

MEGIN

BLAÐ MS FÉLAGS ÍSLANDS

1. tbl. 2006 23. árg.

STOÐ



NÚ BJÓÐUM VIÐ ÖLLUM ÞETTA
FULLKOMNA SJÚKRARÚM FRÁ



DAYS HEALTHCARE Á AÐEINS 179.500 KR.



Casa Med II rúmið er samþykkt af
Tryggingastofnun Ríkisins.
Úrval fylgihluta fyrirleggjandi.
Þriggja ára ábyrgð.

*Aðeins það besta er nógu gott
fyrir þig og þína!*



Trönuhrauni 8 • Hafnarfjörður • Sími 565 2885 • www.stod.is

HITAHLÍFAR
SPELKUR

SMÁHJÁLPARTÆKI
HJÓLASTÓLAR

BAÐTÆKI
GÖNGUGRINDUR

STAFIR
HITAHLÍFAR

VINNUSTÓLAR
HÆKJUR

REIÐHJÓL
KERRUR

HÁRKOLLUR
GERVIBRJÓST

ÍSTAK

 **spron**

EJS 

Bíla  **naust**

 **actavis**
hagur í heilsu

Lóa-Linda


LÝÐHEILSUSTÖÐ

 **prentmet**
HRÆÐÞJÓNUSTA

ÍSLENSK  ERFDAGREINING

Morgunblaðið

Rafskutlur

Eigum fyrirbyggjandi margar gerðir af rafskutlum.

Komum á staðinn ef óskað er.



Við leggjum þér lið



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

Eirberg

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



Efnisyfirlit

Hraðametstilraun	
– MS-áheiti	5
Bakþúfusjóður	
– Safnað fyrir lyftu.	5
Natalizumab - Fyrirbyggjandi meðferð í MS	6
Hetjur morgundagsins	8
Hippotherapie	
– Sjúkraþjálfun á hestbaki	10
Spasmar eða stjarfalömun	
– hvað er það?	12
Frá aðalfundi	13
Taugasálfræði og MS	14
Ég verð aldrei svona	18
Námskeið og sjálfshjálparhópar	21
Norrænt málþing ungliða í Danmörku	22
Svipmyndir úr félagslífinu	28



Forsíðumyndina tók Páll Stefánsson.

Frá formanni

Kæru félagar

Eins og flestum ykkar er kunnugt var aðalfundi félagsins flýtt að ósk yfir 25% félagsmanna. Fundurinn kaus nýja stjórn og verulegar manna-breytingar varð niðurstaðan eins frá er greint í blaðinu. Það hefur verið margrætt um þörf á stækkun hús-næðis dagvistar félagsins, en vegna þenslu í þjóðfélaginu hefur verið talið rétt að fara sér hægt. Álitid er að nokkuð hægist um með haustinu og á næsta vetri og þá er ef til vill lag fyrir okkur. Til þess að undirbúa framkvæmdina og fá tilskilin leyfi leitaði ég samstarfs við Línuhönnun um undirbúning og verkefnisstjórn og að sjálfsgöðu arkitekta hússins, þ.e. Batterisins. Þarfagreiningu og grenndarkynningu er lokið og frekari undirbúningur er í gangi, þannig að unnt verði að leggja framkvæmdina fyrir félagsfund með haustinu. Þessi vinna er og nauðsynleg til þess að hægt sé að leita eftir fjárstuðningi til framkvæmdarinnar.

Félagið sótti um styrk til ÖBÍ til þess að efla fræðslu af ýmsum toga í öllum landsfjórðungum. Undirtektir voru góðar, þannig að nú verður hægt að sinna þessu mikilvæga verkefni af myndarskap í náinni samvinnu við heimamenn. Einn æskilegur þáttur í þessu sambandi er í skoðun, en það er að félagið komi sér upp fjárfundar-búnaði.

Félagið hefur að venju staðið fyrir námskeiðum og fræðslufundum í vetur svo sem námskeiðum fyrir nýgreinda og hjóna- og makanámskeið. Sú nýbreytni er í farvatninu að standa fyrir fræðslu fyrir MS-fólk, sem hefur verið með sjúkdóminn í lengri tíma og er sífellt að takast á við breytilegar myndir hans. Hugmyndin er að m.a. læknir, hjúkrunarfræðingur, sjúkraþjálfari og félagsráðgjafi komi að hálfisdags aðlögunarnámskeiði með haustinu.



Við höfum ef til vill vanrækt að fjalla um sálfræðilega þáttinn í glímu okkar við sjúkdóminn, sem felst í að takast á við breytilegar aðstæður á degi hverjum, stöðugri óvissu um framtíðina með meðfylgjandi kvíða. Þegar þetta blað er að koma út eða fimmtudaginn 15/6 klukkan 20⁰⁰ verður opið hús á Sléttuveginum, þar sem við fáum fyrsta fræðslufundinn um þetta málefni. Það verður séra Valgeir Ástráðsson, sem stígur fyrsta skrefið í þessum efnunum og rabbar við okkur.

Í kjölfar aðalfundar skipaði stjórnin nýjan formann og ritara í Norræna samstarfið. Garðar Sverrisson verður formaður, Kristján Engilbertsson ritari og Þórey Gísladóttir fulltrúi ungliða. Þetta eru tvímæla-laust mjög hæfir einstaklingar og við væntum mikils af starfi þeirra.

Við höfum oft velt því fyrir okkur hvernig við getum best virkjað starfskrafta MS-fólks á landsbyggðinni. Sú hugmynd kom upp innan nýkjörinnar stjórnar að fela þeim Jóni Ragnarssyni og Tómasi Guðmundssyni á Akureyri umsjón heimasíðunnar. Þeir tóku þetta góðfúslega að sér og það er næsta víst að þar verður hún í góðum og hæfum höndum.

Ég vona að sumarið yljí okkur öllum til líkama og sálar.

Með hlýjum sumarkveðjum.
Sigurbjörg Ármannsdóttir

MeginStoð, 1. tbl. 2006, 23. árg. ISSN 1670-2700

Útgefandi: MS félag Íslands, Sléttuvegi 5, sími 568 8620, fax: 568 8621

Netfang: msfelag@msfelag.is, heimasíða: msfelag.is

Ábyrgðarmaður: Sigurbjörg Ármannsdóttir • Ritstjóri: Páll Kristinn Pálsson

Ritnefnd: Eiríkur Ágúst Guðjónsson, Eiríkur S. Vernharðsson, Jón Þórðarson, Svavar Guðfinnsson og Þórdís Kristleifsdóttir

Auglýsingar: Öflun ehf. • Umbrot og prentun: Prentmet ehf.



MS FÉLAG ÍSLANDS

Hraðametstilraun – MS-áheiti!

Dagana 12. – 16. júlí næstkomandi ætla feðginin María Erla og Bogi Baldursson ásamt þriðja manni að sigla á opnum hraðbáti frá Bretlandi til Íslands. Tilgangur ferðarinnar er þrjúþættur: 1) Setja hraðamet á þessari leið, sem ekki hefur verið gert áður þannig að þau munu örugglega setja heimsmet, sama hver hraðinn verður. 2) Vekja athygli á MS-félagi Íslands og sjúkdóminum, en María Erla er með MS. 3) Safna áheitum til MS-félagsins á Íslandi, og jafnvel á Bretlandi og í Færeyjum.



Feðginin Bogi og María Erla.



María Erla í hraðbátinum.

Ferðin verður í fjórum áföngum: Thurso í Skotlandi – Þórshöfn (224 sjómíllur), Þórshöfn – Höfn (275 sm.), Höfn – Vestmannaeyjar (153 sm.) og Vestmannaeyjar – Reykjavík (112 sm.).

Við munum fylgjast spennt með þessu stórbrotna framtaki feðginanna, sem væntanlega verður einnig fylgt eftir í fjölmiðlum meðan á ferðinni stendur. Einnig er hægt að fá nánari upplýsingar og fylgjast með undirbúningnum á netspjalli MS-félagsins, slóðin er <http://spjall.msfelag.is>

Bakpúfusjóður – Safnað fyrir lyftu

Jón Leví greindist með MS í fyrrahaust, þá 67 ára gamall, en hann hefur stundað hestamennsku frá barnsaldri. „Það tók nokkurn tíma að fá rétta greiningu á því sem var að hrjá mig,“ segir hann, „og ég var því hættur að vinna ári fyrir, eða 66 ára gamall. Sem gamall hestamaður hafði ég rætt um það við iðjuþjálfva að margt fólk hætti í hestamennskunni af því svo illa gengi að komast á bak. Ég fékk þá hugmynd að safna peningum til kaupa á sérhæfðri lyftu í þeim tilgangi og leitaði til ýmissa aðila eftir stuðningi. Dálítinn styrkur kom frá samgönguráðuneytinu og notaði ég hann til að stofna Bakpúfusjóðinn fyrir þetta verkefni.“

Eftir að hafa svo greinst með MS komst Jón í kynni við starf Christinu Finke Einarsson, sem sagt er frá annars staðar hér í blaðinu. „Ég þekkti reyndar Elsu Þórólfsdóttur aðstoðarkonu hennar frá fornu fari úr hestamennskunni,“ segir hann. „En þá barst í tal hin bágborna aðstaða við að komast á bak. Ég setti mig í framhaldi af því í samband við fyrirtækið Léttitækni og það vinnur nú að því að útvega okkur lyftu frá Danmörku. Til að byrja með verður fyrir-



Jón Leví.

komulagið þannig að Bakpúfusjóðurinn mun eiga lyftuna, en hún verður notuð í þeirra þágu. Dæmið er þó langt í frá fullfjármagnað og ég er í því þessa dagana að safna peningum fyrir lyftunni.“

Fólk sem vill styrkja þetta þarfa verkefni getur lagt framlög sín inn á Bakpúfureikninginn: 517-14-603411, kennitalan er: 131137-4949. Einnig er hægt að snúa sér beint til Jóns Levís í sínum: 5572841 eða 8632841, netfang hans er: jonlevi@btnet.is

Natalizumab – Fyrirbyggjandi meðferð í MS

Eftir Sverri Bergmann, taugalækni

Lyfið gengur undir ýmsum nöfnum: Natalizumab, Antegren, Tysabri – en það er talið eitt merkasta nýja fyrirbyggjandi meðferðin við MS. Eftir bakslag í prófun lyfsins er það aftur komið á dagskrá, og hér reifar Sverrir Bergmann það helsta sem vitað er á núverandi stigi um virkni þess.

Þótt falli undir leiðigjarnar endurtekningar finnst mér rétt í upphafi þessarar greinar að áréttta enn og aftur að við þekkjum ekki hver er orsök MS-sjúkdómsins. Þess vegna kunnum við ekki meðferð sem lækna hann. Reynd er og hefur verið um áratuga skeið margháttuð fyrirbyggjandi meðferð. Vissulega er og beitt margvíslegri einkennatengdri meðferð í sjúkdóminum og hún getur dregið úr einkennum og úr miska og fötlunum af þeirra völdum og seinkað og mildað sífravindu ef til hennar kemur. En í heild breytir meðferð þessi ef til vill ekki með vissu framvindu- myndinni hjá flest-um MS-sjúkum. Hér vísa ég til MS-sjúkdómsferlanna sem eru köst eða síversnun einvörðungu eða seinna tilkomin síversnun með eða án kasta.

En þótt ekki séu þekktar orsakir MS sjúkdómsins er samt vitað hvað gerist í sjúkdóminum. Fyrirbyggjandi meðferðir sérstaklega og að nokkru leyti einkennatengdar byggja á þessari vitneskju. Bólga verður í taugaslíðrum í miðtaugakerfinu og bólgan truflar þá starfsemi taugakerfisins sem viðkomandi taugaþræðir flytja um líkamann. Bólgan getur verið svo mikil að af hljótist varanlegar skemmdir og þar með mikil einkenni. Enn



Sverrir Bergmann, taugalæknir.

liggur ekki fyrir vitneskjan um það af hverju þessi bólga kemur – hvað kemur henni af stað – af hverju hún kemur í köstum og sýnist liggja niðri á milli – af hverju hún er dreifð og blettótt í taugakerfinu – og enn af hverju hún tekur stundum upp á samfellu í virkni og útbreiðslu.

Ög enn um orsök bólgunnar og þar með MS sjúkdómsins. eru það einhverjar örverur eins og veirur sem koma henni af stað? Eða eru þetta glöp í ónæmisvörnum og mistúlkun ónæmiskerfis líkamans sem orsaka að ráðist er að eigin sérhæfðum frumum sem utanaðkomandi væru?

Grunnur fyrirbyggjandi meðferðar í MS sjúkdóminum er þekkingin á bólgubáttum og miðar meðferðin að því að hindra bólgusvörun þar sem enn skortir þá vitneskju sem nauðsynleg er til þess að geta ráðist að rót meinsins, þ.e. að bólguvakanum sjálfum.

Fyrirbyggjandi meðferðir

Eins og fyrr er fram komið er fyrirbyggjandi meðferð í MS-sjúkdóm-

inum ekki ný af nálinni. Öðru nær. Margt hefur verið reynt í þessu augnamiði. Gagnsemi margvíslegrar fyrirbyggjandi meðferðar hefur iðulega verið dregin í efa. MS-sjúkdómurinn hefur á sér svo margar (klínískar) myndir að erfitt er að meta hvað er ferli hans hjá hverjum einstaklingi og hvað er árangur meðferðar hjá hinum sama.

En í heild verður þó ályktað að fyrirbyggjandi meðferð geti gagnast ákveðnum einstaklingum með MS-sjúkdóminum. Köstum fækkar og þau eru mildari og sífravindu er seinkað ætli til hennar að koma. En langtímaáhrif fyrirbyggjandi meðferðar eru í raun óþekkt og hún sýnist ekki breyta þeirri framvindu- mynd sem sjúkdómurinn velur sér hjá hverjum og einum MS-einstaklingi. Þá er það alþekkt að aukaverkanir fylgja fyrirbyggjandi meðferð, vissulega mismiklar en geta þó hjá sumum eftir því hver meðferðin er farið fram úr hugsanlegri gagnsemi meðferðarinnar.

Rifjað skal upp að lyf gegn veirum hafa verið notuð til þess að fyrirbyggja MS-sjúkdóminum, en árangur er ekki sannfærandi og heyrir meðferð þessi nú nánast sögunni til. Meðferð með ónæmisefnum og sterum gagnast vel við taugaslíðurbólgu í úttaugakerfi og hefur verið reynd sem fyrirbyggjandi meðferð í MS-sjúkdóminum m.a. hér á landi. Árangur er ekki augljós þótt til séu jákvæðar niðurstöður, en þær taka þó til fárra. Þá hefur meðferð með lyfjum gegn bandvefssjúkdómum og krabbameinum verið notuð í fyrirbyggjandi tilgangi í MS-sjúkdóminum. Sýnt er fram á ótvíræða gagnsemi en óvíst er um langtíma ávinning og alvarlegar aukaverkanir geta orðið og hefur því réttilega verið viðhöfð hér svo sem annars staðar í hinum vestræna heimi mikil gát og

íhaldssemi í notkun þessara lyfja. Allt hefur þó farið farsællega hér.

