehf.
Erla ehf.
Erlúis
Ernst & Young
Esja Gæðafæði ehf.
Extón ehf.
Eyri Fjárfestingafélag ehf.
Faris ehf
Fasteignasalan Garður
Fasteignasalan Húsið
Faxaflóahafnir
Fást hf. Heildverslun ehf.
Felgur-smíðja ehf.

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Ferð og saga
Ferill ehf. - Verkfræðistofa
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga
Félagsbústaðir hf.
Fínka málningarverktakar ehf.
Fjölvör ehf.
Formprent
Fosshestar ehf.
Fraktflutningar ehf.
Freyðing ehf.
Fríkirkjusöfnuðurinn í Reykjavík
Frumherji hf.
Fræðslumiðstöð ÖÍ
Fyrir alla.is
G.Á. húsöggn ehf.
G.B. Tjónaviðgerðir ehf.
Gallabuxnabúðin - Kringlunni
Garðmenn ehf.
Gastec ehf.
Gáski ehf. - Sjúkrþjálfun
Genis ehf.
GG optik ehf
Gissur og Pálmi ehf.
Gjögur hf.
GLÁMA / KÍM Arkitektar ehf.
Glóey hf.
Glófaxi ehf. blíkksmiðja
Gluggahreinsun Loga Guðjónssonar
Gluggasmiðjan ehf.
Grandakaffi ehf.
Grant Thornton endurskoðun
Grensáskirkja
Grensásvideo ehf.
Gríma Hárstofa
Guðmundur Arason ehf. Smíðajám
Guðmundur Jónasson ehf.
Gullkistan
Gullsmiðja Hansínu Jens ehf
Gullsmiðurinn í Mjódd
Gunnar Eggertsson hf.
Gyllti kötturinn ehf.
H.H. ráðstefnuþjónustan S: 8997467
Haagenesen ehf.
Hagverk ehf.
Hamborgarabúllan
Happdrætti Háskóla Íslands
Harka ehf.
Hárgreiðslustofa Heiðu
Hárgreiðslustofa Höllu Magnúsdóttur
Hárgreiðslustofa Rannveigar
Hárgreiðslustofan Effect
Hárgreiðslustofan Hármíðstöðin
Hárlausnir ehf.
Hársnyrtistofan Aida
Hársnyrtistofan Amadeus
Hársnyrtistofan Duett
Hársnyrtistofan Grand
Hársnyrtistofan Höfuðlausnir sf.
Heilsbrunnurinn ehf.
Heimabíó/James Bönd
Heimsferðir hf.
Helgason og Co. ehf.
Herrafataverslun Birgis ehf.
Hitastýring hf.
Hjálpræðisherinn á Íslandi
Hjólbarðaverkstæði Sigurjóns ehf.
Hljóðfæraverkstæði Guðmundar Stefánssonar
HM Flutningar ehf.
Hollt og Gott ehf.
Hótel Cabin ehf.
Hótel Frón
Hótel Leifur Eiríksson ehf.
Hótel Óðinsvé
Hreinsibílar ehf.
Hreinsitækni ehf.
Hreyfill
Húsalagnir ehf.
Húsgagnaverslunin Öndvegi - Lifum ehf.

Húsvörnd ehf
Hvítlist hf.
Iceland Seafood ehf
Icelandic Fish & Chips ehf.
Icelandic Group
IcePharma
Íðjubjálfafélag Íslands
IDNO
Íðntré ehf.
Innco ehf.
iphone.is
Í pokahorninu
Íslandspóstur hf.
Ísleifur Jónsson ehf.
Íslensk endurskoðun ehf.
Íslensk erfðagreining
Íslenska auglýsingastofan
Íslenska umboðssalan hf.
Íslenskir fjallaleiðsögum ehf.
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf.
Ísold ehf, hillukerfi - www.isold.is
Ísól ehf.
Íþróttabandalag Reykjavíkur
J.K. Bílasmiðja hf.
J.S. Gunnarsson hf.
Jafnvægi - Aveda ehf
Jarðfræðistofan ehf.
Jens Guðjónsson hf.
JGG ehf.
Jón og Óskar
JP Lögmenn ehf.
JS Hús
K. Norðfjörð ehf
K. Pétursson ehf.
Kaffi paris
Karl K. Karlsson hf.
Kirkjugarðar
Reykjavíkurprófastsdæma
Kj. Kjartansson hf.
Kjaran ehf.
Kjöthöllin Skipholti 70 ehf.
Klöpp hf. vinnustofa Arkitektar-
Verkfræðingar
Knattspyrnusamband Íslands
Kokkurinn ehf.
KOM Almennatengsl
Höfðatorgi
Kórall sf.
KPMG hf.
Kristján G. Gíslason ehf.
KTM Ísland ehf
Kúlan söluturn, vidoleiga og ísbúð
Kvikk þjónustan ehf.
Lagnalagerinn ehf.
Landar ehf.
Landslag ehf.
Landsnet hf.
Landssamband hestamannafélaga
Laugardal
Landssamband kúabænda
Landssamband slökkviliðs- og
sjúkraflutningamanna
Langholt skjör
Láshúsið ehf.
Legis ehf. Lögfræðistofa
Leto ehf.
LETURPRENT
Listasafnið Hótel Holt ehf.
Litir og föndur - Handlist ehf.
Litla bílasalan ehf.
Litróf hf.
Lífstykkiþjónustan ehf.
Ljósin ehf.
Loftstokkahreinsun ehf S. 5670882
Lyfjaver apótek
Læknasetrið ehf.
Lögmennsstofa Marteins Mássonar
ehf.
Lögmennsstofa Ólafs G. Guðafssonar
Lögmenn Laugavegi 3 ehf.
Löndun ehf.

Mannréttindaskrifstofa Íslands
Markaðsráð kindakjöts -
Landsamband sauðfjárbænda
Markó Partners ehf.
Málrameistarar ehf.
Málarasmiðjan ehf.
Málþing ehf.
MD Vélar ehf.
Merkismenn ehf.
Meyjarnar - Kvenfataverslun
Miðbæjarhársnyrtistofan
Mirage slf.
Morgunblaðið Árvakur hf.
Motus ehf.
Múlakaffi
Mæðrastyrksnefnd Reykjavíkur
N & M ehf.
NASDAQ OMX Kauphöllin á Íslandi
Nexus
Nova Bossanova
Nói Sírius hf.
Nýi ökuskiólinn ehf.
Nýja sendibílastöðin hf.
Oblad í ehf.
Oddgeir Gylfason Tannlæknastofa
Opin kerfi ehf.
Opus lögmenn ehf.
Orkuvirki ehf.
ÓG Bygg ehf.
Ólafur Ágúst Þorbjörnsson
Óm snyrtivörur
Ósal ehf.
Parlogis hf.
Pétur Stefánsson ehf.
PG Þjónusta ehf.
PH Eignir ehf.
Pixel Prentþjónusta ehf.
Plúsmarkaðurinn Hátúni 10b ehf.
Poulsen ehf.
Prentsmiðjan Oddi hf.
PWC Legal
Rafás ehf
Rafeindastofan Sónn ehf.
Rafha ehf.
Rafneisti ehf.
Rafstilling ehf.
Rafsvið sf.
Raftíðni ehf.
Raftækjþjónustan sf.
Rakarastofa Gríms ehf.
Rakarastofan Bartskerinn
Rakarastofan sf.
RARIK hf.
Reimaþjónustan - Reimar og Bönd
ehf.
Reykjavíkurborg
Rossopomodoro veitingastaður
S. Magnússon vélaleiga ehf.
S.Í.B.S.
Samtök atvinnulífsins
Sálarrannsóknarfélag Íslands
Securitas hf.
Seljakirkja
Sigurborg ehf..
Sigurður Friðriksson
Sínus ehf.
Sjálfsbjörg Landssamband Fatlaðra
Sjófiskur Sjávarfiskur ehf
Sjónvélur ehf.
Sjúkrþjálfun Héðins Svavarssonar
Sjúkrþjálfunarstöðin ehf.
Sjúkrþjálfunin Heil og Sæl ehf.
Skapalón ehf
Skefjar hf.
Skóverslunin Bossanova hf.
Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins
SM Kvótáþing ehf.
Smith & Norland hf.
Smurstöðin Klöpp ehf.
Snyrtistofan Ársól í Grímsbæ