Nú eru svonefnd interferons (betaferon, avonex, rebif) og lyfið glatiramer acetate (copaxone) mest notuð fyrirbyggjandi lyfja í MS-sjúkdóminum. Flókinni og enn ekki fullskýrðri virkun þeirra má lýsa svo í stuttu máli að interferons minnka bólgumyndun með áhrifum á ónæmisferla og að glatiramer acetate (copaxone) dregur úr bólgusvörun í upphafi áreitis. Báðir þessir lyfjahópar skila á bilinu 33-40% árangri til þess að fækka köstum, milda þau og seinka síversnun og eru vissulega í mikilli notkun hér á landi.

Natalizumab

Vonir hafa verið bundnar við lyfið Natalizumab – Antegren, Tysabri – til fyrirbyggjandi meðferðar í MS-sjúkdóminum. Lyf þetta var að koma til notkunar fyrir rösklega einu ári síðan en var svo vikið til hliðar vegna tveggja dauðsfalla sem orðið höfðu í hópi þeirra sem tóku lyfið í rannsóknarferli og þá ásamt með interferon en ekki eitt sér. Áhættan af samnotkun lyfjanna er enn til könnunar og úr sögunni í bili í það minnsta.

Ef leyfist að tala um þessi alvarlegu atvik sem aukaverkun þá voru slíkar verkanir aðrar ekki meiri eða verri en við notkun þessara tveggja lyfja hvoru fyrir sig. Hinsvegar var hinn fyrirbyggjandi árangur í MS-sjúkdóminum umtalsvert meiri við notkun lyfjanna saman heldur en við notkun á interferoni einu sér. En svo sýndist aftur á móti sem interferon næði ekki að auka árangur af notkun Natalizumab einu sér og því er árangur af þeirri notkun nánast hinn sami og af lyfjunum tveimur saman.

Við einnotkun Natalizumab í rannsóknarferli og hópi eftir meira en 2 ár í þriðja rannsóknarþætti hafa ekki komið fram svo alvarlegar aukaverkanir sem við samnotkun þess og interferons. Því er orðið hvatt til notkunar lyfsins í fyrirbyggjandi tilgangi þótt fara verði

að öllu með gát. Sem fyrr er ekki þekkt hversu lengi á að nota lyfið né heldur hver eru langtímaáhrif og áhættur og gildir það raunar um fleiri lyf. Farið er að nota lyfið með undanþáguleyfum og verður hugað að slíkum möguleika hér.

Nú skal gerð nánari grein fyrir þessu lyfi – Natalizumab. Til þess að bólgusvörun verði í miðtaugakerfi vegna bólguvaka þar þurfa hvít blóðkorn að komast þangað til þess að ráðast að skaðvaldinum og reyna að yfirbuga hann. Á yfirborði hvítu blóðkornanna er eggjahvítefni sem binst efni á yfirborði þekjufurma æða í heila og í mænu og þessi sambinding flytur hvítu blóðkornin yfir blóð/heila-mótavörtna og inn til miðtaugakerfisins og bólgan fer á stað þar sem til hennar er hvatt. Hvítu blóðkornin hafa reyndar enn frekari bólguáhrif þegar þau eru einu sinni komin inn fyrir nefndu mótavörtna.

Natalizumab hindrar þessa samtingingu hvítu blóðkornanna og æðafrumanna og þar með bólgumyndunina. Natalizumab er eitt efna í hópi annarra með þessa virkun en þau eru búin sérhæðum eiginleikum og þeim er það sameiginlegt að þau hindra bólgusvörun og þar með bólgumyndun. Efnin eiga sín nöfn sem ég hirði ekki um hér og vona að þessi einfalda uppsetning mín skiljist.

Fyrirbyggjandi meðferð með Natalizumab í MS-sjúkdóminum hefur verið valin þeim sem hafa sjúkdóminn eingöngu í kastamynd við upphaf meðferðar í það minnsta. Einstaklingarnir hafa verið á aldrinum 18-50 ára og með fötlun á bilinu 0-5 eftir fötlunarstigunum EDSS (expanded standard disability status scale) sem notaður er til mats

á fötlun í MS-sjúkdóminum. Tími hefur þurft að líða frá lokum hugsanlegrar annarrar meðferðar áður.

Fyrirbyggjandi áhrif Natalizumab í MS-sjúkdóminum eru mikil og byrja fljótt og endast meðan á meðferð stendur. Aðeins 6% mynda viðvarandi mót efni gegn lyfinu og gagnast því ekki lyfið og u.þ.b. 10% verða að hætta vegna aukaverkana og þá aðallega vegna ofnæmis eða sýkinga. Hjá 6% varð aukning á köstum í MS-sjúkdóminum án þess að um mót efna-myndun væri að ræða að því er skilið verður. En árangurs má þó vænta eftir sem áður hjá tæplega 8 af hverjum 10 þótt mismikill sé.

Hvenær meðferðinni ætti að ljúka er ósvarað, sem og langtímaáhrifum hennar jafnt viðkomandi ferlivali sjúkdómsins og með tilliti til aukaverkana. Þegar rýnt er í árangurstölur kemur í ljós að nær helmingur MS-sjúklinga á Natalizumab sýndi enga framvindu í sjúkdóminum á tilgreindum rannsóknartíma, eða þá óverulega hjá allt upp að 8 af hverjum 10 einstaklinganna (metið með breytingum á fötlunarskala EDSS). Köstum fækkaði um nær 70% og urðu í heild ígildi fjórðungs úr kasti á ári. Þá kom einnig í ljós 83% fækkun bólgubletta eða nýmyndunar þeirra í miðtaugakerfi á rannsóknartímanum. Þetta er niðurstaða með árangur langt umfram þann hjá þeim sem til samanburðar voru á gervimeðferð (placebo). Þetta er einnig besti árangur af fyrirbyggjandi meðferð sem frá greinir



hingað til í MS sjúkdómnum þótt við eigi fyrirvarar um endingu og langtímabreytingu, en þeir eiga sömuleiðis við um aðrar fyrirbyggjandi meðferðir.

Natalizumab er gefið inn í æð og tekur hver meðferð klukku-stund eða svo. Meðferðin er á 4ra vikna fresti. Aukaverkanir við inngjöf eru aðallega höfuðverkur og staðbundin erting en hefur ekki leitt til fráhrarfs frá meðferð. Aðrar aukaverkanir eru helstar þreyta, liðverkir sem við pestir, sýkingar og ofnæmi auk stundum innra þunglyndis. Lýst er skjálfta og svima og truflun á lifrarefnum hjá nálægt 5% lyfjanota. Sumir fá skammvinn meltingarþægindi eða brjóstþyngsli en hjartaekinnem er ekki lýst.

Fjölmörgum öðrum aukaverkunum er lýst en eru hjá færri en 1% þeirra sem í meðferðinni eru. Eins og fyrr er fram komið mynduðu 6% einstaklinganna í rannsókninni varanleg mótefni gegn Natalizumab og verður þá engin virkun af lyfinu. Einnig er fram komið og þótt merkilegt kunni að vera að hjá 6% einstaklinganna í rannsókninni varð fjölgun á köstum í MS-sjúkdómnum. Alvarlegustu aukaverkanirnar voru annars ofur-ofnæmi eða svæsnar sýkingar, m.a. með blóðeitrun, og leiddu til þess að viðkomandi urðu að hætta notkun lyfsins. Þetta er einnig fyrr fram komið og hér þarf greinilega að viðhafa mikla gát. Sýkingar voru algengar þó oftast væru þær mildar eins og sem hálssærindi og/eða flensulík einkenni og vissulega á bólguhaftið með natalizumab meðferðinni að vera sértækt eða sérvirkt.

Vonandi eru þessar upplýsingar gagnlegar. Ábendingin sýnist vera að Natalizumab verði tekið til notkunar á næstu mánuðum en með gætni í ljósi atvika þótt ekki hafi þau snert notkun þess sem hins einasta í fyrirbyggjandi meðferð í MS-sjúkdómnum. ■

Hetjur morgundagsins

Janus endurhæfing ehf. hefur frá árinu 2000 unnið merkilegt starf við að koma fólki, sem glímir við sjúkdóma eða hefur orðið fyrir annars konar áföllum, aftur út á vinnumarkaðinn. Þar eru í forsvari Kristín Siggeirsdóttir iðjuþjálfari og Sigríður Anna Einarsdóttir félagsráðgjafi, og þær kalla skjólstæðinga sína hetjur morgundagsins.

Sigríður Anna: Fólk þarf virkilega að gera upp við sig hvort það er tilbúið að leggja á sig að fara í gegnum þessa endurhæfingu, vegna þess að það er mjög krefjandi og ekki allir sem komast hérna að.

Hvernig er valið inn?

Kristín: Við fáum beiðni um hvern einstakling, ýmist frá Tryggingastofnun ríkisins, Félagsþjónustunni, sjúkrasjóðum eða lífeyrisjóðum. Við tökum viðtal við einstaklinginn og þar kemur til dæmis fram hvort hann er reiðubúinn að leggja þetta á sig. Við erum að tala um að einstaklingarnir séu hérna frá hálfniú á morgnana og fram yfir hádegi, þannig að þetta tekur mikið á. Fólk er með allskyns sjúkdómsgreiningar, eða áföll sem það hefur orðið fyrir, en hópurinn á samt alltaf það sameiginlegt að vilja freista þess að komast aftur út á vinnumarkaðinn. Skiptir ekki máli hvort það er bakverkur, MS eða hjartasjúkdómur.

Efla sjálfstraustið

Og hvernig er prógrammið?

SA: Þátttakandinn fylgir stundaskrá með hinum ýmsu dagskrárlíðum. Hér eru iðjuþjálfar, sjúkraþjálfar og félagsráðgjafar, en einnig koma við sögu sálfræðingur, geðlæknir og endurhæfingarlæknir og að auki sex kennarar við Iðnskólann. Þetta er heilmikið batterí.

K: Það sem þetta gengur út á er tenging heilbrigðis- og menntakerfisins. Einstaklingarnir koma hingað í endurhæfingu, njóta stuðnings alls þessa fagfólks, og mennta sig í leiðinni. Enda gildir allt sem fram fer

hérna sex einingar á framhaldsskólastigi. Það eru engin próf, en þó ákveðin verkefni sem fólk leysir af hendi. Það skiptir ekki máli hve lengi fólk er að því, heldur er það mætingin og hvað það er tilbúið að leggja á sig. Starfsemin snýst um að byggja upp einstaklinginn, byggja upp sjálfstraustið. Við mætum einstaklingnum þar sem hann er staddur. Rauði þráðurinn er styrkingin. Að mæta hér eins og vinnandi maður og takast á við þetta allt saman. Þetta einskorðast heldur ekki við stundaskrána okkar. Ef fólk treystir sér til getur það notið stuðnings hér en stundað einnig nám í Iðnskólanum eða háskólunum. Við bjóðum upp á mjög mikinn fjölbreytileika.“

2,7 ár frá vinnu

Hvað tekur endurhæfingin langan tíma?

SA: Það fer eftir hverjum og einum, en lengst er það eitt ár. Mestu skiptir hvar hver og einn er staddur þegar hann byrjar og hvernig honum gengur síðan að sinna þessu.

K: Við fáum einstaklinga sem þurfa aðeins nokkur viðtöl og upp í að vera hjá okkur í heilt ár, og lengur í vissum undantekingartilfellum. Hópurinn er fjölbreyttur, en oft á tíðum er fólk mjög illa stadd þegar það kemur til okkar. Það hefur að meðaltali verið 2.7 ár frá vinnu, en samkvæmt rannsóknnum þá dala mjög líkur á að fólk komist aftur á vinnumarkaðinn strax eftir þrjá mánuði.



Sigríður Anna og Kristín. „Við leggjum áherslu á að virkja innviði þjóðfélagsins einstaklingnum til heilla og velfarnaðar.“

SA: Fólki missir sjálfstraustið, kvíðinn safnast upp og það verður jafnvel þunglynt. Við þetta bætist yfirleitt tekjutap og þar með fjárhagsáhyggjur og alls konar vandamál tengd lífsafkomunni. Það skiptir því mjög miklu að geta orðið virkur aftur á vinnumarkaðnum sem fyrst.

K: Við erum með ýmsa mælikvarða sem við notum til að meta stöðu fólks. Hvað varðar lífsgæði, þá er eðlilegur Íslendingur með 50 á skalanum 0 – 100 í heilsutengdum lífgæðum, en margt af okkar fólki er með allt niður í 2 á þeim skala. Hópurinn er þungur og það er alveg ótrúlegt þegar við horfum á árangurinn sem þetta duglega fólk er að ná herna. Það er svo stórkostlegt að sjá fólk sem kemur hingað, ekki bara með eitthvert eitt vandamál heldur mörg samtvinnuð, að það nær að komast aftur út á vinnumarkaðinn með þessum stuðningi. Þeir sem koma hingað inn eru hetjur morgundagsins. Og bara sú ákvörðun að koma hingað er stórt skref. Á síðasta ári náðum við árangri í 59% tilfella. Sem er ótrú-

legt, okkur hefði þótt 30% mjög gott.

Góður árangur

Hvað hafa margir farið í gegnum prógrammið ykkar?

SA: Það eru 127 manns frá árinu 2000. Árangurinn er góður, og gladdi það okkur mikið að fá Starfsmenntaverðlaunin árið 2004. Enn einn þátturinn snýr að fjármálum þessa fólks. Hvað þau varðar höfum við verið í samstarfi við bankakerfið. Það skiptir svo miklu að fjárhagurinn sé í jafnvægi þegar fólk er að byggja sig upp, og er í rauninni grundvallaratriði. Algengt er að svo sé ekki. Endurhæfingin er erfiðari við að eiga ef fjárhagurinn er í rúst. Við höfum verið að þróa svokallaða Janusarlínu og fengið til liðs með okkur Ráðgjafastofu um fjármál heimilanna og banka. Þetta er enn í mótun en hefur sannað gildi sitt nú þegar. Við leggjum áherslu á að virkja innviði þjóðfélagsins einstaklingnum til heilla og velfarnaðar.

Miðað við að fólk leiti að meðaltali til ykkar eftir 2,7 ár frá vinnu-þyrfti það ekki að koma fyrir?

K: Jú, og þess vegna erum við núna að þróa samstarf við sjúkra-sjóðina. Það er nýjung að þeir séu að gera þjónustusamninga við okkur, þannig að fólk komi til okkar áður en það verður öryrkjar. Við höfum tekið þetta fólk sérstaklega fyrir og árangurinn í þeim hópi er um 77%. Það er yfirleitt komið styttra í ferlinu og er ekki komið inn í það munstur að vakna ekki á morgnana, snúa sólarhringnum við og svo framvegis.