Snyrtistofan Gyðjan ehf.
Snæland Grímsson ehf. Hóþferðabílar
Sokkabúðin Cobra
Sparríbíl ehf
Sportbarinn ehf.
Sprinkler-pípulagnir ehf.
Stansverk ehf.
Stepp ehf.
Stólpi ehf.
Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra
Suzuki bílar hf.
Sveinbjörn Sigurðsson hf.
Svipmyndir
SVÞ - Samtök verslunar og þjónustu
Sýningakerfi ehf.
Sögn ehf.
Talnakönnun
Tannlæknafélag Íslands
Tannlæknastofa Björns Þorvaldssonar
Tannlæknastofa Friðgerðar
Samúelsdóttur
Tannlæknastofa Guðrúnar
Haraldsdóttur
Tannlæknastofa Ingólfs Eldjárn
Tannlæknastofa Jón Birgis
Baldurssonar
Tannlæknastofa Sigríðar Rósu
Tannlæknastofa Sigurjóns
Amlaugsson ehf.
Tannlæknastofan Glæsibæ
Tannréttingar sf.
Tannsmiðastofa Kristins Sigmarssonar
Tannsmiði Marteins
Tarzan ehf
Teiknistofan Tröð - tst.is
Teinar slf.
Tilraunastöð Háskóla Íslands í
meinafræð
Tiskuverzlunin Smart hf.
Tónastöðin ehf.
Tónskóli Guðmundar
Trausti Sigurðsson tannlæknir
TRES Hóþferðamiðstöðin ehf.
Tryggingamiðlun Íslands ehf.
Túnþökupjónustan ehf.
Tækni ehf.
Tæknigarður hf.
Tölvar ehf.
Ullarkistan ehf.
Umslag ehf.
Ungmennafélag Íslands
Uno - Ítalskur veitingastaður
Urriðafoss ehf.
Útfararstofa Íslands ehf.
VA Arkitektar ehf.
Valhöll fasteignasala ehf
Varahlutaverslunin Kistufell ehf.
Varmás ehf.
VDO - verkstæði ehf.
Veidikortid.is
Verðlistinn v/Laugalæk
Verkfræðistofan Afl og Orka hf.
Verkfræðistofan VIK ehf.
Verslun Þorsteins Bergmann ehf.
Verslunartækni ehf.
Verslunin Fríða frænka ehf.
Verslunin Kiss
Verslunin Rangá sf.
Verzlunarskóli Íslands
Vesturgarður
Vélar ehf.
Vélvík ehf.
Við og Sæl sf.
Vilhjálmsson sf.
Virka ehf.
Vífíll hf.
VR
Vörslusviptingar ehf.
Vörubílastöðin Þróttur
Þaktak ehf.
Þrep ehf. Kvíkmyndagerð

Sólskinsvítamínið

Eftir Sigmundu Guðbjarnason, prófessor emeritus

D-vítamín er fituleysanlegt vítamín sem er í fremur fáum fæðutegundum. D-vítamín er einkum myndað í húðinni fyrir áhrif sólargeislanna. Þetta vítamín er talið óvirkt, hvort sem það kemur úr fæðunni eða er myndað í húðinni, og verður tvívegis að undirgangast efna-breytingu í líkamanum til að ummyndast í hið virka form



Sigmundur Guðbjarnason

ónæmiskerfisins sem eru í húðinni. Þetta virka form D-vítamíns gæti því hugsanlega tekið þátt í að vernda húðina með því að senda boð eftir T frumum ónæmiskerfisins sem eru m.a. mikilvægar í vörnum gegn sýkingum. Hófllegt sólbað gæti þannig verið gott fyrir ónæmiskerfið með því að laða T varnarfrumur að húðinni, en hún er stærsta líffæri mannsins og verður fyrir stöðugum árásum baktería og fleiri sýkla (1)..

Hver er þörfin fyrir D-vítamín?

Vítamín eða hormón, hver er munurinn?

Vítamín eru lífsnauðsynleg efni sem líkaminn framleiðir ekki sjálfur en verður að fá úr fæðunni. Hormón er lífsnauðsynlegt efni, raunar boðefni, sem líkaminn framleiðir. D-vítamín er bæði vítamín og hormón, þ.e. líkaminn framleiðir eigið D-vítamín í húðinni með aðstoð orkuríkra geisla sólarljóssins (sólskinsvítamínið) en það dugur yfirleitt ekki og þarf líkaminn jafnframt að fá D-vítamín úr fæðunni eða sem fæðubótarefni.

Það eru 5 efni sem flokkast sem D-vítamín en algengust eru D2- og D3-vítamín. D3-vítamín (cholecalciferol) er framleitt í húð manna og hryggdýra en D2-vítamín (ergocalciferol) er framleitt af plöntum, samanlagt eru þau kölluð D-vítamín. D-vítamín er líffræðilega óvirkt hvort sem það kemur úr fæðu eða er framleitt í húðinni en það fer síðan út í blóðrásina og er ferjað til lifrarinnar með því að binda það við prótein, þar sem D - vítamín er virkjað að hluta (breytt í calcidiol) og þaðan fer það til nýrnanna þar sem því er breytt í virka formið (1,25 díhydroxy-D vítamín) eða calcitriol.

Nýlegar rannsóknir dr. Heklu Sigmundsdóttur ónæmisfræðings og samstarfsmanna við Stanford háskóla (1) sýna hins vegar að hið virka D3 - vítamín getur einnig myndast í húðinni sjálfri með hjálp bæði húðfruma í leðurhúð (epidermis) og ákveðinna fruma

Á árum áður voru menn smeykir við D-vítamín eitrun og mæltu aðeins með teskeið af lýsi fyrir fullorðna. Nú mæla menn með matskeið af lýsi og ekki meira af ótta við A-vítamín eitrun. Opinberar ráðleggingar í Bandaríkjunum eru þær að ung börn (árgömul eða yngri fái 400 einingar (IU) á dag en þeir sem eru eldri fái 600 IU. Flestar ráðleggingar mæla hins vegar með því að fólk taki 1000-2000 einingar (IU) á dag og um 1 g af kalsíum. Efri mörkin eru talin vera 4000 IU fyrir fullorðna.

Sólarvörn.

Til að fyrirbyggja sólbruna og hugsanlega húðkrabba-mein af völdum sólarinnar er mælt með notkun á sólarvörn sem verndar húðina. Mælt er með því að fólk láti sólina skína á húðina óvarða í 10-15 mínútur á dag en noti síðan sólarvörnina til að hindra skaðleg áhrif UV geisla sólar á húðina. Mikilvægt er að lesa leiðbeiningar sem fylgja sólarvörninni því margskonar vörur eru í boði.

D-vítamín eitrun.

Ef neysla á D - vítamíni er meiri en 10.000 IU á dag í 5 mánuði er hægt að fá D-vítamín eitrun. A-vítamín er mun eittraðra en D - vítamín og er talið að menn hafi dáið úr A - vítamín eitrun ef þeir borðuðu t.d. lifur úr ísbjörnum sem er mjög A - vítamín rík.