SA: Kvíðinn er þá ekki orðinn eins mikill og sjálfstraustið ekki orðið eins lítið.

K: Við bjóðum sem sagt upp á mjög margt herna. Við vorum til dæmis fyrst til að koma á samningi við Tryggingastofunina um svokallaða eftirfylgni. Hún felst í því að fólk hafi áfram aðgang að sérfræðingum okkar, og það hefur sýnt sig að skipta mjög miklu máli. ■

Hippontherapie – Sjúkraþjálfun á hestbaki

Eftir Christinu Finke Einarsson, sjúkraþjálfara

Það eru sennilega ekki margir sem þekkja orðið hippo­therapie en *hippo* er latína og þýðir hestur og *therapie* þýðir meðferð. Hippontherapie er þjálfunarmeðferð með hjálp hests, þetta er þjálfun fyrir fólk með skemmdir og truflanir í miðtaugakerfi. Frá því í nóvember á síðasta ári hefur verið boðið upp á þessa meðferð hjá Dagvist og endurhæfingu MS.

Í Þýskalandi, Sviss og mörgum öðrum Evrópulöndum er boðið upp á sérmenntun fyrir sjúkraþjálfara á þessu sviði. Ursula Kuenzle, sjúkraþjálfari frá Sviss, hefur þróað þessa meðferð og hefur átt stóran þátt í

því að þessi meðferð er viðurkennd hjá tryggingastofnunum í Sviss.

Í Sviss greiðir tryggingastofnun að fullu kostnað við hippo­therapie hjá tveimur hópum sjúklinga, börnum með heilaskaða og MS sjúkl­ingum.

Við meðhöndlun sjúklinga með taugasjúkdóma hefur hippo­therapie í Evrópu löngu sannað gildi sitt og fest sig í sessi sem árangursrík meðferð. Þessi meðferð hentar sérstaklega vel fyrir MS sjúklinga og mig langar að útskýra hvers vegna.

Hvað er hippo­therapie?

Hippo­therapie er eins og áður sagði sjúkraþjálfun þar sem hesturinn er notaður sem þjálfunartæki. Skjól­stæðingurinn situr á hestbaki án þess að hafa áhrif á hestinn, heldur lætur hann hestinn hreyfa sig. Aðstoðarmanneskja, sem þarf að vera

vön að umgangast hesta, tey­mir hestinn á meðan sjúkraþjálfarinn gengur við hlið hestsins og meðhöndlar skjól­stæðinginn. Hreyfingar hestsins kalla fram ákveðnar hreyfingar í bók skjól­stæðingsins sem eru þrívíðar. Þessi þrívíða hreyfing samanstendur af hliðar­hreyfingu mjaðmagrindar og mjó­hryggjar, snúningshreyfingu í mjöðmum og hreyfingu líkamans áfram. Þessi hreyfing er mjög lík ganghreyfingu mannsins.

Hreyfing hestsins hefur einnig eftirtalin áhrif:

- Jafnar vöðvaspennu og dregur úr spösmum
- Teygir á spenntum vöðvum
- Örvar jafnvægisskyn
- Þjálfar fín­hreyfingar í mjöðmum og neðri hluta hryggjar
- Styrkir vöðva í búi
- Bætir blóðstreymi



Gunna Sigga:

Frábær viðbót

Ég er ein af þeim heppnu sem fékk að fara í hippo­therapie hjá Christinu sjúkraþjálfara og Elsu aðstoðarsjúkraþjálfara. Hippo­therapie er þjálfunarmeðferð með hjálp hests. Þetta er þjálfun fyrir fólk með skemmdir/truflun í miðtaugakerfi sem hindrar eðlilega hreyfigetu.

Ég dró alltaf annan fótinn er ég gekk, efri búkur var mjög óstöðugur, jafnvægi lélegt og fleira. Ég notaði alltaf hækju/hækjur er ég gekk. Ég æfi í MS-heimilinu tvisvar í viku og fer í æfingar í

Grensáslauginni tvisvar í viku og næ að halda mér nokkurn veginn í sama horfinu á milli kasta, með hægri niðurléið þó. Ég greip fegin þetta tækifæri að fara í hippo­therapie enda tel ég að mátuleg hreyfing og teygjur séu lykilatriði fyrir líkamann.

Eftir fyrsta tímam (sem stóð þó aðeins í um það bil 15 mínútur) var ég nú ekki glæsileg í hreyfingum, en var þó búin að jafna mig daginn eftir. Eftir næsta tíma var ég betri og gat verið svo til fullan tíma í þjálfuninni.

Þjálfunin stendur yfir í ca. 25 mínútur í hvert skipti og mætti ég einu sinni í viku. Eftir því sem skiptunum fjölgaði varð ég betri og betri í göngu og jafnvægi. Þessi þjálfun hafði einnig góð áhrif á verkina og spasmana. Ég trúi nú ekki á skyndilausnir bara sí svona og þarf góðar sannanir fyrir hlutunum. Það er alveg sama hvað ég fer oft yfir málið, fram og til baka, þessi meðferð virkaði svo sannarlega hvað mig snerti. Ég fór að nota vöðva sem ég hélt að væru sofnaðir fyrir lífstíð og geng núna um hækjulaus, hækjan er núna meira öryggistæki er ég geng úti. Ég vona að þessi þjálfunarmeðferð verði fastur liður framvegis.



Elsa, Ljúfur og Christina.

Hesturinn örvar vöðva í líkama sjúklingsins sem oft hafa ekki verið notaðir á eðlilegan hátt í langan tíma, til dæmis vegna lömunar eða spasma.

Afhverju fyrir MS sjúklunga?

MS sjúklingar eiga oft í erfiðleikum með vöðva í kringum mjaðagrind. Þar sem hippotherapie nær að líkja mjög eftir ganghreyfingunni hentar þessi meðferð sérlega vel fyrir fólk með MS.

Enn hefur ekki tekist að ná fram þessum hreyfingum nema með

hjálp hestsins. Hippotherapie hentar jafnt fyrir þá sem eru færir um gang og þá sem eru í hjólastólum.

Hvernig fer meðferðin fram?

Sjúkraþjálfarinn gengur við hlið skjólstæðingsins og meðhöndlar hann, þannig getur sjúkraþjálfarinn aukið ákveðnar hreyfingar og dregið úr öðrum. Áður en meðferð hefst fer fram sérstök skoðun þar sem hæfi viðkomandi er metin. Þar getur sjúkraþjálfari ákveðið hvernig meðferðin á að fara fram og hvaða hjálpartæki þarf að nota, til dæmis

teppi, gjörð með handföngum, hnakk og ístöð.

Ef veður leyfir fer meðferðin fram utandyra, annars í reiðhöll. Notast er við ramp til að komast á og af baki. Hesturinn sem notaður er verður að vera rólegur og sterkur á taugum og algjörlega hrekklaus. Einnig þarf hann að uppfylla ákveðin skilyrði varðandi hreyfingar.

Unnið er að því að fá hippotherapie viðurkennda hjá Tryggingastofnun ríkisins og það væri ánægjulegt ef hægt væri að tryggja að þessi meðferð yrði fastur liður í þeirri meðhöndlun sem fólk með MS er boðið uppá. ■

Jóhanna Björk Pálsdóttir:

Gaman að gefa hesti gulrætur

Það gefur mikið fyrir sálina að fara út í öðruvísi umhverfi en maður á að venjast. Vera ekki með járnaruslið á eftir sér, fast við rassinn. Maður færi þetta aldrei í hjólastól, þetta er svo ofsalega langt. Ég yrði sjálfsagt fjóra daga að skríða þessa leið sem hesturinn fer með mig á þessum 25-30 mínútum sem ég er á baki.

Ég er með það á hreinu að jafnvægið verður betra, maður verður sterkari í fótunum eða finnur meira fyrir vöðvunum. Kippir minnka, spasmar sem maður ræður ekki við minnka mikið. Maður verður allur liðugri, heitari.

Félagsskapurinn er mjög finn, bæði hesturinn, Elsa og Tina. Framtíkið er í rauninni alveg frábært, sá sem stakk upp á þessu á hrós skilið. Mér finnst þetta alveg ómissandi í tilverunni, að fara hvernig sem viðrar. Þetta kætir mann rosalega. Þessi glaðningur að fara og gera eitthvað sem maður bjóst ekki við að maður gæti. Sambandið við hestinn er líka mikil tilfinninga-viðbót.



Spasmar eða stjarfalömun – hvað er það?

Eftir Maríu Hrafnadóttur, taugalækni

María Hrafnadóttir taugalækni flutti erindi um spasma á fjölsóttum fræðslufundi MS-félagsins þann 27. janúar síðastliðinn. Hún veitti okkur góðfúslegt leyfi til að birta hér helstu atriði þess.



María Hrafnadóttir taugalækni.

Spasmar er truflun á hreyfingu vöðva, háð hraða hreyfinganna og þar með breytingum á vöðvaspennu hins spastíska vöðva. Viðbragðsbogar (reflexar) verða of líflegir sem er einkennandi fyrir spastíska vöðva.

Spasmar geta komið við ýmsa sjúkdóma og slys þar sem taugakerfið, heilinn eða mænan, verður fyrir hnjaski. Algengustu veikindi sem hafa í för með sér spasma eru MS, heilablæðingar eða heilablóðfall, heila- og/eða mænuskaði, CP (cerebral paresis) sem er meðfædd skemmd á taugakerfi eða getur orðið á fyrstu tveimur ævírunum. Þetta síðastnefnda er miðað við að skemmdin eða skaðinn haldist óbreyttur út lífið, en einkennin geta breyst eftir mismunandi ástandi einstaklingsins.

Af hverju spasmar?

Það er nokkuð flókið að útskýra af hverju fólk, og þá MS sjúklingar þar með taldir, verður spastískt. Fyrst þarf að útskýra stjórnkerfi hreyfinga.

Stjórnun hreyfinga byrjar í fremri hluta heilans, þar er svokallaður hreyfibörkur. Frá hreyfiberki berast taugaboð gegnum heilastofnið í framhorn mænu. Þar eru samskeyti á taugakerfinu, því í framhornum mænu byrja nýjar taugar sem liggja út til vöðvanna og eiga að framkvæma hreyfinguna sem var ákveðin í heilaberkinum. Í hverjum vöðva og sinum vöðvans

eru einnig namar eða skynjarar sem senda stöðugt boð tilbaka til heilans um það í hvaða stellingu vöðvinn er og hversu spennur hann er. Þessi skilaboð notar heilinn til að endurskipuleggja og laga hreyfinguna sem upphaflega var sett í gang í hreyfiberkinum.

Þetta þýðir að á hverjum tíma eru stöðug taugaboð á leiðinni bæði til og frá heilanum vegna sömu hreyfingarinnar. Þau boð sem berast frá vöðvum og sinum ákveða hvort auka þurfi vöðvakraft eða minnka hann eða hvort fleiri vöðvar þurfi að taka þátt í fyrirhugaðri hreyfingu og jafnvel hvort einhverjir aðrir vöðvar þurfi að slaka á til að vinna ekki á móti hreyfingunni sem á að framkvæma. Hverri hreyfingu er þess vegna ekki stjórnað af einhverri einni taug, heldur af heilu neti tauga sem ýmist hvetja eða letja vöðvana eftir því sem við á. Þetta er í raun dálítið flókið kerfi en virkar sem betur fer vel hjá flestum.

Hjá MS-sjúklingum getur truflun á þessu kerfi valdið því að þeir verði spastískir. Truflunin getur verið í heilanum eða mænunni og verður til þess að of mikið af örvandi taugaboðum berst til vöðvanna og þeir verða of virkir. Það köllum við spasma.

Einkenni

Helstu einkenni spasma eru nokkur, en nefna má stífni í útlimum, truflun á stjórn hreyfinga með bæði ósjálfráðum hreyfingum og kippum í útlimum. Tilhneiging er til þess að útlimir kreppest eða leiti í óeðlilega stellingu og smám saman minnkar hreyfigeta um liði. Lokastigið í þessari þróun er að útlimir festist í einhverri ákveðinni stellingu og allar tilraunir til hreyfinga valda miklum óþægindum og verkjum.

Læknar greina spasma með því að skoða sjúklinginn. Skoðunin felst í því að horfa á einstaklinginn ganga, með því að hreyfa útlimi bæði rólega og hratt til að meta vöðvaspennu þeirra, með því að skoða sinaviðbrögð (reflexa) og með því að skoða ilsvörum eða svokallað Babinskis-próf.

Spasmar eru ekki alltaf slæmir, og það eru ekki allir sem þurfa eða vilja fá meðferð við spösmum. Oft er það þannig að einstaklingur getur gengið eða staðið á eigin fótum einmitt af því að hann eða hún er spastísk og spasmarir geta líka nýst við aðrar daglegar athafnir.

Ef spasmar eru til vandræða og til þess að fyrirbyggja að þeir verði til vandræða er hægt að grípa inn í.

Meðferð

Mikilvægasta meðferðin er án lyfja og þá er ég fyrst og fremst að tala um meðferð hjá sjúkrahjálfa eða meðferð eftir ráðleggingu sjúkrahjálfa, til dæmis af þeim sem annast einstaklinginn daglega. Markmið slíkrar meðferðar er að viðhalda lengd vöðvanna og hindra þar með að útlimir kreppest. Viðhalda þannig hreyfifærni um liði eins og hægt er. Finna spelkur sem vinna á móti spösmum og nota allar þessar aðferðir bæði til að fyrir-

byggja og meðhöndla spasma og fylgifyska þeirra.

Ef þessi meðferð dugar ekki ein sér, og búið er að útiloka áreiti sem auka spasma eins og sýkingar, legusár eða nuddsár, þröng fót eða skó, slæmar stellingar eða hjálpertæki sem þrýsta á, hita og loftslagsbreytingar eða einfaldlega stress, má skoða önnur meðferðarúræði.

Þá er einfaldast að reyna lyfja-meðferð og þá fyrst með töflum. Á Íslandi eru skráð nokkur lyf til meðferðar við spösmum. Það lyf sem oftast er reynt fyrst er Baklófen (líka til undir nafninu Lioresal). Önnur lyf sem hægt er að nota við spösmum eru Diazepam, Neurontin og svo Catapressan. Fleiri hafa eflaust verið reynd og það er misjafnt milli einstaklinga hvað hentar best. Ef töflumeðferð dugar ekki er hægt að reyna annars vegar Botox þegar spasmarnir eru mjög staðbundnir, til dæmis einn fótur eða ein hönd. Hins vegar þarf að meta hvort

meðferð með lyfjadælu geti gagnast og er það metið í hverju tilfelli fyrir sig með skoðun og prófun.