Helstu einkenni D- vítamín eitrunar? Oft er erfitt að greina D- vítamín eitrun en hún er mælanleg þegar 25-D- vítamín fer yfir 200 ng/ml. Eitrun fylgir hækkun á kalsíum, (hypercalcemia) og einnig oft of mikið fosfat eða hyperfosfatemia, sem geta valdið kölkun í nýrum, aukið hættu á nýrnasteinum og aukið hættu á æða-kölkun sem getur leitt til dauða. Aukið kalsíum í blóði getur valdið hægðatregðu, þunglyndi, auknum þorsta og þá koma aukin þvaglát, rugl og breytingar á hjartalínuriti.

Hverjar eru afleiðingar D-vítamín skorts?

Beinkröm í börnum þ.e. útlímur verða bognir, rifbeinin aflagast og geta orðið eins og fuglsbringa, of lítið kalsíum getur valdið krampa. **Beinmeira í fullorðnum**, beinin verða mjúk, verkir í beinum. Vöðvar verða mátt-litlir og verkir.

Áhrif D- vítamíns á ýmsa sjúkdóma

Krabbamein. Margar tegundir krabbameinsæxla hafa viðtaka fyrir D-vítamín, þ.e. D-vítamín hefur þar eitt-hvert hlutverk. Þetta eru brjóstakrabbamein, lungna-, húð- (melanoma), ristil- og beinkrabbamein. D-vítamín og efni sem myndast úr því örva frumusérhæfingu og hindra frumufjölgun en slíkt heftir fjölgun á krabbameinsfrumum.

Sjálfsöfnæmi: Sykursýki 1, MS sjúkdómur og liðagigt eru dæmi um sjálfsöfnæmis-sjúkdóma. Ónæmiskerfið ræðst t.d. á beta-frumur eða Langerhans frumur í brisi og hindrar insúlín framleiðslu sem veldur þá sykursýki 1. Í MS sjúkdómi er ráðist á frumur sem mynda myelin einangrunarefni fyrir taugafrumur og í liðagigt er ráðist á frumur sem mynda collagen eða prótein sem er mjög mikilvægt fyrir liðina. Rannsóknir benda til þess að D-vítamín dragi úr hættu á þessum sjálfsöfnæmissjúkdómum.

Háþrýstingur? Faraldsfræðilegar rannsóknir benda til þess að D-vítamín geti dregið úr hættu á háum blóðþrýstingi. Þeldökkt fólk og þeir sem búa norðarlega á hnettinum eru líklegri til að fá háþrýsting, skortir sólskinsvítamínið.

D-vítamín í fæðu: Eftirfarandi fæða hefur D-vítamín: þorska- og ufsalýsi, feitur fiskur (síld, silungur, makrill og lax), eggjarauða, lifur og þorskalifur. Hákarlalýsi og

omega-3 afurðir innihalda yfirleitt ekki D-vítamín. Íbætt D-vítamín í fjörmjólk, Dreitil, Flora Pro-Active smjörflíki, ISIO4 matarolía.

Íslenskar rannsóknir:

D-vítamín hefur verið rannsakað töluvert af íslenskum vísindamönnum. Gunnar Sigurðsson prófessor (2) hefur rannsakað D vítamín búskap Íslendinga en einnig Laufey Steingrímsdóttir prófessor (3) og fleiri vísindamenn hér á landi.

Að minnsta kosti þriðjungur fullorðinna nær ekki æskilegum mörkum af D vítamíni og 10-15% eru með mjög lágt D vítamín í blóði. Algjör skortur á D vítamíni (sjaldgæft á Íslandi) leiðir til alvarlegs sjúkdóms, **beinkröm í börnum og beinmeiru í fullorðnum.** Ónógt D vítamín leiðir til minni vöðvakrafts og aukinnar áhættu á vissum tegundum krabbameina. 75% af þeim sem eru 70 ára og eldri taka lýsi daglega eða D-vítamín töflur og rúmur helmingur fólks á aldrinum 60-70 ára, en miklu færri þeirra sem eru yngri en sextugt. Ekki er talið æskilegt að fara yfir 50 ug af D- vítamíni á dag (2000 IU) yfir lengri tíma fyrir fullorðna en það mundi samsvara 5 barnaskeiðum af þorskalýsi.

Inga Þórsdóttir prófessor (4) og samstarfskonur (Rannsóknarstofa í næringarfræði) hafa kannað neyslu á físi og lýsi meðal 11 ára barna í Reykjavík. Rannsóknirnar sýndu að **fiskneysla 11 ára barna er minni en æskilegt getur talist meðal barna á þessum aldri og allt of fá börn taka lýsi.** Stór hluti barna á þessum aldri fær líklega ekki nægilegt D-vítamín, en fiskur og lýsi eru megin uppspretta D-vítamíns í matnum.

D-vítamín og daglega lífið.

D-vítamín og matreiðsla. D- vítamín þolir suðu, glatast ekki þegar fiskur er soðinn. 50% af D vítamíni tapast við steikingu á fiski í olíu, betra að baka fiskinn eða grilla.

Færðu D3- vítamín ef sólin skín í gegnum glerrúðuna? Nei, glerið hleypir ekki UV-geislum í gegn.

Hefur aldur áhrif á D3- vítamín myndun í húðinni? Já en framleiðsla er samt nægileg hjá öldruðum.

Hve mikið kalsíum er rétt að taka með 1000 IU D3 vítamín? Um 1000 mg af kalsíum á dag.

Hvenær dags er mest af D3- vítamíni myndað í sólbaðinu? Frá kl. 12-14 á daginn.

Polir D-vítamín að mjólkinn sé soðin? Já, D vítamín þolir suðu.

Er hætta á að D3- vítamín verði þvegið af húðinni eftir sólbað? Nei, D vítamín er myndað í frumunum í húðinni og verður ekki þvegið af.

Þarf ég að taka D- vítamín á sumrin? Á sólríkum svæðum er það ekki nauðsynlegt en á Íslandi er sólskinið stopult og því þörf á D vítamín viðbót.

Hvernig er heppilegt að gefa smábörnum D-vítamín? Gefa þeim vítamín dropa.

Hvað eiga börn að taka mikið D- vítamín? Smábörn eiga að fá um 400 IU/dag en börn eldri en árgömul gætu tekið 600 IU.

Á feitt fólk að taka meira D- vítamín? Feitt fólk ætti að taka tvöfaldan eða jafnvel þrefaldan skammt.

Hafa lýsisbelgir D- vítamín? Það verður að athuga hvort lýsið er þorskalýsi eða laxalýsi en oft er búklýsi notað sem hefur verið hreinsað og er snautt af A og D vítamínum. Þorskalýsi er best að taka en taka aðeins eina matskeið á dag.

Hvað eiga þungaðar konur að taka mikið D-vítamín? Taka fjölvítamín með 400 IU og að auki fæðubótarefni með 1000 IU/dag.

Er gagn að því að taka D- vítamín ef þú hefur verið greind með krabbamein? Það er ekki vitað hvort D- vítamín gagnast við að hefta vöxt á krabbameini en það er mikilvægt að taka nægilegt D vítamín. D- vítamín truflar ekki lyfjameðferð.

Er nauðsynlegt að hafa 60-80 ng/ml af 25-D-vítamín til að hindra krabbamein? Það er ekki vitað en almennt er æskilegt að hafa D- vítamín 60-80 ng/ml.