Erlendis eru fleiri lyf skráð til meðferðar við spösmum og einhver þeirra hafa verið reynd hér á landi að fenginni undanþágu frá Lyfjastofnun.

Lyfjadæla

Allri notkun lyfja geta fylgt auka-verkanir og kostnaður er líka mishár eftir því hvaða meðferð er valin. Sum lyf eru notuð daglega, gjarnan nokkrum sinnum á dag, á meðan önnur eru þannig að áhrif hvers skammts endast í nokkrar vikur og upp í mánuði. Þegar um lyfjadælu er að ræða líða oft nokkrir mánuðir milli þess að fylla þurfi á dæluna. Meðferð með lyfjadælu er í sjálfu sér frekar einföld en krefst þess að sjúklingi sé treystandi í aðgerð þar sem dæluinni er komið fyrir.

Ef allt er komið í óefni og engin leið er að hemja spasma verður oft að leita ásjár skurðlækna. Þeir geta annars vegar gert aðgerð til að losa upp vöðva eða skera á sínar þeirra vöðva sem eru spastískir. Tauga-skurðlæknar geta einnig reynt að gera flóknar aðgerðir á heila eða mænu á svæðum sem menn telja að hafi áhrif á spasmana. Misjafn árangur af slíkum aðgerðum gefur tilefni til að reyna þær ekki fyrr en allt annað er fullreynt.

Tilgangur spasmameðferðar verður að vera raunhæfur og það er engin meðferð fullkomin. Oftast er hægt að draga úr spösmum, hvort sem þeir lýsa sér sem stífni í vöðvum eða ósjálfráðar hreyfingar. Meðferðin getur oft auðveldað daglegar athafnir og leiðrétt rangar stellingar. Síðast en ekki síst getur meðferð spasma dregið mjög úr verkjum sem oft fylgja þeim. ■

Frá aðalfundi

Aðalfundur MS-félags Íslands var haldinn þann 13. maí síðastliðinn. Fundarstjóri var Ástráður Haraldsson og ritari María Þorsteinsdóttir. Kosið var í nýja stjórn félagsins, sem er nú þannig skipuð:

Formaður: Sigurbjörg Ármannsdóttir
Varaformaður: Sigríður Jóhannesdóttir
Gjaldkeri: Elín Þorkelsdóttir
Ritari: Kristján E. Einarsson
Meðstjórnandi: Þórey Gísladóttir

Varamenn:

Margrét Pála Ólafsdóttir og Valdimar Leó Friðriksson

Fulltrúar hjá ÖBÍ:

Garðar Sverrisson, aðalfulltrúi
Ingibjörg Sigfúsdóttir, varafulltrúi
Berglind Guðmundsdóttir, fulltrúi á aðalfund.

Endurskoðendur:

Margrét Flóvenz, endurskoðandi KPGM
Svanfríður Kjartansdóttir, félagskosinn skoðunarmaður reikninga.



Sigurbjörg



Sigríður



Elín



Kristján E.



Þórey



Margrét Pála



Valdimar Leó

Taugasálfræði og MS

Eftir: Claudiu Ósk Hoeltje, taugasálfræðing

Á undanförunum árum hefur aukist mjög umræðan um hugrænar breytingar sem geta átt sér stað í MS. Í kjölfarið hefur taugasálfræði fengið aukið hlutverki í MS, bæði í greiningarferli og endurhæfingu. Taugasálfræði hjálpar til við að aðgreina hugrænar skerðingar (til dæmis minnisvandamál) frá hversdagslegum kvillum (til dæmis gleymsku), og skilgreinir hugræna veikleika og styrkleika sem forsendur taugasálfræðilegrar endurhæfingar. Í eftirfarandi grein verður fjallað um hvernig taugasálfræði nýtist í greiningu og endurhæfingu MS.

MS er langvinnur sjúkdómur í miðtaugakerfi (heila og mænu), sem veldur skemmdum á mýelinslíðri taugafruma. Orsök MS er óþekkt og það hefur reynst erfitt að finna árangursríka meðferð, en ástæðan er að hluta til sú að bæði einkenni og gangur sjúkdómsins geta verið mismunandi á milli einstaklinga. Hinsvegar vitum við meira í dag um sjúkdóminn en fyrir nokkrum áratugum. Í stuttu máli má segja að MS leggist oftast á fólk á besta aldri, eða 20 – 40 ára, en sjúkdómurinn er fimm sinnum algengari í Norður-Evrópulöndum en í löndum hitabeltis.

Á Íslandi eru um 300 einstaklingar með MS í dag, og bætast við u.þ.b. 10 nýir einstaklingar á hverju ári¹. Hlutfallið hér er svipað og hjá öðrum vestrænum þjóðum. MS er algengari hjá konum en körlum eða í hlutfallinu þrjár konur á móti hverjum tveimur körlum. Til eru ýmsir undirflokkar MS, en tveir eru þó algengastir. Annars vegar versnun-endurbata mynstrið sem um tveirþriðju einstaklinga greinast með, þar sem þeir jafna sig oft að mestu á milli kasta til að byrja með. Hins vegar stigvaxandi eða síversnandi MS sem um einn þriðji er með, þar sem einkennin versna jafnt og þétt án þess að köst séu til staðar. Til eru fleiri tegundir og einnig er þekkt að þær blandist saman.

Einkennin eru margvísleg og endurspeglar þessi breytileiki hversu einstaklingsbundinn MS er. Einkennin má flokka sem líkamlegar, sálrænar og hugrænar (taugasálfræðilegar). Líkamlegar breytingar eru sérstaklega varðandi skynjun (sjón, heyrn, bragð, þefskyn og jafnvægisskyn) og hreyfigetu (göngulag, skjálfti, spasmar og kraftleysi, samhæfing og stjórnun fínhreyfinga) og öðrum líkamlegum einkennum eins og vandamálum við stjórn þvagblöðru og hægða. Sálrænar breytingar eru margar, en helst ber að nefna kvíða og ótta, þunglyndi, reiði og afneitun. Hugrænar skerðingar endurspeglar bæði dreifðar afleiðingar MS í heila svo og skaða á einstökum svæðum heilans. Einkennin geta verið breytingar í hugsun, tali og rökfærslu, en þessu verður gerð betri skil seinna í greininni.

Meingerð og orsök. MS veldur skemmdum á mýelinslíðrum tauga í miðtaugakerfinu. Mýelin er himna sem umlykur taugafrumur og hefur það hlutverk að flytja taugaboð. Í MS verður truflun á starfsemi hvíttra blóðfruma eða svokallaðra T-frumna (T-lymphocytes), sem í stað þess að virka rétt greina mýelinslíðrið sem utanaðkomandi efni og ráðast á það og valda þannig bólgu. Langvarandi bólga getur leitt til örmyndunar, einskonar bólgubletta

eða skella (sclerosis). Þar sem þessir bólgublettir eru til staðar fara taugaboðin annaðhvort mun hægar en ella eða berast ekki í gegn (þ.e.a.s. leiðslugeta tauganna versnar eða stoppar). Þessi truflun á starfsemi T-fruma hefur vakið upp þær spurningar að MS gæti hugsanlega verið ónæmissjúkdómur eða jafnvel veirusýking. Rannsóknir hafa bent til breytinga á ónæmiskerfi og því mögulegan skyldleika MS við sjálfsónæmissjúkdóma. Erfðafræðileg tengsl sjúkdómsins hafa einnig komið til tals og fjölmargar rannsóknir eru á því sviði. Hinsvegar hafa endanleg svör við orsök MS ekki fundist enn og er talið líklegt að sjúkdómurinn verði til vegna samspils innri og ytri þátta¹.

Greining MS er vandasöm þar sem fyrstu einkenni eru oft væg. Ekki er til greiningartæki eitt og sér sem getur sagt til um tilvist þessa sjúkdóms. Meðal þeirra greiningartækja sem oftast eru notuð hérlendis og erlendis eru taugalífeðlisfræðilegar og mænuvökvarannsóknir, svo og myndagreining eins og röntgen, tölvusneiðmynd og segulómun. Þessi tæki eru samt ósérhæfð fyrir MS, það er að segja afbrigðilegar niðurstöður úr þessum mælingum geta verið vegna annarra sjúkdóma en MS. Endanleg greining er þess vegna oft ekki ljós fyrr en eftir endurtekin köst og eftir að endurteknar athuganir hafa átt sér stað. Greiningarferlið getur því tekið nokkuð langan tíma. Endanleg greining er alltaf byggð á þverfaglegri teymisvinnu og kemur hér til sögu sérstakt hlutverk taugasálfræðilegs mats.

Læknisfræðileg meðferð. Engin lækning er til við MS ennþá, en sum lyf geta dregið úr áhrifum einkenna og jafnvel heft framgöngu sjúkdómsins um nokkur ár. Í því

sambandi má nefna sterameðferð sem minnkar bólgu, og interferon beta sem virðist draga úr stærð bólgubletta. Svo eru önnur lyf sem notuð eru til meðferðar við sérstökum einkennum eins og verkjum, meltingartruflunum, vöðvaspennu eða skjálfta, magnleysi og óstöðugleika svo og skyntruflunum. Meðferð og umönnun í MS krefst þess vegna alltaf þverfaglegar samvinnu, til að mynda lækna, sálfræðinga, hjúkrunarfræðinga, sjúkraþjálfara, iðjuþjálfara, félagsráðgjafa, og ekki síst aðstandenda. Hlutverk taugasálfræðinnar í endurhæfingu hugrænna þátta í MS hefur aukist og verður gerð sérstök skil hér að neðan.

Markmið og framlag taugasálfræðilegs mats

En hvert er markmið og framlag taugasálfræðinnar almennt? Taugasálfræði er ung, hagnýt vísindagrein sem mælir samband á milli atferlis, hugrænnar getu og heilastarfsemi og tengist þannig sálfræði, taugalæknisfræði og geðlæknisfræði. Taugasálfræði eykur skilning okkar og faglega þekkingu á breytingum sem eiga sér stað við sjúkdóma í miðtaugakerfi eins og MS. Markmiðið með taugasálfræðilegu mati er að athuga hugsanlega röskun á hugrænni getu og að samræma og rökstyðja niðurstöður í ljósi taugafræðilegrar þekkingar. Í sambandi við minni, til dæmis, er taugasálfræðileg prófun fólgin í því að geta aðskilið eðlilega hversdagslega gleymsku frá alvarlegri minnisskerðingu og gefið þannig vísbendingar um hvort um hrörmunarsjúkdóm sé að ræða eða ekki. Þættir sem eru prófaðir með taugasálfræðilegu mati eru í grófum dráttum greind, minni og undirþættir þess, mál og tal, athygli, einbeiting, úthald, hugrænn hraði, sjónræn úrvinnsla, framkvæmdastjórn eins og frumkvæði, áætlun, skipulagning og dómgreind, grunnþættir náms, fín-hreyfingar, handstyrkur, skynjun og persónuleiki.

Framlag taugasálfræðilegs mats fyrir fullorðna er af ýmsum toga,

en eftirfarandi atriði eiga sérstaklega við taugasálfræðilegt mat í tengslum við MS.

Taugasálfræðilegt mat:

- Lætur í té ítarlega þverskurðarmynd af hugrænni getu einstaklings.
- Stuðlar að taugasálfræðilegri greiningu sjúkdóma í miðtaugakerfi.
- Mælir fram- eða afturför í sjúkdómsferli yfir tíma.
- Skilgreinir hugræna veikleika og styrkleika sem forsendu endurhæfingar.
- Veitir upplýsingar varðandi getu einstaklings til atvinnu eða námsþátttöku, eða hæfni varðandi laga- legar ákvarðanir, öryggi (t.d. við akstur), fjármál eða sjálfstæði.
- Gefur viðmið til að meta áhrif lyfjameðferða á hugræna getu.

Mikilvægur þáttur í starfi taugasálfræðings er að upplýsa aðstandendur um niðurstöður taugasálfræðilega matsins, ræða þýðingu þeirra svo og hjálp við framtíðaráætlanir.

Algengar hugrænar skerðingar í MS

En hversu algeng eru hugræn einkenni í MS og hver eru þau? Talið er að um helmingur einstaklinga með MS upplifi hugrænar skerðingar². Líkamleg einkenni koma oftast fram fyrir greiningu, en hugræn einkenni eins og skert einbeiting og athygli, hugræn hæging/skertur vinnsluhraði og andleg þreyta eru einnig oftast til staðar allveg frá byrjun. Einstaklingar með

stigvaxandi gerð af MS þjást yfirleitt meira af hugrænum einkennum en þeir sem eru með sjúkdómsgerðina versnun-endurbati. Samhengi virðist vera á milli hvar í heila ör myndast og hvernig hugræn skerðing lýsir sér. Til dæmis geta einstaklingar með MS sem eru með bólgubletti á svæði ennisblaðs (framheila) átt í erfiðleikum með að skipuleggja og gera áætlanir, en bólgublettir í hnakkablaði geta hinsvegar leitt til erfiðleika við sjónúrvinnslu. Þrátt fyrir að einstaklingsmunurinn sé mikill, má segja að til sé ákveðið mynstur af hugrænum breytingum sem er einkennandi fyrir MS og samanstendur í grófum dráttum af andlegri/hugrænni þreytu og hugrænni hægingu, erfiðleikum með athygli og einbeitingu, auk minnstruflana og skorti á orðaforða, frumkvæði og getu til þrautalausna³.

1. Andleg/hugræn þreyta: Oft er andleg þreyta fyrsta einkenni sem einstaklingar með MS hafa reynslu af. Þreyta var til dæmis efst á blaði í rannsókn Margrétar Sigurðardóttur, félagsráðgjafa MS-félagsins, sem fjallar um félagslegar aðstæður og aðlögun einstaklinga með MS á Íslandi⁴. Þeir þreytast þá oft jafnvel þótt vinnan sé ekki andlega eða líkamlega krefjandi. Almennt má segja að andleg þreyta hafi neikvæð áhrif á hugræna getu fólks en einstaklingar með MS eru sérstaklega viðkvæmir hvað þetta varðar. Andleg þreyta veldur því að þeir vinna hægar, geta síður einbeitt sér, gera fleiri villur og gleyma meiru.

Claudia Ósk Hoeltje er klínískur taugasálfræðingur. Hún hlaut sálfræðimenntun sína á Íslandi (BA gráða) og í Ástralíu (Masters og Phd gráður). Hún flutti heim árið 2005 frá Vestur-Ástralíu, þar sem hún starfaði við taugadeild á vegum Heilbrigðisstofnunarinnar í Perth. Claudia Ósk hefur sérhæft sig í 15 ár í taugasálfræðilegu mati / greiningu á miðtaugasjúkdómum, svo og skaða í miðtaugakerfi og endurhæfingu á fylgikvillum þess. Hún hefur skrifað handbók um endurhæfingu á minni sem notuð hefur verið fyrir einstaklinga og hópa, en verið er að þýða hana yfir á íslensku. Claudia starfar nú á Landspítala Háskólasjúkrahúsi við endurhæfingadeildina á Grensási, svo og á einkastofu við taugasálfræðilegt mat og endurhæfingu.