Eru tengsl á milli D- vítamín skorts og skertrar starfsemi skjaldkirtils (hypothyroidisma)? Nei. ■

Heimildir:

1. DCs metabolize sunlight-induced vitamin D3 to 'program' T cell attraction to the epidermal chemokine CCL27. **Sigmundsdóttir H, Pan J, Debes GF, Alt C, Habtezion A, Soler D, Butcher EC.** *Nat. Immunol.* 2007; 8(3): 285-293.
2. D-vítamín búskapur fullorðinna Íslendinga. **Gunnarsson Ö, Indriðason ÓS, Franzson L, Halldórsdóttir E, Sigurðsson G.** *Læknablaðið* 2004; 90(1): 29-36.
3. Hvarfefni D-vítamíns í sermi aldraðra og áhrif D-vítamínskorts á tíðni brota í lærlegghála á Íslandi. **Steingrimsdóttir L, DeLuca HF.** *Læknablaðið* 1988;74: 73-75.
4. Fisk- og lýsisneysla 11 ára barna í Reykjavík. **Arnardóttir HE, Birgisdóttir BE, Þórsdóttir I.** *Tímarit um raunvísindi og stærðfræði.* 2005; 3(1): 99-103. (raust.is/2005/1/10).

Mundu mig



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

SagaMemo fyrir gott minni!

SAGAMEDICA
www.sagamedica.is



Hjálpartæki: Hækjur og fylgihlutir

Eftir Berglindi Guðmundsdóttur

Hækjur eru mikið þarfaping fyrir þá sem af einhverjum ástæðum eiga erfitt með gang. Margar ástæður geta legið þar að baki. Tímabundnar ástæður eins og fótbot, tognum eða aðrir áverkar á fótum sem gera það að verkum að einstaklingur getur ekki gengið án stuðnings. Aðrir þurfa að nota hækjur að staðaldri, ýmist eina eða tvær vegna máttarminnkunar í fótum eða skerst jafnvægis, sem kallar á aukinn stuðning.

Hækjur auðvelda einstaklingum að komast leiðar sinnar, auka öryggi og draga úr hættu á slysum. Það ætti enginn að skammast sín fyrir að nota hækju, það getur verið dýrkeypt að detta og svo er hræðilegt að sjá fólk skjöggra um.

Nokkrar gerðir eru til af hækjum þar sem grip er mismunandi og er um að gera að kanna úrvalið og máta. Gott grip skiptir máli og fer betur með hendur.

Hækjur eru gerðar úr mjög léttu efni sem auðveldar notkun þeirra. Hækjan getur líka verið til vandræða ef þarf að leggja hana frá sér, dettur auðveldlega og þá þarf að beygja sig eftir henni, sem getur reynst mörgum erfitt. Til eru hækjuhaldarar sem settir eru á hækjuna þannig að það má hengja hana á borð eða stóla. Til dæmis við afgangsluborð í verslunum eða á stólbak. Nokkrar gerðir eru til af hækjuhöldurum sem eru



klemmur sem settar eru á hækjuna (sjá mynd). Einnig eru til bönd fyrir þá sem að staðaldri nota tvær hækjur, þá er bandið sett utan um háls og hengt í hækjur og er þá hægt að sleppa hækjunum og nota hendur. Að vetrarlagi má fá brodda sem eru skrúfaðir á hækjuna og nýtast vel í hálfu.

Hækjur og aukahluti svo sem brodda, bólstrun, mjúkt grip og hækjuhaldara má nálgast í verslunum sem selja hjálpartæki eins og Eirberg, Stoð og Öryggismiðstöðinni.

Skynsamlegt er að fara með hækjuna og prófa aukahlutina áður en verslað er því hækjur eru mismunandi, prófa t.d. að setja hlutinn á og hengja hækjuna á borð. Þessa aukahluti má einnig nota á göngustafi. En fjallað var um handhægan samanbrjótanlegan göngustaf í MeginStoð 2.tbl. 2011.

Lítum fyrst og fremst á hækjuna/stafinn sem öryggis-tæki og hjálpartæki sem auðveldar okkur að komast áfram í lífinu. ■



Rannsókn á áhrifum vitrænnar þjálfunar hjá fólki með MS

Höfundar: Heiða Rut Guðmundsdóttir, Kristín Guðrún Reynisdóttir, Sigurður Viðar og Smári Pálsson

Samkvæmt alþjóðasamtökum um MS-sjúkdóminn finnur meira en helmingur fólks með MS fyrir einhverri vitrænni skerðingu (Amato, Zippoli og Portaccio, 2005; Bradshaw, 2008; Glanz o.fl., 2007). Undir vitræna skerðingu fellur margs konar vandi og má þar nefna skert minni, athygli og einbeiting, skertan hugrænan hraða, vanda tengdan máli og tali og skerta getu til að leysa þrautir. Vitræn starfsemi er flókin og er skerðingin því ólík á milli einstaklinga, ekki einungis í alvarleika heldur á þann hátt að ekki hafa allir sama mynstur skerðingar (Brassington og Marsh, 1998; Vogt o.fl., 2009). Auk þess getur vitræn skerðing komið fram snemma í sjúkdómsferlinu þótt greining eigi sér ekki stað fyrr en mun seinna (Beatty og Aupperle, 2002).

Vitræn skerðing

Rannsóknir sýna að vitræn skerðing hjá fólki með MS getur haft viðtæk áhrif á einkalíf þess, samskipti og atvinnu. Einnig er vitræn skerðing talin hafa áhrif á lífsgæði fólks (Abraham, Scheinberg, Smith og LaRocca, 1997). Með aukinni vitneskju um áhrif vitrænnar skerðingar er ljóst að með því að viðurkenna og meðhöndla vitræna skerðingu eru meiri líkur á að hægt verði að bæta lífsgæði fólks með MS til muna. Hugtakið vitræn skerðing er umdeilt þegar kemur að MS og eru í raun einungis þrjú áratugir síðan hún var viðurkennd sem mikilvægt einkenni MS sjúkdómsins (Bobholz og Rao, 2003; Bradshaw, 2008). Rannsóknunum á þessu sviði hefur fjölgað talsvert síðustu tvo áratugi og þekking á vitrænni skerðingu í MS þar með aukist. Þó má segja að rannsóknir á þessu sviði séu á byrjunarstigi (Rogers og Panegyres, 2007).

Vitræn endurhæfing

Til að koma til móts við fólki með vitræna skerðingu er mikilvægt að veita einhvers konar vitræna endurhæfingu. Oft er talað um tvær tegundir þess konar endurhæfingar. Annars vegar er það endurhæfing þar sem markmiðið er að hjálpa einstaklingnum að lifa með vitrænni skerðingu sem mögulega er viðvarandi (*compensatory rehabilitation*), til dæmis með notkun dagbókar eða minnismiða. Hins vegar er það endurhæfing



Heiða Rut Guðmundsdóttir, BS í sálfræði



Kristín Guðrún Reynisdóttir, BS í sálfræði



Sigurður Viðar taugasálfræðingur



Smári Pálsson sálfræðingur

þar sem markmiðið er að endurheimta vitræna getu sem hefur tapast (*restorative rehabilitation*), til dæmis með reglulegri tölvuþjálfun. Í þessari rannsókn voru skoðuð áhrif þjálfunar sem hefur það að markmiðið að endurheimta vitræna getu sem hefur tapast (Samuel, 2008).

Niðurstöður rannsókna hafa ýmist sýnt að fólki með MS geti bætt vitræna getu sína með því að stunda vitræna þjálfun eða að engan árangur sé að finna (Hoffman, Tittgemeyer og von Cramon, 2007; O'Brien, Chiaravalloti, Goverover og DeLuca, 2008). Ennfremur er umdeilt hvaða gerð þjálfunar eigi að nota, hvaða alvarleikastig vitrænnar skerðingar sé best að vinna með, hversu löng þjálfunin eigi að vera í hvert skipti og yfir hversu langt tímabil þjálfunin eigi að ná (Thomas, Thomas, Hillier, Calvin og Baker, 2006).