2. Hugrænn hraði. Algennt er að einstaklingum með MS finnist að allt gangi hægar fyrir sig, jafnvel það að hugsa. Skerðing á getunni til að vinna hratt og markvisst verður sérstaklega áberandi í atvinnuumhverfi nútímasamfélagsins sem krefst skjótra viðbragða og samkeppni.

3. Athygli og einbeiting. Getan til að einbeita sér að einföldum verkefnum er yfirleitt óbreytt í MS. Hinsvegar geta komið fram erfiðleikar þegar einstaklingar með MS reyna að einbeita sér að tvennu í einu og sérstaklega ef um tímamæld verkefni er að ræða.

4. Mál og tal. Málskilningur breytist yfirleitt lítið í MS, hinsvegar eru erfiðleikar við orðaforða og framburð algengir. Þannig eiga einstaklingar með MS oft erfitt með að finna orð sem þeir vilja nota eða að nefna hluti eða að rifja upp óvenjuleg orð og nöfn.

5. Þrautalausnir. Stundum eiga einstaklingar með MS erfitt með að leysa þrautir og gátur eða ýmsa flóknari skipulagningu. Þá eru algengir erfiðleikar við óhlutbundna hugsun, hugtakamyndun, hugrænan sveigjanleika og getuna til að nýta sér vísbendingar umhverfisins.

6. Minni. Minnisskerðing virðist eitt algengasta einkennið sem tengist hugrænni getu og talið er að um 40% til 60% einstaklinga með MS upplifi minnisvandamál⁵. Á Íslandi hafa um 39% einstaklinga með MS fundið fyrir minniserfiðleikum einhverntíma í sjúkdómsferlinu⁴. Þessi tala er sambærileg við erlendar niðurstöður en það kom samt á óvart hversu margir upplifa minniserfiðleika yfirhöfuð. „Ákveðin leynd hvíldi yfir þessum erfiðleikum áður“⁶ (bls. 23) en fræðslan hefur aukist á undanförunum árum og umræðan opnast að nokkru leyti um hugrænar skerðingar í MS. Það er ljóst að minniserfiðleikar geta haft mikil áhrif á daglega líðan hjá einstaklingum með MS og valdið árekstrum og truflað samskipti.

Það er mikilvægt að gera sér grein fyrir því að MS hefur ekki áhrif á alla undirþætti minnis. Aðgerðaminni, hvornig við framkvæmum ákveðin verkefni, til dæmis að spila á píanó, er yfirleitt óbreytt í MS. Sömuleiðis er langtímaminni (minni um athafnir í æsku til dæmis) oftast varðveitt. Það sem getur hinsvegar verið erfitt fyrir einstaklinga með MS er að læra nýtt efni. Vandamálið virðist fólgið í skorti á skipulagningu, sem sagt að finna og nota skipulagðar aðferðir til að læra nýtt efni, svo og vinnsluminni, sem sagt að geta haldið upplýsingum í minni á meðan unnið er með þær. Einstaklingar með MS eiga oft erfitt með að rifja upp efni úr minni (free recall) en kennslaminni (recognition) er hinsvegar oftast varðveitt. Þannig má segja að oft sé ekki um beint minnistap að ræða heldur frekar um erfiðleika við að ná í upplýsingarnar úr minninu.

En horfum fyrst á minni almennt og þá sérstaklega hversdagslega gleymsku og þætti sem hafa áhrif á það.

Minni og áhrifaþættir

Að gleyma er eðlilegt, allavega upp að vissu marki. Allir gleyma fjölmörgu á hverjum degi, ekki bara fólk með MS. Ef við myndum eftir öllu sem við upplifðum, heyrðum og sæjum, myndum við fljótlega þjást af ofhleðslu. Það getur samt verið óþægilegt ef við gleymum nöfnum kunningja, afmælisdögum vina, tímabókunum hjá lækni eða hvar við lögðum bíllyklana frá okkur í morgun. Oft finnst okkur erfitt að ræða slíka gleymsku opin-skátt okkar á milli og leita hjálpar eða úrræða. Eins og minnst hefur verið á þá eru viðhorf almennt neikvæð gagnvart hugrænni skerðingu og þá sérstaklega í sambandi við minnisvandamál, þó ef til vill í minna mæli nú en áður fyrr.

Margir þættir í lífi okkar hafa áhrif á gæði minnis og sýna jafnframt hversu mikilvægt en líka

hversu berskjaldað minnið er. Hér að neðan eru nefnd nokkur dæmi.

Aldur. Þegar við eldumst eiga sér stað líffræðilegar breytingar í heil anum. Blóðflæði, taugafrumur, boðefni, þyngd og rúmmál heilans minnka. Það er ekki algilt að minnið versni þegar við eldumst. Margir hugrænir þættir geta haldist svo til óbreyttir langt fram á elliár hjá einstaklingum með MS svo og öðrum, eins og til dæmis persónuleg og almenn þekking, langtímaminni, minni á þekkt andlit, málskilningur og hæfileikinn til að lesa. Hinsvegar er rétt að geta þess að eldra fólk á oft erfiðara með að læra nýja hluti (eins og tölvutækni), að framkvæma hluti undir tímapressu, að muna eftir nafni þegar mikið liggur við, að halda einbeitingu í langan tíma og að skipta athygli á milli tveggja verkefna samtímis.

Röskun á hormónum. Þegar við eldumst eiga sér stað hormónabreytingar, bæði hjá konum og körlum. Skortur ákveðinna hormóna getur haft neikvæð áhrif á minni.

Lífsstíll. Streita, svefntruflanir og örmögnun geta haft áhrif á einbeitingu sem leiðir til erfiðleika við að festa í minni almennar upplýsingar á degi hverjum. Langvarandi ofdrykkja veldur minnistapi, vegna þess að skemmdir verða í þeim hlutum miðtaugakerfis sem stjórna meðal annars getu til að læra nýja hluti og varðveita upplýsingar.

Geðheilsa. Kvíði og þunglyndi trufla minni og einbeitingu. Aukinn kvíði getur minnkað einbeitingu, sem truflar síðan getu okkar til að læra og muna, og við það getur kvíði aukist og þannig skapast vítahringur.

Sjúkdómar/líkamleg heilsa. Sjúkdómar og verkir, einir og sér eða sem fylgifyskar MS, geta valdið þreytu, skertri athygli og einbeitingarskortri og þannig haft óbein áhrif á minni okkar. Þetta á sérstaklega við um langvarandi sjúkdóma eins og MS. Einnig geta átt sér stað

bein áhrif á minnisgetu okkar, það er að segja vegna skaða á heilsvæðum sem hafa með minnið að gera. Í því sambandi má nefna MS, og reyndar marga aðrar sjúkdóma eins og Alzheimers, heilablóðfall og skaða vegna höfuðáverka, svo eitthvað sé nefnt.

Taugasálfræðileg endurhæfing minnis í MS

Með aukinni þekkingu og skilningi okkar á sambandi á milli MS og hugrænnar skerðingar hefur taugasálfræði fengið aukið vægi í greiningu og endurhæfingu þessa sjúkdóms. Taugasálfræðileg endurhæfing hefur sérstaklega miðast við að bæta minni, einbeitingu, athygli, sjónræna úrvinnslu svo og hæfni til þrautalausnar. Það er ýmislegt sem hefur áhrif á árangur endurhæfingarinnar eins og hvaða hugrænu þættir eru skertir og hversu mikil er skerðingin. Einnig fer þetta eftir þeim endurhæfingaraðferðum sem beitt er svo og hvernig útkoman er metin. Nýjar rannsóknir⁷ undirstrika mikilvægi þess að markmið með endurhæfingu í MS skuli vera að auka hugræna þætti sem stuðla að aukinni virkni í daglegu lífi.

Vísindalegar rannsóknir hafa sýnt að minnisendurhæfing getur bætt minni fólks í áhættuhópum fyrir minnistruflunum⁸. Þannig meðferð getur ýmist farið fram sem einstaklings- eða hópmeðferð, en almennt er talið að hópmeðferð skili þó betri árangri. Í hópmeðferð nýtur fólk þess að deila með öðrum reynslu sinni af daglegum minnisglöpum og hefur gaman að því að vinna saman við að finna lausnir á vandanum. Þannig lærir fólk hvert af öðru, veitir hvert öðru stuðning og minnkar fordóma gagnvart gleymsku.

Besta útkoma með minnisendurhæfingu fyrir MS hefur fengist með því að blanda annars vegar saman hugrænni þjálfun (cognitive retraining) og viðbótaraðferðum (compensatory strategies)⁷. Hugræn þjálfun notar innri, hugrænar minnisaðferðir sem setja efni sem á

að læra í einhverskonar hugar- og merkingartengsl. Þetta getur verið með ýmsum móti, til dæmis með hugtengingu (associations), sjónrænni ímyndun (visualisation), flokkun (chunking) og mörgu fleiru. Með innri minnisaðferðum skipuleggjum og sameinum við efni, við aukum merkingu þess og einföldum upplýsingarnar. Viðbótaraðferðir má hins vegar segja að séu ytri aðferðir, utan við okkar hug og líkama. Þær ganga út á að nýta og virkja umhverfið betur. Undir það geta til dæmis fallið breytingar á umhverfinu eins og þegar við komum skipulagningu á hluti heima, eða notkun hjálpargagna eins og dagatala, minnisbóka, orðalista og fleira. Bæði ytri og innri aðferðir eru mikilvægar til að bæta minnið hjá einstaklingum með MS svo og einnig annarra.

Sama gildir um beitingu þessara aðferða í daglegu lífi og hverja aðra fagkunnáttu – það tekur tíma og æfingu að verða góður. Námskeið í minnisþjálfun eru mislöng. Algengast er að það séu vikulegir fundir í nokkur skipti, en löng er áhersla á heimavinnu með reglulegum æfingum milli funda. Annars fer tímalengd nokkuð eftir heilsu og orku þátttakenda. Í hóptímum er veitt almennt fræðsla um minni og þá þætti sem áhrif hafa á það. Megináherslan er samt á margvíslegar minnisaðferðir sem stuttlega hefur verið minnst á hér að ofan. Með reglulegum sjálfskráningum er þátttakendum svo kennt að meta tíðni

minnisglapa, aðstæður sem valda helst minniserfiðleikum svo og aðstæður sem stuðla að betra minni. Sjálfsmat er þannig mikilvægur þáttur endurhæfingar, en það eykur innsæi, þekkingu og sjálfstæði þátttakenda.

Lokaorð

Taugasálfræðilegt matleggur grundvöll að því að auka þekkingu einstaklingsins á hugsanlegum hugrænum erfiðleikum sem MS veldur í daglegu lífi. Það að meta og fá upplýsingar um þessar breytingar snemma í sjúkdómsferlinu getur hjálpað til við að hanna persónu- miðaða og markvissa endurhæfingu sem stuðlar svo að auknu sjálfstæði og bættu lífi viðkomandi. ■

Heimildir

1. Sverrir Bergman (2004). Um MS. Meginstöð Blað MS Félags Íslands, 2. tbl. 21. árg. 14-17.
2. Grigoriadis, N. (2003). Cognitive deficits in multiple sclerosis. *Annals of General Hospital Psychiatry*, 2(Suppl 1): 1-15.
3. Rao S.M. (1986). Neuropsychology of multiple sclerosis: A critical review. *J Clin Exp Neuropsychol*, 5: 503-542.
4. Margrét Sigurðardóttir (2004). Félagslegar aðstæður og aðlögun einstaklinga með MS sjúkdóminn. Óbirt MA ritgerð, Háskóli Íslands, Félagsvísindadeild.
5. Calabrese P. (2006). Neuropsychology of MS: An overview. *J Neurol*, 253 [Suppl 1] I/10-I/15.
6. Margrét Sigurðardóttir. (2004). Hagir Fólks með MS á Íslandi. Meginstöð Blað MS Félags Íslands, 1. tbl. 21. árg. 21-24.
7. Tesar, N., Bandion K. og Baumhackl, U. (2005). Efficacy of a neuropsychological training programme for patients with multiple sclerosis – a randomised controlled trial. *Wien Klin Wochenschr*, 1117/21 – 22: 747-754.
8. Floyd, M. og Scogin, F. (1997). Effects of memory training on the subjective memory functioning and mental health of older adults: a meta-analysis. *Psychol Aging*, Mar;12(1):150-61.

Ég vil þakka Smára Pálssyni, taugasálfræðingi á Reykjalundi, fyrir yfirllestur og ágætari ábendingar.

Ég verð aldrei svona

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson

Lárus Jónsson, sem alltaf er kallaður Lalli, segist „loks kominn í fullorðinna manna tölu“, en hann varð fimmtugur 31. desember síðastliðinn. Lalli er fæddur og uppalinn til fimmtán ára aldurs í Reykjavík, þá flutti hann í Mosfellsveitina og hefur búið þar síðan. Hann kveðst miklu fremur vera í eðli sínu „þorpari“ en borgarbarn og njóta sín betur í litlu samfélagi þar sem hver og einn vegur þyngra. Og óhætt er að segja að Lalli hafi látið mikið til sín taka í Mósó, bæði í Leikfélaginu og ungmennafélaginu Aftureldingu. Þó hefur hann glímt við MS í bráðum 30 ár.

„Hjá mér byrjaði þetta þannig að ég fór að lamast hægra megin,“ segir Lalli þegar við spjöllum saman eina hádegisstund í MS-heimilinu á Sléttuveginum. „Ég skildi ekkert í þessu, alltaf einhver doði og vesen. Ég er bílamálari og eitt sinn var ég að mála topp á jeppa. Var búinn að raða upp tunnum til að labba á, til að ná upp af því hann var svo hár. Ég var semsé að mála þarna á fullu þegar ég missti allt í einu sprautukönnuna beint ofan á toppinn á bílnum. Ég skildi ekki neitt í neinu, og það var heilmikið uppistand því það tók sinn tíma að laga toppinn og mála hann aftur. Ég varð að láta aðra um það og þótti það ekki skemmtilegt.“

Óbeit á lyfjum

„Ég var 22 ára þegar þetta gerðist,“ heldur hann áfram, „var á fullu í handbolta og fótbolta og fleiru, mikill aksjónmaður. Ég er Mosfell-ingur og fór því út á Reykjalund í skoðun og þar voru lækarnir með það á hreinu að þetta væri vöðvabólga út af handboltanum. Mér voru gefin lyf við vöðvabólgu og maginn herptist saman og ég gat ekki einu sinni kúkað. Mér var sagt að það væru bara eðlileg eftirköst af lyfjunum. En í framhaldi af þessu fékk ég óbeit á lyfjum og hef haft það allar götur síðan. Núna hef ég

undanfarið ár þurft að taka backlófen við spösmum, algjöran lágmarksskammt, en ég vil helst ekki taka nein lyf. Mér finnst þau oftast ekki hjálpa neitt. Þau eru til að deyfa eitthvað og svo þarf að taka önnur lyf til að draga úr aukaverkunum og þetta verður bara að einhverju lyfjahelvíti.“

Tekurðu þá ekki interferón?