Í einni slíkri rannsókn fengu Mendozzi og félagar (1998) 60 einstaklinga með MS sjúkdóm til þátttöku í rannsókn á vitrænni þjálfun á athygli og minni. Einungis þeir sem mældust með skerðingu á athygli og minni fengu að taka þátt. Þátttakendum var skipt í þrjú hópa, hópur 1 tók þátt í sérhæfðri þjálfun á athygli og minni, hópur 2 þjálfaði aðra vitræna þætti en minni og hópur 3 þjálfaði ekkert. Niðurstöður sýndu að þeir hópar sem fengu einhvers konar vitræna þjálfun (hópur 1 og 2) sýndu framför á prófum sem mæla vitræna getu en hópurinn sem fékk enga þjálfun sýndi versnandi frammistöðu.

Rannsókn á Reykjalundi

Haustið 2011 fór fram rannsókn á Reykjalundi á áhrifum vitrænnar þjálfunar á fólki með MS. Markmið rannsóknarinnar var að skoða hvaða áhrif sex vikna vitræn þjálfun með Lumosity tölvuforritinu hefði á fólki með MS. Einnig var skoðað hvort tölvuþjálfun hefði áhrif á

sálræna þætti (þunglyndi, kvíða og streitu) og virkni í daglegu lífi. Slík rannsókn hefur ekki verið gerð á Íslandi hingað til.

Lumosity er tölvuforrit á internetinu sem hannað er til þjálfunar á vitrænni getu af sérfræðingum í taugavísindum (Hardy og Scanlon, 2009). Rannsóknir á Lumosity hafa sýnt að með því að þjálfva vitræna þætti eins og minni, athygli, úrvinnsluhraða og vitrænan sveigjanleika má hugsanlega bæta þessa þætti (Hardy, 2011). Ekki hafa verið gerðar rannsóknir á vitrænni þjálfun með notkun Lumosity hjá fólki með MS svo vitað sé til. Ástæðan fyrir því að ákveðið var að nota Lumosity í þessari rannsókn var að forritið hefur þá kosti að fólk getur þjálfað heima hjá sér, hægt er að sníða þjálfunina að daglegu lífi þátttakenda og forritið er almennt einfalt í notkun og aðgengilegt öllum.

Þátttakendur

Þátttakendur voru 41 sjálfboðaliði með MS sjúkdóm. Af 41 þátttakanda sem hóf þátttöku luku 33 þátttöku. Þeir voru á aldrinum 23–67 ára, 24 konur og 9 karlar. Meðalárafjöldi frá greiningu var 8,94 ár, á bilinu 3 mánuðir til 30 ár.

Framkvæmd rannsókna

Fyrri heimsóknin gekk þannig fyrir sig að þátttakendur svöruðu þremur spurningalistum sem meta þunglyndi, kvíða og streitu, virkni í daglegu lífi auk þess sem safnað var upplýsingum frá þátttakendum sem snéru að sjúkdómnum. Einnig var lagt fyrir skriflegt athyglispróf sem kallast D2. Næst fóru þátttakendur í heilalínurit sem framkvæmt var af fyrirtækinu Mentis Cura¹. Eftir heilalínurit tóku þátttakendur átta matspróf við tölvu í Lumosity forritinu. Tilgangur þeirra var að meta vinnsluminni, vinnsluhraða og athygli. Þátttakendum var kennt á forritið og fengu þeir svo æfingaplan sem þeir áttu að fara eftir næstu sex vikurnar. Óskað var eftir að þátttakandi æfði fimm sinnum í viku í sex vikur, það er 30 sinnum í heildina. Þátttakendum var fylgt eftir, annars vegar þar sem hringt var í þá og þeim gefinn kostur á að fá leiðbeiningar og hjálp. Hins vegar fengu þátttakendur daglega smáskilaboð í símann með áminningu á að þjálfva. Eftir sex vikna þjálfun komu þátttakendur aftur á Reykjalund og voru metnir á sama máta og í fyrri heimsókninni.

Niðurstöður

Tölfræðilega marktækan mun var að finna á frammistöðu á D2 athyglisprófinu fyrir og eftir þjálfun. Hins vegar sýndi samanburður á matsprófum úr Lumosity forritinu

að ekki var marktækan mun að finna á frammistöðu fyrir og eftir þjálfun. Einnig sýndi rannsóknin lækkað gildi á kvíða eftir þjálfun, en taka skal fram að kvíðinn var innan eðlilegra marka bæði fyrir og eftir þjálfun. Þátttakendur voru í heildina með lægra skor á spurningum um virkni í daglegu lífi. Þátttakendur virðast því vera virkari í daglegu lífi eftir sex vikna þjálfun þó að munurinn hafi ekki verið tölfræðilega marktækur.

Samkvæmt þessari rannsókn virðist sex vikna vitræn þjálfun með Lumosity ekki duga til að bæta getu á prófum sem mæla athygli, vinnsluminni og vinnsluhraða hjá fólki með MS. Þó virðast einhver áhrif hafa orðið á athygli þar sem marktækan mun var að finna á frammistöðu á D2 athyglisprófinu. Erfitt er að álykta hvers vegna marktækan mun var að finna á D2 en ekki á Lumosity matsprófunum. D2 er sérhæfð mæling á athygli, auk þess sem D2 er viðurkennt taugasálfræðilegt próf en þróun Lumosity prófanna er á byrjunarstigi.

Ýmislegt þarf að hafa í huga við rannsóknir á vitrænni þjálfun. Mælt er með að niðurstöður séu skoðaðar út frá tegund sjúkdómsins því vitræn skerðing getur verið mismunandi eftir tegund. Sem dæmi má nefna, að í köstum getur vitræn skerðing komið fram en gengið svo til baka. Einnig getur vitræn skerðing verið meiri í síversnandi tilfellum sjúkdómsins (O'Brien, Chiaravalloti, Goverover og DeLuca, 2008). Í þessari rannsókn var ætlunin að skoða niðurstöður út frá tegundum MS, hins vegar reyndist það erfitt þar sem þátttakendur voru oft óvissir um hvaða tegund þeir væru með.

Í þessari rannsókn var ekki skimað fyrir vitrænni skerðingu þar sem úrtak var lítið og ætlunin var að skoða árangur vitrænnar þjálfunar almennt hjá fólki með MS. Gagnlegt væri fyrir rannsakendur að þekkja vitrænt ástand þátttakenda til að vitneskja fái um hvaða hópar geti nýtt sér þjálfun. Hugsanlega gagnast þjálfun lítið fyrir þá sem eru með eðlilega vitræna getu og vera má að hún gagnist einnig fólki með alvarlega vitræna skerðingu lítið.

Óvíst er hver útkoman hefði orðið ef þátttakendur hefðu þjálfað í lengri tíma, til dæmis þrjú mánuði. Einnig gæti verið að matsprófin hafi ekki verið nógu nákvæm til þess að mæla getu þátttakenda eða æfingarnar ekki verið hentugar til þjálfunar. Í framtíðinni væri áhugavert að gera fleiri rannsóknir á lengd þjálfunar, það er hversu löng þjálfun þarf að vera til að sýna árangur. Einnig hvers konar þjálfun leiðir til árangurs.

Mikilvægt er að áhrif þjálfunar á vitræna getu nýtist í daglegu lífi. Enginn vafi er á að vitræn skerðing fylgir oft MS sjúkdómnum og þess vegna ætti það að vera eðlilegt að vitræn endurhæfing sé hluti af þeirra meðferð. ■

1 Því miður hafa niðurstöður úr heilalínuriti ekki enn borist höfundum.

Af vetrarnámskeiðum og sumarbralli

Við á vinnustofunni breyttum örlítið út af vana og buðum upp á 3 stutt námskeið fyrri hluta árs. Í febrúar var boðið upp á vikunámskeið og kynningu á ullarþæfingu. Ingunn Egilsdóttir (Inga) listakona með meiru kom í heimsókn og kynnti okkur fyrir „kindinni Ingu“ eins og við enduðum með að kalla afraksturinn.