„Nei,“ segir Lalli ákveðinn. „Ég skal viðurkenna að ég prófaði það í smátíma, en þegar ég var farinn að hætta að hlæja að eigin bröndurum, þá vissi ég að það var eitthvað að og hætti að taka það. Mér fannst ég bara verður þungur og leiður, fannst það ekki hjálpa mér neitt. Það er eina lyfið sem ég hef prófað við MS. Backlófenið við spösmunum verð ég að taka til að geta sofið á nóttinni, en það er sem sagt algjör lágmarksskammtur.“

Þetta eru taugarnar

Það er auðvitað enginn aldur, að greinast 22 ára gamall ...

„Nei, og atvikið með sprautukönnuna er það fyrsta sem ég man eftir. Síðan fór þetta smátt og smátt að versna. Pabbi þekkti einhvern gamlan lækni og fór með mig til hans og eftir að hafa kíkt á mig sagði hann: Jæja, væni minn. Þetta eru taugarnar. Og ég grenjaði af hlátri, var alveg vitakæruleaus. Var allur í fíflaganinum og alltaf á

fullu, og svo átti ég allt í einu að vera komin með veiki í taugunum. Mér fannst það engan veginn geta átt við um mig. En svo reyndist það vera rétt.“

Hvað tók svo langan tíma fyrir þig að fá greininguna?

„Ja, það gerðist nokkuð fljótt, á innan við hálfu ári ef ég man rétt. Ég var svo heppinn að fá Sverri Bergmann sem lækni. Hann ræddi alltaf svo eðlilega um þetta. Hann benti mér á að verið væri að athuga ýmis lyf, þau hefðu ekki sýnt mikinn árangur og spurði hvort ég vildi prófa, en ég vildi það ekki.“

En hvernig brástu við að fá að vita að þú værir með MS?

„Það verður að segjast eins og er að ég hugsaði að það kæmi ekkert fyrir mig. Ég yrði allt í lagi þótt ég væri með MS. Síðan liðu árin og þegar ég sá MS-sjúkling hugsaði ég alltaf að ég væri miklu betur á mig kominn en hann. Ég verð aldrei svona. Aðalkallinn. Einhvern veginn setti ég mig ekki niður. Enda var ég mjög góður í 20 ár. Það var ekki fyrr en rétt fyrir aldamótin að ég fékk rosalegt kast sem setti mig í einu veffangi í hjólastólinn. Ég hafði verið á fullu fram að því, vann mikið, spilaði fótbolta og fleira. Þegar ég greindist var ég í Gróttu í handboltanum, var helvíti góður þótt ég segi sjálfur frá, og aldrei að vita hvað hefði orðið úr mér ef sjúkdómurinn hefði ekki komið til sögunnar. Ég varð að hætta í handboltanum en gat haldið áfram í fótboltanum alveg þangað til ég var farinn að detta ótæpilega. Ég spilaði með Víkingi í fyrstu deild, var í fimm ár með Haukum, sem komust eitt ár í fyrstu deild, og endaði svo ferlinn hjá Aftureldingu, tók oldboys og allt.“

Ég fékk reyndar af og til köst á þessum tíma, en þau gengu yfir. Ég var til dæmis allt í öllu í oldboys-fótoltanum hjá Aftureldingu,

boðaði menn á æfingar og stjórnaði starfinu. En svo byrjaði ég að detta í tíma og ótíma, hætti að geta hlaupið og strákarnir voru farnir að húðskamma mig fyrir leikaraskap. Að ég sem alltaf hafði verið bestur var allt í einu orðinn lélegastur. Ég hló og gerði grín að þessu og menn héldu að ég væri bara að leika mig svona lélegan. Svo urðu allir auðvitað voðalega sorrí þegar þeir fengu að vita að ég var með þennan sjúkdóm.“

Hafðirðu þá ekki sagt fólki frá því að þú værir með MS?

„Nei, ég gerði það ekki.“

Jákvæðni og glaðlyndi

Þú varst líka kvæntur á þessum tíma, ekki satt?

„Jú, í 19 ár. Það gekk mjög vel. Ég var kvæntur bestu konu í heimi og við eignuðumst stelpu og strák, sem bæði eru mjög velheppnaðar manneskjur og alveg á kafi í músík. Það skal tekið skýrt fram að þau hafa það ekki frá mér. Strákurinn býr ennþá hjá mér og hefur verið mín hægri hönd í gegnum súrt og sætt. Þegar við hjónin skildum var það alls ekki sjúkdóminum að kenna. Við höfðum þróast hvort í sína áttina hvað varðar lífsstefnu, eins og svo oft gerist hjá hjónum, og það kom að því að samlíf okkar gekk ekki upp lengur. Hún náði sér í annan mann og samkomulagið milli okkar hefur alltaf verið mjög gott. Ég er bara ánægður fyrir hennar hönd og líkar vel við manninn.“

Ertu alltaf svona jákvæður og glaðlyndur?

„Já, þetta er líklega fæðingargalli,“ segir Lalli og hlær. „Ég hef lítið legið í þunglyndi og leiðindum yfir því sem lífið hefur fært mér. Það er eiginlega aðeins hægt að nefna tvö skipti sem ég hef farið langt niður, annars vegar þegar ég fékk kastið sem setti mig í hjólastólinn og hins vegar vegna aukaverkana þegar ég prófaði interferónið. Einn vinur minn hefur sagt um mig að ég sé svo ruglaður að ég fatti ekki hvað ég á erfitt. Mér fannst



Lalli: „Ég hef lítið legið í þunglyndi og leiðindum yfir því sem lífið hefur fært mér.“

það vel sagt hjá honum og hef gert það að lífsmottói að fatta ekki hvað þetta er allt saman erfitt.“

Segðu aðeins betur frá stóra kastinu.

„Ég fékk einfaldlega svona heiftarlegt kast og ég hætti að geta labbað. Ég bjó þá á annarri hæð og allt í einu þurfti að styðja mig upp stigann, það hafði aldrei þurft áður. Þá var ákveðið að skipta um íbúð og við fluttum á jarðhæð. En þetta gerðist rosalega hratt. Ég man til dæmis eftir því þegar ég keyrði síðast bíl. Þá var ég hvíslari hjá atvinnuleikurum í Loftkastalanum. Það var verið að sýna Deleríum Búbonis í leikstjórn Valgeirs Skagfjörðs. Hann hafði áður leikstýrt okkur í sama verki hjá Leikfélagi Mosfellssveitar, ég var þar í hlutverki forstjórans og þekkti því verkið út í gegn. Einmitt þegar hann var svo að æfa sýninguna uppi Mosó, lá ég heima í þunglyndinu yfir þessu mikla kasti og hann reif mig upp og gerði mig að hvíslara. En ég var sem sagt að aka á

flotta Volvóinum mínum á æfingu og þegar ég kom að húsinu missti ég allt í einu tilfinninguna í báðum fótunum og ók á ruslakassann fyrir utan húsið. Ég hringdi þá í vin minn, það hann um að lagfæra skemmdirnar og selja hann svo. Ég ákvað að aka aldrei aftur, því ég hugsaði hvað nú ef ég hefði keyrt á barn?“

Leikari eða málari

Leikhúsið hefur lengi verið fyrirferðarmikið í þínu lífi. Þú hefur leikið í mörgum sýningum hjá Leikfélagi Mosfellssveitar og meira að segja skrifað sjálfur nokkra einþáttinga. Hvenær fórstu út á þá braut?

„Þegar ég flutti í Mosó árið 1970 fór ég þar í þriðja og fjórða bekk í gagnfræðaskólanum. Sigríður Þorvaldsdóttir leikkona kenndi þar leiklist og Magnús Pálsson listamaður kenndi teikningu. Sigríði þótti ég svo góður að hún vildi að ég færi í Leiklistarskólann og Magnús sagðist vilja ætteleiða mig og koma mér í

Delerium & búbónis
EFTIR JÓNAS
OG JÓN MÚLA ÁRNASYNI



SÝNINGAR Í BÆJARLEIKHÚSINU
Leikstjóri: Valgeir Skagfjörð
Miðaverð kr. 1200.-
10 miðar eða fleiri kr. 1000.-
Sýningar hefjast kl. 20:30.
Pantanir í síma 566 7788
Láttu þessa frábæru skemmtun ekki fram hjá þér fara

gegnum Myndlistarskólann, því ég ætti að verða myndlistarmaður. Ég ræddi þetta við fólkið mitt heima, en það hafði aldrei verið neinn listamaður í fjölskyldunni og öllum fannst að ég ætti að læra eitthvað „almennilegt“. Listin væri svo ótrygg og enga peninga upp úr henni að hafa. Það vantaði því hvatningu heiman frá og ég fór ekki í neitt listnám.

En svo þegar ég varð eldri gekk ég í Leikfélag Mosfellssveitar, fékk aðalhlutverkið í fyrstu sýningunni og eftir það snerist þetta um að ég væri með ef ég fengi aðalhlutverkið. Núna er ég með ef einhver nennir að ýta mér í hjólastólnum.“

Ertu þá enn að leika?

„Nei, en ég stússast í ýmsu fyrir félagið. Mér finnst svo gaman að vera innan um fólkið og læt auðvitað enga sýningu fram hjá mér fara. Ég hef einnig lengi dundað mér í tölvunni við að skrifa leikverk, en verð hins vegar að játa að ég hef ekki verið nógu duglegur við það. Ég þyrfti eiginlega að taka mér tak í þeim efnum, því þetta er greinilega eitthvað sem ég get gert.

Fyrir nokkrum árum átti ég tvo einþátunga á hátíð áhugaleikfélaga sem haldin var í Borgarleikhúsinu. Ég samdi líka aðra tvo einþátunga sem sýndir voru hjá Leikfélagi Mosfessveitar í fyrra. Annar þeirra fjallaði um það þegar Valgeir Skagfjörð reif mig upp úr þunglyndinu eftir stóra kastið sem setti mig í stólinn og gerði mig að hvíslara í Loftkastalanum. Ég man ég sagði við hann: Hvað mun fólk segja þegar það sér mig allt í einu kominn í hjólastól? Hann sagði: Ætli það segi ekki: Hvað er svona glæsilegur maður að gera í svona ljótum stól? Mér fannst það ansi gott hjá honum og það eru svona setningar sem tosa mann áfram.“

Vinirnir

Hvert hefur verið haldreipi þitt í lífinu?

„Það er kannski húmorinn,“ segir Lalli og brosir. „Svo hef ég alltaf verið mjög félagslyndur og á fullt af vinum og kunningjum. Núna er til dæmis að fara í hönd heimsmeistarakeppnin í fótbolta og þá er næsta öruggt að stofan mín mun fyllast af mönnum að horfa á leikina. Vinir mínir koma nefnilega mikið til mín að horfa á leiki til að gefa konum sínum frið heima fyrir. Oft allt upp í tíu manns að horfa með mér og það er mjög skemmilegt. Ég er líka í góðu sambandi við Aftureldingu. Ég kynnti til dæmis alla heimaleiki félagsins í næstum 15 ár og þeir sækja mig oft þegar eitthvað er um að vera í starfinu. Sama gildir um fólkið í leikfélaginu. Ég á sem sagt mjög góða að.“

Hugsarðu um að þú eigir eftir að læknast af MS?

„Eins og ég hef þegar sagt er ég mjög á móti öllu lyfjaáti. Mér sýnist þau ekki gera mikið gagn. Ég hef líka hugsað að komi eitthvað nýtt lyf fram sem gerir raunverulega gagn, þá skipti miklu að hafa ekki gert sig ónýtan af áti lyfja sem gerðu manni ekkert gagn. Ég vil reyna að halda mér eins og ég er og ef eitthvað nýtt kemur fram þá skoða ég það.“

Hvernig hefur sjúkdómsgangurinn verið hjá þér eftir stóra kastið?

„Mér hefur versnað jafnt og þétt. Fyrst gat ég staðið upp úr stólnum og snúið mér í rúmið, en núna þarf lyftara til þess. En ég geri mér engar rellur út af framtíðinni. Ég á von á því að hún verði bara skemmtileg á meðan ég nýt þess að eiga svona góð börn, ættingja og marga góða vini.“ ■

Lárus Jónsson

Ógla Aftureldingu einn og slagginn. Hér situr hann í leikuhúsinu á kirkju Gröfna í sínum hjólastól og býr leiksmáttum og málum.

Lárus hefur af þessu lína bestu skemmtun og létur það honum gleyma við erfiðan sjúkdóm. Hann gat þó ekki mætt í sáttu leik mót Völ, en þá var hann upptekinn við kirkjuleikaleik á Snaresélsnesi og Þeggo leysti hann af.

Lárus er einmansaði þáttur í umgjöru heimaleika Aftureldingar og hans er sátt að ef hann getur ekki mætt. Við höfðum lárus voru þeir Haraldur Guðjónsson, sem er ritari leikjónna og Ingi Mát sem er útsavleður þeir félagar heimslega mynduðast ekki, svo mikið var aðrirarafi Lalla.





Námskeið og sjálfshjálparhópar

Helgarnámskeið fyrir nýgreint fólk með MS af landsbyggðinni

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

Námskeið fyrir nýgreint fólk með MS af höfuðborgarsvæðinu

Sama lýsing á við og hér að ofan nema að námskeiðið nær yfir lengra tímabil, þ.e. í 7 skipti (2 klst. í senn) og meiri tími er fyrir umræður. Hægt er að stofna sjálfshjálparhóp í lok námskeiðsins.

Makanámskeið

Námskeiðið er fyrir maka fólks með MS og byggist á fræðslu og umræðum. Tilgangurinn með námskeiðinu er að fólk í sömu stöðu hittist og deili reynslu sinni. Ákveðnir efnisþættir er teknir fyrir eins og áhrif MS á fjölskylduna. Þátttakendur eru 6-8, en námskeiðið er í sex skipti og stendur í fjórar vikur.

Unaðsstund með ástinni

– helgarnámskeið fyrir hjón og sambúðarfólk

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

Námskeiðin hafa verið haldin yfir helgi á hótélum úti á landsbyggðinni. Endilega hafið samband ef áhugi er fyrir hendi að halda námskeið í ykkar heimabyggð!

Fjöldi þátttakenda þarf að vera 5-6 pör. Leiðbeinendur eru félagsráðgjafarnir Margrét Sigurðardóttir og Sigríður Anna Einarsdóttir, báðar með sérmenntun í hjóna- og fjölskylduráðgjöf.