Kindin Inga.

Ákveðið var að hafa þetta opinn hóp þar sem við gerðum okkur ekki alveg grein fyrir því hversu margir hefðu áhuga. Raunin varð sú að bæta þurfti við borðum og voru allir dagar vel sóttir. Námskeiðið stóð yfir í viku og var strax talað um að fá Ingu aftur í heimsókn til okkar í vetur. Afraksturinn – kindin Inga – hefur svo verið framleidd á vinnustofunni síðan og notið mikilla vinsælda og hefur verið framleidd hér í hinum ýmsu litum og gerðum.



Svana, Inga og Guðjón þæfa.



Ásta Kristín einbeitt við þæfinguna.



Reynir sýnir Þóru réttu handbrögðin.



Inga kennir okkur að þæfa rollurnar.

Tálgað og pússað

Í mars fengum við svo í heimsókn til okkar hann Reynir Sveinsson sem kenndi okkur undirstöðuatriðin við að tálga. Hann kom með Magnús vin sinn með sér sem er smiður og hefur sjálfur verið að tálga mikið, og heimsóttu þeir okkur nokkra föstudaga í röð. Þeir sýndu okkur hvernig tálga ætti smjörhnífa og skeiðar úr hinum ýmsu viðartegundum sem Reynir fann allflestar í garðinum hjá sér. Þeir voru búnir að saga niður bútana fyrir okkur þannig að við gátum byrjað að tálga strax.

Myndaðist mjög skemmtileg stemning hjá okkur þar sem fólk ýmist tálgaði eða pússaði eftir því hvað hver treysti sér í.

Þeir kíktu svo aðeins á okkur í apríl og maí, til að athuga hvernig gengi. Við héldum áfram einu sinni í viku eftir að kennslan hætti og í góða veðrinu sem hefur verið í sumar hefur meira að segja verið hægt að sitja úti á palli og tálga.



Margrét og Reynir.

Blómaskreytingar

Nanna sá svo um síðasta námskeiðið, sem var á vinnustofunni fyrir sumarið, en það var blómaskreytingarnámskeið. Nanna fór sjálf fyrir nokkrum árum á slíkt námskeið og hefur verið að leika sér við að búa til fallegar skreytingar síðan. Hana langaði til að kenna fólkinu hér á Setrinu hvernig gera mætti blómaskreytingu á einfaldan hátt. Þetta var lokaður hópur og skráðu 5 konur sig. Gerði hver um sig fallega blómaskreytingu



Helga og blómin.

(sjá mynd) sem þær tóku síðan með sér heim. Mikil ánægja var með þessa nýbreytni og var talað um að endurtaka svona námskeið í haust.



Nanna leiðbeinir á blómaskreytingarnámskeiðinu.



Við fengum yndislegt veður þegar við heimsóttum Krika.



Helga í pumpum úti og Hanna hjólar.

Sólpallasumar

Ýmislegt hefur verið brallað í sumar. Þar sem veðrið hefur leikið við okkur hefur pallurinn fyrir utan vinnustofuna og sjúkraþjálfunina verið mikið notaður og oft eru fleiri úti í sólbaði en inni í húsi. Sjúkraþjálfararnir hafa meira að segja flutt tæki út til þess að fólk geti æft sig í sólinni.

Tvær ferðir voru farnar í sumar. Hin hefðbundna sumarferð var farin í Munaðarnes, auk þess sem við fórum einn sólríkan eftirmiðdag í Krika, sem er hús Sjálfsbjargar við Elliðavatn. Þar gat fólk notið þess að vera á pallinum í sólbaði, keypt sér kaffi og með því, eða farið um svæðið, niður að vatninu og notið útsýnisins og kyrrðarinnar. Er tvímælalaust hægt að mæla með þeim stað og má telja öruggt að þangað verði farið aftur. ■



Veðrið í sumar hefur heldur betur verið palla veður.



Gulla, Birna Ólína og Helga hjá Krika við Elliðavatn.

Hæfileg ögrun er nauðsynleg

Eftir Belindu Davíðsdóttur Chenery

Bati sjúkraþjálfun var stofnuð árið 1999 og var fyrst um sinn til húsa í rúmlega 280m² húsnæði á 5. hæð í Kringlunni 4-12. Í apríl 2010 flutti Bati starfsemi sína yfir götuna, í Kringluna 7 (Hús verslunarinnar) í rúmlega 560 m² húsnæði. Með flutningunum hefur allt aðgengi batnað til muna og aðstaðan er fyrsta flokks.



Markmið Bata er að skapa hlýlegt, vinalegt og rólegt andrúmsloft. Á stofunni starfa 9 sjúkraþjálfarar með mikla og víðtæka reynslu og þekkingu. Áhugasvið og sérkunnátta sjúkraþjálfaranna er misjöfn en allir hafa þeir brennandi áhuga á faginu.

Bati sinnir alhliða sjúkraþjálfun og skjólstæðingarnir eru því fjölbreyttir. Bati sinnir stórum hópi einstaklinga með taugaeinkenni og taugasjúkdóma. Fólki með MS-sjúkdómnum sem leita til stofunnar hefur fjölgað talsvert undanfarin misseri. Reynsla starfsfólks stofunnar af því að meðhöndla einkenni MS-sjúkdómsins er því umtalsverð, auk þess hefur starfsfólk stofunnar lagt sérstaka áherslu á að fylgjast með nýjungum á sviði þjálfunar og meðferðar fólks með taugasjúkdóma. Sjúkraþjálfarar stofunnar leggja sig fram um að veita persónulega og einstaklingsmiðaða þjónustu. Á haustmánuðum verður í fyrsta sinn boðið upp á hópmeðferð fyrir einstaklinga með MS og verða tímarnir sérsniðir að einkennum MS-sjúkdómsins.

Með markvissri þjálfun er hægt að hafa áhrif á algeng einkenni MS-sjúkdómsins, svo sem máttleysi, skerta hreyfistjórn, jafnvægisskerðingu, skyntruflanir og aukinn stirðleika. Reynslan sýnir að skilvirk þjálfun og meðferð getur stórbætt líðan fólks með MS-sjúkdómnum.

Strax við greiningu á MS-sjúkdómnum skiptir fræðsla og ráðgjöf um allt það sem varðar sjúkdómnum afar miklu máli. Ef vel er vandað til verka á þessu sviði strax í upphafi er unnt að hafa mikil áhrif á lífsgæði, hreyfigetu og líðan viðkomandi. Miklægt er að leita til fagaðila sem hefur góða reynslu og þekkingu af taugasjúkdómum.

Hreyfing er okkur öllum nauðsynleg og ekki má gleyma því að ögrunin þarf að vera hæfilega mikil til að framfarir náist. Reynslan sýnir að fólk með MS sjúkdómnum er upp til hópa einstaklega duglegir einstaklingar sem taka virkan þátt í sinni þjálfun og ná oft meiri framförum en vonast var eftir.

Þegar farið er í sjúkraþjálfun á einkastofu þarf það að vera í samráði við lækni en ekki er nauðsynlegt að fá beiðni frá lækni fyrir fyrstu 10 skiptin. Sjúkratryggingar Íslands taka þátt í kostnaði viðkomandi við sjúkraþjálfun og fer það eftir stöðu viðkomandi hjá Tryggingarstofnun Íslands hversu mikið viðkomandi þarf að greiða fyrir þjálfunina.

Nánari upplýsingar um þau má finna á heimasíðu Bata, www.bati.is. Ef þú ert með spurningar eða langar að skoða aðstöðuna endilega hafðu samband við okkur í síma 553-1234 eða í póstfang belinda@bati.is ■



Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Ögurvík hf.
Ökumælar ehf.
Seltjarnarnes
Auglýsingastofan Dagsverk ehf.
Bergá - Sandblástur ehf.
Horn í horn, parketlagirnir
Ljónið - Veitingar
Læknisfræðileg myndgreining ehf
Lög og réttur ehf.
Matur og lyf ehf.
Nesskip hf.
Prentsmiðjan Nes ehf v.Nesfrétta
Seltjarnarneskirkja
Sjávársýn ehf.
Vökvatæki ehf.
Önn Verkfræðistofa ehf.
Vogar
Hársnyrting Hranнар
Krass ehf.
Kópavogur
Allianz hf.
Arinismiði A-Ö - Jón Eldon Logason
Arnarljós - Löggitur sjúkrannuddari
Axis húsgögn hf.
Á. Guðmundsson ehf.
ÁF-hús
Ásberg sf.
BJ-verktakar ehf.
Bliki- Bílamálun og réttingar ehf.
Bliksmiðjan Vík ehf.
Body Shop
Bókasafn Kópavogs
Bókun sf. Endurskoðun
Bragi Þór - Ljósmyndun ehf.
Cafe Adesso
Cafe Catalina
Conis ehf. - Verkfræðiráðgjöf
DK Hugbúnaður ehf.
Egilsborg
Einar Beinteins ehf. - Dúkalagnir- og
Veggfóðrun
Euphrasia ehf
Fiskbúðin
Flugfélagið Atlanta ehf.
Flutningsþrif Bergþóru ehf
Flyware á Íslandi ehf.
FOCAL Software & Consulting
G. Sigurður Jóhannesson ehf.
Gistiheimilið BB 44
Goddí ehf.
Grasavinafélagið Gunnarshólma
Gróðrastöðin Stórð
Guðmundur Þórðarson
Hafið - Fiskverslun
Hefilverk ehf.
Hegas ehf.
Hellur og garðar ehf.
Hilmar Bjarnason ehf., rafverktaki
Hjólíð ehf.
Hópfæðabílar Teits Jónassonar ehf.
Ísa stál ehf. - www.isastal.is
Ísfix ehf.
Íslandsspil sf.
Íslenskt marfang ehf.
Ísnes ehf.
JÓ lagnir sf.
Jón og Salvar ehf.
JSÓ ehf
Kjöthúsið ehf
Kristján Guðmundsson
Kriunes ehf.
Listgler
Listinn - www.listinn.is
Loft og raftæki ehf.
Lögmannsstofa SS ehf.
Marás vélar ehf.
Nobex ehf.
Pottagaldrar Mannrækt í matargerð
Purgo ehf.
Rafbreidd ehf.

Rafgeisli ehf.
Rafmiðlun ehf.
Rafport ehf.
Rafsetning ehf.
Rakarastofan Sevilla
Réttingabjónustan ehf.
Réttir bílar ehf.
Ræsting BT ehf.
Stálsmiði Magnúsar Proppé
Stimpill ehf.
Stíflubjónustan ehf.
Suðurverk hf.
Söluturninn Smári
T.E.R.K
Tannlæknastofa EG ehf
Toyota á Íslandi
Vaki - Fiskeldiskerfi hf.
Varmi ehf.
Veitingabjónusta Lárusar Loftssonar
sf.
Vetrarsól ehf.
Vélaleiga Auberts
Vilji ehf. - Stuðningsstangir www.
vilji.is
Vidd ehf.
www.bilalokkun.is .
Xit hárstofan
Þor ehf
Þorvar Hafsteinsson
Ökukennsla Sigurðar Þorsteinssonar
Garðabær
Andromeda
Bókasafn Garðabæjar
Garðabær
Geislatækni ehf. - Laser-bjónustan
Gluggar og garðhús ehf.
Gólfbjónusta Íslands - Parketlangir
og slípun
H. Filippson sf
Hafnasandur hf.
Hannes Arnórsson ehf.
Haraldur Böðvarsson & Co. ehf.
Hurðaborg - Crawford hurðir
Ísafoldarprentsmiðja ehf.
K.C. Málun ehf.
Loftorka ehf.
Samey ehf.
Sjúkráþjálfun Garðabæjar hf.
Stálsmiðjan ehf.
Söluturninn Víkivaki
Val-Ás ehf.
Wüth á Íslandi ehf.
Öryggisgirðingar ehf.
Hafnarfjörður
ABC leikföng www.abcleikfong.is
AC-RAF
Alexander Ólafsson ehf.
Atlas - Ísgata hf.
Ás - fasteignasala ehf.
Bátaraf ehf.
Bergplast ehf.
Bílaverk ehf.
Bliksmiði ehf.
Byggingafélagið Sandfell ehf.
Classik rock
DS lausnir ehf.
Eiríkur og Einar Valur ehf.
Fiskvinnslan Útvík ehf
Fínpússning ehf.
Fjarðargrjót ehf.
Flúrlampar hf.
G.S. múrverk ehf.
Gafllar ehf.
Gamla Vínhúsið - A. Hansen
Glerpró ehf
Gullfari ehf.
Gunnars Majones hf.
H. Jacobsen ehf.
Hafnarfjarðarhöfn
Hárgreiðslustofan Lína lokaflína sf.

Hlaðbær Colas hf.
Hólshús ehf.
Hópbílar hf.
Hvalur hf.
Ísrör ehf.
Lagnameistarinn ehf.
Lögfræðimiðstöðin ehf.
Lögmannsstofa Loga Egilssonar ehf.
Lögmenn Thorsplani sf.
Mynstrun ehf.
Ópal Sjávarfang ehf.
P.H. Verk ehf.
Prentsmiðjan Steinmark sf.
Pústbjónusta B.J.B. ehf.
Rafgeymasalan ehf.
Rafhíun ehf.
Rafrún ehf.
RB Rúm ehf.
S.B.J. réttingar ehf
Saltkaup hf.
Sjúkráþjálfarinn ehf.
Spennubreytar
Stigamaðurinn ehf
Stíflu- og lagnaþjónustan ehf.
Strendingur ehf.
Svalþúfa ehf.
Sýningaljós
Tannlæknastofa Jóns M.
Björgvínssonar
Tannlækingastofa Harðar V.
Sigmarssonar sf.
Umbúðamiðlun ehf.
Útfararþjónusta Hafnarfjarðar
Úthafsskip ehf.
Varma og Vélaverk ehf.
Verkalýðsfélagið Hlíf
Viðir og Alda ehf.
VSB verkfræðistofa
Áltanes
GP. Arkitektar ehf.
Keflavík
B & B Guesthouse ehf.
Dacoda ehf. Hugbúnaðargerð
DMM Lausnir ehf.
Eignarhaldsfélagið Áfangar ehf.
Fasteignasalan Ásberg.
Fjölbrautaskóli Suðurnesja
Föndurkot-útsport
Go2 Flutningar ehf.
Grímsnes ehf.
Hárgreiðslustofa Önnu Steinu
Íslenska félagið ehf. / Ice group. ltd.
Pylsuvagninn Tjarnargötu
Reiknistofa fiskmarkaða hf.
Reykjanesbær
Soho Veisluþjónusta
TÍ sf.
Triton sf. - Tannsmiðastofa
Útfararþjónusta Suðurnesja
Varmamót ehf.
Verslunarfélagið Ábót ehf.
Verslunarmannafélag Suðurnesja
Verslunin Kóda sf.
Vísir félag skipstjórnarmanna á
Suðurnesjum
Keflavíkurflugvöllur
IGS ehf
Suðurflug ehf. Bygging 787
Grindavík
Bryggjan
E.P. verk ehf.
Flutningabjónusta Sigga ehf.
Hafsteinn Sæmundsson
HK verk ehf.
Jens Valgeir ehf.
Marver ehf.
Silfell ehf.
Söluturninn Víkurbraut
Veidafæraþjónustan ehf.
Veitingastofan Vör