Sjálfshjálparhópar um allt landið

Markmið hópstarfssins er hjálp til sjálfshjálpar. Í hópnum deilir fólk reynslu sinni og erfiðleikum með öðrum í svipuðum aðstæðum. Fólk fær stuðning hvert frá öðru og oft myndast vináttutengsl.

Hópurinn samanstendur af 6-8 manns og algengt er að fólk hittist 1–2svar í mánuði..



Athugið að bóka þarf tímanlega á námskeiðin til að tryggja þátttöku hjá Margréti Sigurðardóttur, félags- og fjölskylduráðgjafa. Margrét er einnig með viðtals tíma fyrir einstaklinga sem og hjóna- og fjölskylduráðgjöf á miðvikudögum og föstudögum í húsi MS félagsins að Sléttuvegi 5 í Reykjavík, sími: 568 8620 og 897 0923.

Fyrsta árið með MS



Margaret Blackstone.

Komin er út hjá MS-félagi Íslands bókin Fyrsta árið með MS eftir bandaríska höfundinn Margaret Blackstone. Hún er þekktur barnabóka-höfundur og ljóðskáld, en hefur einnig skrifað nokkrar bækur um læknisfræðileg efni, svo sem sykursýki og krabbamein.

Árið 2000 greindist Margaret sjálf með MS-sjúkdóminn og ákvað samstundis að skrifa um hvernig henni gengi að takast á við þetta nýja hlutskipti. Útkoman er þessi bók, þar sem höfundurinn lýsir reynslu sinni dag frá degi, viku fyrir viku, mánuð fyrir mánuð allt fyrsta árið sitt með MS.

Þótt bókinni sé fyrst og fremst ætlað að auðvelda nýgreindum MS-sjúklingum að takast á við sjúkdóminn, geymir hún einnig margvíslegan fróðleik fyrir þá sem hafa glímt við hann í lengri tíma, sem og aðstandendur.

Útgáfa bókarinnar er styrkt af fjölmörgum velunnurum MS-félagsins, hún er því ókeypis og hægt að nálgast hana á skrifstofunni að Sléttuvegi 5 í Reykjavík.



Norrænt málþing ungliða í Danmörku

Eftir Aðalheiði Rúnarsdóttur og Svavar Sigurð Guðfinnsson. Myndir: Fríða Hlín Ingólfssdóttir

Dagana 6. - 9. apríl síðastliðinn hittast 32 norrænir einstaklingar með MS í Grená í Danmörku. Tilgangurinn var að kynna, fræðast og skiptast á skoðunum.

Í febrúar hittumst við í íslenska MS-hópnum í fyrsta sinn á Sléttuveginum til að undirbúa ferðina. Við hittumst tvívegis eftir það áður en haldið var út. Hópurinn samanstóð af þeim Margræti Ýr, Kristínu, Önnu Sigríði og Aðalheiði úr NYMS-nefndinni og Einari, Fríðu, Málfríði, Þóreyju, Maríu Erlu og Svavari. Þrátt fyrir að fjöldi Íslendinga sé einungis rúmlega 1% af heildarfjölda Norðurlandabúa þá var hlutfall okkar á málþinginu 31%.

Staðfestingargjaldið á málþingið, 500 danskar krónur, var greitt af hverjum þátttakanda. Danska MS-félagið hafði safnað styrkjum til að greiða hluta kostnaðarins en afganginn, um 300 þúsund krónur, greiddi MS-félag Íslands. Þeirri upphæð söfnuðum við sjálf með ýmsu móti, til dæmis með sölu á rækjum og stuttermabolum.

Danska MS-félagið

Við fórum frá Íslandi á fimmtudagsmorgni og við komuna til Kaup-

mannahafnar byrjuðum við á að skoða höfuðstöðvar danska MS-félagsins í Valby. Peter Kauffeldt, framkvæmdastjóri MS-félagsins í Danmörku og þáverandi formaður Evrópusamtaka MS-félaga (European MS Platform), tók þar á móti okkur, sýndi húsnæðið og sagði frá starfsemi félagsins í grófum dráttum. Meðlimir í danska félaginu eru um 50.000; væri jafn hátt hlutfall í MS-félaginu á Íslandi væru þeir um 2700 í stað um 800.

Danska MS-félagið er vel skipulagt og til mikillar eftirbreytni. Reyndar standa miklar skipulagsbreytingar fyrir dyrum hjá félaginu í kjölfar sameiningar sveitafélaga í Danmörku um næstu áramót. Mjög öflugt sjálfbóðaliðastarf er unnið þar og vel tekst að virkja nýtt fólk. Nýir sjálfbóðaliðar fá sérstaka þjálfun og geta sótt frekari upplýsingar um starfið á netinu í sérstakri leiðarabók þar. Hægt er að velja milli þess aðaðstoðavíðfrístundir, upplýsingagjöf, fjársöfnun, námskeiðsskiplagningu eða stjórnunarstörf svo fátt eitt sé nefnt. Yfirstjórnin forðast að vera of ríkjandi og dreifir heldur ábyrgð og störfum til félagsmanna víða um landið. Félagið leggur mikla áherslu á alþjóðlegt samstarf eins og við sáum og fundum þessa eftirminnilega helgi.

Við flugum frá Kaupmannahöfn til Árósa á fimmtudagseftirmiðdeg-

inum og fórum með rútu til Grená. Grená liggur við austurströnd Jótlands í um klukkustundar akstursfjarlægð frá miðbæ Árósa. Málþingið var haldið á svæði niðri við ströndina sem nefnist Dronningens Ferieby og samanstendur af 44 frístundahúsum og einu samkomuhúsi. Húsin eru rúmgóð og aðstaða fyrir fatlaða til mikillar fyrirmyndar. Þegar við höfðum komið okkur fyrir og skolað af okkur ferðarykið hittust allir í samkomuhúsinu, snæddu kvöldverð og fóru í leiki til að kynna betur. Kærkomin hvíld tók svo við eftir langan ferðadag.

Um MS-sjúkdóminn

Allir morgnar byrjuðu á sameiginlegum morgunverði. Fyrsta erindið á málþinginu hélt Thor Petersen, taugalæknir á háskóla- og borgarspítala Árósa. Fjallaði hann almennt um MS, faraldursfræði sjúkdómsins, staðlað greiningarferli, erfðafræði sjúkdómsins og hugsanlegar orsakir. Fram kom í máli hans að munur væri á tíðni MS innan landa. Til að mynda er marktækur munur á tíðni MS í Norður-Noregi og suðurhluta landsins. Það sama á við um Frakkland og Ástralíu þar sem munurinn er fyrst og fremst skýrður með búsetu frumbyggja.

Taugalæknar notast við staðlaða greiningu kennda við McDonald,

Hvað segja íslensku þátttakendurnir?



Hvernig gekk að skilja Norðurlandabúana?

Málfríður: Það gekk vel, ef eitthvað vantaði þá hjálpuðust allir að við að fylla í eyðurnar og undir það síðasta vorum við jafnvel farin að blanda saman dönsku, norsku og ensku. Auðvitað kenndum við þeim svo smá í íslensku.



Hvað getum við lært af Dönun í sambandi við MS?

Þórey: Við getum mikið lært af danska MS-félaginu. Það er vel skipulagt, mikil fræðsla í gangi, frábær heimasíða og öflugt ungliðastarf. Fjáröflun þeirra gengur vel til að halda uppi þessu öfluga starfi.



Íslensku þátttakendurnir á málþinginu í Grenå

frá 2001. Í framhaldi af frásögn Petersen af greiningarferlinu fóru miklar umræður af stað um það á hvaða stigi greiningarferilsins sé réttast að tilkynna einstaklingi að hann sé hugsanlega með MS. Petersen sagði það sé nú gert fyrr en áður vegna fleiri mögulegra lyfjaúr-ræða sem nýtast betur því fyrr sem þeim er beitt í sjúkdómsferlinu. Misgóð reynsla var meðal fundar-gesta hvernig til hefði tekist með greininguna og margir vildu hafa verið betur upplýstir um stöðu mála hverju sinni.

Petersen vitnaði í rannsóknir John Benedikz á Íslandi sem sýndu fram á að mildari útgáfa af MS væri algengari á Íslandi en annars staðar. Hann tók jafnframt fram að við MS-greiningu væri ekki hægt að segja til um hvaða útgáfu sjúkdómsins viðkomandi væri með og að gagnslítið væri að gefa Beta interferon lyf þegar „stöðug versnun“ (secondary progressive) hæfist.

Mörgum finnst einkennilegt að sjúkdómurinn flokkist ekki undir arfgengan sjúkdóm þar sem sýnt hefur verið fram á að hann sé

algengari í sumum fjölskyldum en öðrum. Í nýjasta hefti danska MS-blaðsins, MagaSinnet, kemur meðal annars fram að tíðni sjúkdómsins sé 20-30 sinnum hærri meðal systkina eða barna foreldra með MS en í fjölskyldum þar sem ekki sé vitað um neitt MS tilfelli. Petersen sagði að tíðnin þyrfti að vera hærri til að hægt væri að flokka MS sem ættgengan sjúkdóm.

Petersen ræddi talsvert um hugsanlegar orsakir sjúkdómsins og þá sérstaklega mögulega veirusýkingu. Hann minntist á dæmið um Fær-

Hvað segja íslensku þátttakendurnir?



Var eitthvað sem vakti sérstaka athygli þína þegar þú berð Íslendingana saman við hinar Norðurlandþjóðirnar?

Anna Sigga: Já, mér fannst mjög athyglisvert hversu margar af stelpunum voru búnar að taka endanlega ákvörðun um að eignast ekki börn vegna MS. Kannski vegna þess að ég hef ekki orðið mikið vör við þessa afgerandi afstöðu hjá ungum íslenskum konum með MS.



Hvernig var tekið á móti íslenska hópnum?

Einar Loftur: Frábærar móttökur, flott aðstaða og skemmtilegt að kynnast nýju fólki á þessum vettvangi.



Allir þátttakendurnir á málþinginu í Grená

eyjar þar sem sjúkdómurinn þekktist ekki áður en breskir hermenn stigu þar niður fæti í seinni heimsstyrjöldinni. Útbreiðslu MS við komu þeirra mætti líkja við faraldur. Rannsóknir hafi sýnt að þeir sem hafa fengið einkirningasótt eigi í meiri hættu á að fá MS. Hann tók það fram að sífellt væri verið að tala um nýja og nýja veiru sem hugsanlegan orsakavald. Tekist hefur að kalla fram MS í dýrum með því að sýkja þau með tiltekinni veiru en veira er þó ekki nema einn af umhverfisþáttunum sem getur komið sjúkdóminum af stað.

Að brúa bilið

Eftir kaffihlé var komið að mannfræðingnum Niels Haahr sem kom

með yfirlit yfir stöðu rannsókna á ólíkum meðferðarúrræðum og MS. Hann talaði ýmist um óhefðbundnar meðferðir (alternative treatment) eða viðbótarmeðferðir (complementary treatment). Hann sagði erfitt að skilgreina hvað væri óhefðbundið og því verður hugtakið viðbótarmeðferð notað hér. Þörf væri á að brúa bilið milli margra meðferðaraðila, ekki einungis milli hefðbundna og viðbóta geirans heldur einnig innan þeirra.

Tvær kannanir voru gerðar í Danmörku (árin 1998 og 2002) á því hversu mikið einstaklingar með MS (EmMS) leita í viðbótarmeðferðir. Þar kom fram að 46-54% EmMS hafa notað þær á meðan alþjóðlegar rannsóknir sýna að 40-60% EmMS hafi notað slíkar meðferðir. Alþjóð-

legar rannsóknir sýna einnig að meðal almennings er hlutfall kvenna sem hafa prófað viðbótarmeðferðir 27% meðan hlutfallið meðal karla er 16-21%. Þar kemur einnig fram að notkun viðbótarmeðferða er algengari meðal yngri einstaklinga og einnig meðal velmenntaðra.

Meðal þeirra viðbótarmeðferða sem mest eru notaðar í Danmörku eru svæðanudd, nálastungur, næringarráðgjöf og homópatía (smáskammtalækningar). Leiðirnar virka misvel eftir einstaklingum líkt og á við um virkni lyfja. Af hverju virkar Beta Interferon til dæmis á suma en aðra ekki?

Margir EmMS nota sambland af hefðbundnum meðferðum og viðbótarmeðferðum en lítið er vitað um árangur þessarar blöndunar. Því

Hvað segja íslensku þátttakendurnir?



Hvað geturðu sagt okkur um Finna?

Fríða: Gjaldmiðillinn þeirra er Evra og svo get ég laumað því að skál á finnsku er gibbis.



Gátu hinar Norðurlandþjóðirnar eitthvað lært af okkur? Ef svo er, hvað?

Margrét Ýr: Já, ég held að við höfum kennt þeim ýmislegt um samheldni og samkennd. Við Íslendingarnir komum að mínu mati fram sem heild og vorum staðráðin í því að læra og hafa gaman. Svo má ekki gleyma því að við kynntum fyrir þeim Silvíu Nótt og endurvöktum áhuga þeirra á Eurovision söngvakeppninni.

ákvað danska MS-félagið að rannsaka nánar blandaðar meðferðir og leitaði til 10 meðferðaraðila. Markmiðið er ekki einungis að rannsaka heldur einnig að bæta árangur meðferðar, draga úr kostnaði og brúa bilið milli hefðbundinna meðferða og viðbótarmeðferða. Rannsóknin hófst árið 2004 og henni mun ljúka 2010, og munu um 400 EmMS taka þátt. Búið er að skrifa fjórar greinar um rannsóknina og biða þær nú birtingar, meðal annars á heimasíðu danska MS-félagsins (www.scleroseforeningen.dk).

Líkaminn ein heild

Þegar Haar hafði lokið máli sínu voru allir orðnir svangir og danska smörrebrauðið var kærkomin hressing. Í hádegishléinu gafst okkur tími til að kynnast betur og ræða það sem fram hafði komið í máli taugalæknaðins og Haahr. Fyrst á mælendaskrá eftir hádegishlé var Pernilla Ek, sem er lærður hnykkjari og fór hún um víðan völl í fyrirlestri sínum. Hún tekur þátt í þverfaglega samstarfshópnum, sem Haar sagði frá, og vill meina að samstarfið þar hafi gengið illa í upphafi. Gagnkvæm virðing hafi ekki verið til staðar á milli hefðbundinna og óhefðbundinna meðferðaraðila og stundum hefði verið eins og þau töluðu ekki sama tungumálið.

Hún leggur áherslu á að mismundandi veikindi kalli á ólíkar meðferðir. Líkaminn er ein heild og því ekki hægt að horfa einungis á einn líkamshluta. Hún líkti þessu við kóngulóarvef, sé hann snertur á

einum stað hefur það áhrif á allan vefinn. Hún gagnrýnir hvað við erum oft upptekin af ytra útliti en íhugum síður hvernig við erum uppbyggð.