Verkalýðsfélag Grindavíkur
Vísir hf.
Sandgerði
Nesmúr ehf.
Garður
Amp Rafverktaki ehf.
Njarðvík
ÁÁ Verktakar ehf.
Bílabaðið
Fitjavík ehf.
Hárgreiðslustofan Elegans
Óliuverslun Íslands hf.
R.H. innréttingar ehf.
Rafmúli ehf.
Sparri ehf.
Starfsmannafélag Suðurnesja
Trausti málarar ehf
Verkalýðs- og sjómannafél. Keflavíkur
og nágrennis
Vökvatengi ehf.
Mosfellsbær
Alafoss - búðin
Bliksmiðjan Borg ehf.
Dino síf
Garðagróður ehf.
Glerækni ehf.
Heilsugæslustöð
Mosfellslæknisumdæmis
Hlégarður - Veisluþjónusta
Ísfugl ehf.
Ístex hf. Íslenskur textíllöndnaður
Rafrás ehf
Réttingaverkstæði Jóns B. ehf.
Sólbaustofa Mosfellsbæjar
Vélsmiðjan Sveinn
Akranes
Akraborg ehf.
Axel Sveinbjörnsson ehf.
Bifreiðastöð Þ.P.P. ehf.
Bílás, Bílasala Akraness
Bílver ehf.
Elkem Island ehf.
Grastec ehf.
GT tækni ehf.
Hreingerningabjónusta Vals ehf.
Höfði - hjúkrunar - og dvalarheimili
P 21 - Trocadero ehf.
Runólfur Hallfredsson ehf.
Sjóngerlið ehf.
Smurðstöðin Akranesi sf.
Steðji ehf.
Straumnes ehf., rafverktakar
Verslunin Bjarg ehf.
Viðskiptaþjónusta Akraness ehf.
Vignir G. Jónsson ehf.
Borgarnes
Borgarverk ehf.
Búvangur ehf.
Dýralæknabjónusta Vesturlands ehf.
Ensku húsin, gistiheimili við Langá
Ferðaþjónusta bænda
Ferðaþjónustan Skorradal
Félagsbúíð Miðhrauni 2 sf.
Framköllunarþjónustan ehf.
Gæðakokkar ehf.
Hársnyrtistofa Margrétar
Landbúnaðarháskóli Íslands
Landnámssetur Íslands
Meindýravarnir Ella S: 8470827
PJ byggingar ehf - Hvanneyri
Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi
Sigur-garðar sf.
Solo hárgreiðslustofa
Sæmundur Sigmundsson ehf.
Vatnsverk Guðjón og Árni ehf.
Vegamót - Þjónustumiðstöðin
Velverk ehf.
Vélaverkstæði Kristjáns ehf.
Þ.G. Benjamínsson

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Gólflist ehf.
Guðnabakarí ehf. Café konditori
Icecool á Íslandi ehf
J.P Bílar ehf.
Jeppasmiðjan ehf.
Kvenfélag Grímsneshrepps
Litla kaffistofan ehf.
Múrfag ehf.
Pípulagnir Helga ehf.
Plastiðjan ehf.
Rafmagnsverkstæði Jens og Róberts
Rafvélaþjónusta Selfoss ehf.
Renniverkstæði Björns Jenssen
Reykhóll ehf
Reykhúsið Útey ehf. - www.utey.is
Set ehf.
Sjúkraþjálfun Selfoss ehf.
Svavar Sveinsson
Tannlæknastofa Þorsteins
Veidisport ehf - www.veidisport.is
Veitingastaðurinn Menam ehf.
Verslunin Árborg
Vélaverkstæðið Heiðarbrún
Vinnuvélar - Svinavatni
Ölur - Skógræktarstöð
Hveragerði
Almar bakari
Eldhestar ehf. - Vellir Ölfusi
Garðyrkjustöð Birgis S. Birgissonar
Garðyrkjustöð Ingibjargar ehf.
Hamrar ehf. - Plastiðnaður

Heilsustofnun N.L.F.Í.
Hofland-setrið ehf
Hótel Örkin - Örkin veitingar
Hveragerðiskirkja
Raftaug hf.
SGB ehf.
Sport-Tæki ehf
Ökukennsla Eyvindar
Þorlákshöfn
Bergverk ehf
Bæjarbókasafn Ölfus
Fiskmark ehf.
Frostfiskur ehf.
Golfklúbbur Þorlákshafnar
Hafnarvogin
Kjarr ehf.
Sveitarfélagið Ölfus
Völ ehf
Þorlákshafnarkirkja
Stökkseyri
Durinn ehf. - www.durinn.is
Pétur Ragnar Sveinsson ehf.
Laugarvatn
Ásvélar ehf.
Laugarvatn ehf.
Flúðir
Áhaldahúsið Steðji
Fögrusteinar ehf.
Hrunamannahreppur
Íslenskt Grænmeti Melar Flúðu,

Hella
Fannberg ehf
Hestvit ehf.
Kanslarinn ehf.
Kvenfélag Oddakirkju
Kvenfélagið Sigurvon
Rangárþing ytra
Söluskálinn Landvegumótum
Verkalýðsfélag Suðurlands
Vörufell
Hvolsvöllur
Árni Valdimarsson
Bergur Pálsson
Búaðföng/bu.is ehf.
Byggðasafnið Skógum
Ferðaþjónustan Stórumörk
Hellishólar ehf. - Fljótshlíð
Héraðsbókasafn Rangæinga
Krappi ehf.
Nínukot ehf.
ÓG Hótel - Hótel Hvolsvöllur
Vík
Gistihúsin Görðum
Hótel Höfðabrekka ehf
Hrafnatindur ehf.
Mýrdælingur ehf.
Kirkjubæjarklaustur
Ferðaþjónustan Geirlandi ehf.
Hótel Laki
Icelandair Hotel Klaustur

Vestmannaeyjar
Alþríf ehf.
Áhaldaleigan ehf.
Bífreiðaverkstæði Muggs
Bílaverkstæði Sigurjóns
Bílaverkstæðið Bragginn sf.
Búhamar ehf.
Framhaldsskólinn í Vestmannaeyjum
Frár ehf.
Hárstofa Viktors
Hótel Vestmannaeyja
Ísfélag Vestmannaeyja hf.
Kaffi María ehf. - Brandur ehf.
Karl Kristmanns - umboðs- og
heildverslun
Langa ehf
Miðstöðin ehf.
Net hf.
Reynistaður ehf.
Slökkvitækjaþjónusta Vestmannaeyja
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf.
Verslunin Miðbær sf.
Vélaverkstæðið Þór hf.
Viking tours - Kaffi Kró
Vinnslustöðin hf.
Þekkingasetur Vestmannaeyja



Hágæða vinnustólar frá Mercado Medic

Vandaðir sænskir vinnustólar REAL® 9000 PLUS með fjölbreyttum stillimöguleikum. Úrval aukahluta og líta á áklæði. Ergomedic Plus setkerfi veitir þægilega og góða setstöðu. Fyrir börn og fullorðna með mismunandi þarfir. Fagleg ráðgjöf.

Í samningi við Sjúkratryggingar Íslands.



Opið virka daga kl. 9 - 18 og laugardaga kl. 11 - 16 • Stórhöfða 25 • Sími 569 3100 • eirberg.is



Lindu suðusúkkulaði

Lindu suðusúkkulaði fullkomnar
baksturinn

Súkkulaðisamleikur sælkerans



Lindu suðusúkkulaði - ómótstæðilega gott!