Hreyfingarleysi dregur úr flæði næringar og súrefnis til frumna og vefja líkamans þar sem vöðvar virka eins og pumpa á blóðrásar- og sogæðakerfið. Þegar vöðvar stytast missa þeir hæfileikann til að slaka á. Ek leggur mikið upp úr því að styrkja kviðvöðvana og því var hún spurð út í Rope Yoga. Hún hafði ekki heyrt um það en var spennt að kynna sér æfingar og fræðin sem liggja að baki Rope Yoga.

Hún benti á að vilji EmMS prófa ný meðferðarúrreiði sé mikilvægt að spyrja spurninga, skilgreina hvert sé markmið meðferðarinnar og gera sér grein fyrir að hliðstæð vanlíðan tveggja einstaklinga kalli ekki á sömu meðferð.

Að fela vandamál

Sál- og kynlífsfræðingurinn Per Holm Knudsen var með síðasta erindið á málþinginu. Ákveðin vonbrigði voru meðal íslenska hópsins með að fyrirlesarinn var ekki sérhæfður í kynlífi fatlaðra og hafði ekki sérþekkingu á MS. Heimasíða hans er www.psyx.dk.

Knudsen vildi frekar fá spurningar frá hópnum en að halda fyrirlestur um eitthvað sem þátttakendur hefðu kannski ekki áhuga á. Hér á eftir má sjá nokkur dæmi um spurningar sem hann fékk og hvernig hann svaraði þeim.

Hann byrjaði á því að tala um þreytu og kynlíf. Það er í góðu lagi að vera þreytt(ur) eða í hvaða ástandi sem maður er hverju sinni. Vandamálið er ekki að EmMS sé þreyttur heldur makans að skilja ástandið og er því í raun samskiptavandamál. Knudsen vill meina að kynlíf og ást eigi ekkert sameiginlegt, þetta tvennt sé algjörlega aðskilið. Höfum við þó lært það í gegnum tíðina að þetta hafi með hvort annað að gera (einkum hjá konum). Þetta tvennt er ótengt. Í lokin tók Knudsen fram að rauði þráðurinn í öllum spurningunum að hans mati hefði verið: Hvernig get ég falið vandamál?

Hvernig segir maður maka (kærustu/kærasta) að maður sé með MS? Segðu það. Virði makinn það ekki í upphafi þá mun hann ekki gera það síðar. Sumir EmMS hugsa: Ég er með MS og get því ekki verið í sambandi. Knudsen vildi meina að þetta væri eigið vandamál. Það á forðast að nota sjúkdóminn til að aftra sér.

Hvernig á að auka örvun ef skynfærin eru dofin? Nota fantasíur. Fullnæging kemur ekki eingöngu af örvun kynfæra og tók hann dæmi um fullnægingu af tánuddi við mikinn hlátur í salnum. Varirnar eru mjög næmar og forðast skal takmarkanir. Allir karlmenn eiga við stinningarvandamál að stríða á einhverju tímabili lífsins.

Hvernig er best að hætta að einblína á fötlunina? Vertu sá/sú sem

Hvað segja íslensku þátttakendurnir?



Hvað stóð upp úr í Grená?

Kiddy: Það er svo margt. Meðal annars að hitta alla ungliðana og heyra reynslusögur. Um leið að fá reynslu af alþjóðlegu samstarfi því við njótum góðs af því, án nokkurs vafa.



Mælir þú með því að ungt fólk með MS fari á svona ráðstefnu?

María Erla: Já, að sjálfsögðu. Þetta var fróðleg og skemmtileg ferð og það er mikilvægt að hafa norrænt samstarf, því það getur eftl íslenska MS-félagið.



þú ert og ekki reyna að fela sannleikann. Reiði og sorg kemur alltaf upp við fötlun. Þetta snýst um að hafa trú á sjálfum sér en ekki hvort makinn hafi trú á þér.

Hvernig á að tala við makann um kynlíf? Knudsen spurði um leið: Hvað þarf að hræðast við að ræða við makann um kynlíf? Þá kom svar úr salnum: Það er erfiðast að fá svarið en ekki að spyrja. Knudsen svaraði: Hvað er það sem þú vilt spyrja um? Skilgreina það og fræðast svo. Detti maður af baki er besta ráðið að fara aftur á bak.

Á föstudagskvöldið máluðu fimm íslensku stelpnanna á sig stjörnu í stíl við Sylvíu Nótt. Þær létu sér það ekki nægja heldur sungu Júróvisjón-framlag Íslendinga hástöfum svo eftir var tekið. Íslenski hópurinn gaf öllum þátttakendum lítil páskaegg og þýddi máls-hættina við mikla kátínu þó ekki hafi tekist að koma boðskapnum til skila í öllum tilfellum. Þar sem við ætluðum á fætur með fyrra fallinu

morguninn eftir fór um við snemma í háttinn.

Ferð á listasafn og hópaumræður

Á laugardagsmorgninum fór um við með rútu til Árósa og skoðuðum Listasafnið þar (Aarhus Kunstmuseum). Hópnun var skipt í tvennt og gengið um hluta hins nýlega (2004), 12.000 m² safns undir leiðsögn. Sumir keyptu sér plaköt eða kort af listaverkum sem sýnd eru á safninu. Aðalsýningin var á verkum Michael Kvium sem bar heitið Jaywalking eyes. Stórfurðuleg verk sem féllu misvel í kramið en áhugaverð sýning engu að síður.

Þegar komið var til baka í Dronningens Ferieby síðdegis fóru fram þemaskiptar hópaumræður um MS. Yfirskrift þemanna voru frítímamöguleikar, fjölskylda, vinna og nám, meðferðarmöguleikar og hvað MS-félögin gætu gert til að aðstoða ungliða. Var þátttakendum skipt í 5-6 manna hópa þar sem hver og einn hópur fékk 5 mínútur til að

ræða um um hvert þema og skráði niður punkta áður en rætt var um næsta þema. Að lokum kom einn aðili úr hverjum hópi og sagði frá niðurstöðum hópsins í einu þema. Því næst var skipt um þema og þátttakendur í umræðunum og svo framvegis. Þetta fyrirkomulag tryggði að allir gátu tjáð sig um öll mál-efnin og skoðanaskipti fóru fram.

Á lokakvöldinu var borinn framveglegur kvöldverður og eftir það var dansað fram á nótt. Brottfaradagurinn rann upp og það var hálf táknrænt að það rigndi þegar við kvöddum nýja vini og fórum frá Grená.

Enn er að vænta niðurstöðu skoðanakönnunar um hvernig þátttakendum fannst að til hefði tekist með málþingið en ljóst er að mikill áhugi er hjá þessu unga fólki með MS að halda svona aftur. Allir voru sammála um mikilvægi þess að efla og styrkja kynni og tengsl við hinar norðurlandþjóðirnar. Upp komu hugmyndir um að halda næsta þing í Finnlandi eða á Íslandi að þremur árum liðnum. ■

Hvað segja íslensku þátttakendurnir?



Hefðir þú áhuga á að fara aftur á norrænt málþing?

Aðalheiður: Já, tvímælaust. Það er mikilvægt að skapa góð tengsl við ungt fólk með MS á hinum Norðurlöndunum til að deila reynslu, skoðunum og hugmyndum, hvort sem er um vinnu, ástina, rannsóknir eða réttindi eða hvað annað sem við kemur lífinu með sjúkdóminum.

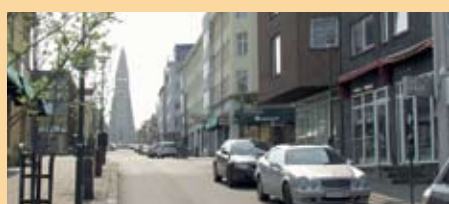


Eitthvað að lokum?

Svar: Takk fyrir góðan undirbúning af hálfu Íslands og ógleymanlega Danmerkurför.



Handmade jewelry set with Opal and Basalt – the Diamonds of Iceland



Skólavörðustígur 10 101 Reykjavík



Established in 1974



Tel. 561-1300 laragull@internet.is



Svipmyndir úr félagslífinu



Víkingar heimsóttu dagvistina á hinu árlega þorrablóti.



Góðir gestir í tilefni dagsins. Sigursteinn Másson, formaður ÖBÍ, Jón, Sigurbjörg, Þuríður og Guðrún Sigurjónsdóttir frá heilbrigðisráðuneytinu.



120 ára afmælisýning Kjarvals, f.v. Eiríkur, Vilhjálmur, Sveinn og Anna María.



Jólabasar undirbúinn, f.v. Rita, Hrafnheiður, Vilhjálmur, Elisabet, Margrét og Laufey.



Edda og Óskar afhenda Soffiu og Bryndísi „Edduna og Óskarinn 2006“.



20 ára afmæli dagvistarinnar. Söngvararnir Davíð Ólafsson bassi og Stefán Íslandi tenór sungu af mikilli innlifun.



Tryggir starfsmenn heiðraðir fyrir 10, 17, 18 og 20 ár hjá dagvistinni, f.v. Þóra, Auður, Bryndís og Elín.



Starfsfólk í jólaskapi. Christian sjúkraþjálfari borinn á höndum samstarfsskvenna.



Árshátíð dagvistarinnar. Telma og sambýlismaður t.v. og Þórhallur með Elínu dóttur sinni.



Útskriftarsýning Listaháskóla Íslands. Edda og Ásta menningarlegar.



Inga Kjartans sextug, terta í tilefni dagsins. Auður, Inga og Þóra.



Rósa kveður dagvistina, en hún hefur verið með frá upphafi. Steinunn og Rósa.



Stólaleikfimi með Júlíu sjúkraþjálfaranema frá Svíþjóð.



Í fréttum var þetta helst... f.v. Rósa, Óskar, Elísabet, Sveinn Sig., Þóra, Stella og Sveinn Kjartans.

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Reykjavík

16 ehf v. Monte Carlo veitingastaður
A.R.E.V. ehf.
AB Varahlutir ehf.
Akron ehf.
Aktu Taktu - American Style
Alkul ehf.
Allar lagnir ehf
Allt í einu, söluturn
Almerking ehf. - Öryggismerking
Almitra ehf.
Alþýðusamband Íslands
Andrés fataverslun
Antikmunir
Argos ehf.- Arkitektastofa Grétars og Stefáns
Arkinn ehf, ráðgjöf og hönnun
Arkitektar Gunnar og Reynir sf
Arkitektastofan Úti og inni sf.
Arkís ehf.
Arnarljós
Aseta ehf.
ASK Arkitektar ehf.
Atlas - Ísgata hf.
Atvinnuhús ehf. - Fasteignasala
Augað - Gleraugnaverslun
Augasteinn sf.
Auglýsingastofan Hér og nú ehf
Auglýsingastofan Korter
Austurbrú ehf.
Á stofunni arkitektar
Áfengis- og tóbaksverslun ríkisins
ÁF-hús ehf.
Ágóði ehf.
B.B. Bílaréttingar
B.S.smíði ehf.
Bakameistarinn hf.
Bandalag Íslenskra Farfugla
Belís ehf.
Bergíðjan Verndaður vinnustaður
Bergplast ehf.
Betri bílar ehf.
Bífreidabyggingar sf.
Bífreidaverkstæði Grafarvogs ehf
Bífreidaverkstæði H.P.
BílaGlerið ehf.
BílaGlerið AKA ehf.
Bílamálarinn
Bílamálun ehf
Bílamálun Halldórs Þ. Nikulássonar sf
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar
Bílasmiðurinn hf.
Bílastillingar
Björn og Guðni hf.
Björn Traustason ehf.
Blikksmiðjan Gréttir
Blómabúð Michelsen
Blómabúðin Hlíðablóm
Blómasmiðjan ehf.
Blómatorgið
Blómálfurinn
Blómið
Bonito ehf.
Borgarholtsskóli v Bókasafns
Borgarhöllin - Fossaleyni 1
Bortækni ehf
Bókhaldstofa Gunnars Páls ehf.
Bókhaldstofan Alex
Bólstrarinn
Bólstrunin Miðstræti 5
Bólsturverk sf.
Bón-Fús
Brauðhúsið ehf.
Breiðholtsbakarí hf.
Breiðholtskirkja
Breytir ehf.
Brim hf.
Brimdal ehf.
Brynja ehf. verslun
Bræðurnir Ormsson ehf.
BV - Ramma Studíó ehf.
Byggingafélagið Nói ehf.
Byggingafélagið X
Carl Bergmann

Cavern ehf
Cyrus ehf.
D.P. Lögmenn. Dögg Pálsdóttir hrl.
Dansskóli Heiðars Ástvaldssonar
Davíð S. Jónsson & Co. ehf.
Deli ehf.
Devitos Pizza ehf.
DHL á Íslandi
Diantina ehf.
Draumur ehf.
Dreifing - Borgarhella
Du Pareill au meme - Kringlunni - Laugavegi
Dún og Fiður ehf.
Dýralæknafélag Íslands
E.T. Einar og Tryggvi ehf.
Efling Stéttarfélag
Efnalaug Árbæjar ehf.
Efnalaugin Glitra
Efnalaugin Katla
Eggert Kristjánsson hf.
Eignamiðlunin ehf.
Einar Hallfréðsson
Elding Trading Company
Ellen Ingvadóttir lögg. dómtúlkur og skjalþýðandi
Endurskoðendabjónustan ehf.
Endurskoðun Flókagötu 65 sf.
Endurskoðun Hjartar Pjeturssonar ehf.
Endurskoðun Péturs Jónssonar ehf.
Endurskoðunarskrifstofa Eyjólfis Guðmundssonar
Endurvinnslan hf.
Engey ehf. heildverslun
Epal hf.
Ernst & Young
Esja Kjöttvinnsla ehf.
Extra Hársnyrtistofa
Fasteignafélagið Stoðir hf.
Fasteignamarkaðurinn ehf.
Fasteignamiðlunin Múli ehf.
Fasteignasalan Ásbyrgi ehf
Fasteignasalan Borgir ehf.
Fasteignasalan Bústaður
Fasteignasalan Garður
Fatabúðin hf.
Faxaflóahafnir
Ferð og saga
Ferðaskrifstofa Harðar Erlingssonar
Ferðabjónusta bænda hf.
Feró sf.
Ferskar kjöttörur hf.
Félag bókgæðarmanna
Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga
Félag íslenskra hljómlistarmanna
Félag pipulagningameistara
Félags- og þjónustumiðstöð Aflagranda 40
Félagsbústaðir hf.
Firmaskrá Íslands
Fisco ehf.
Fiskkaup hf.
Fiskverslun Hafliða Baldvinssonar
Fífa ehf.
Fínka málningarverktakar ehf.
Fjarhitun hf.
Fjárfestingafélagið Gaumur ehf
Fjölbautaskólinn Ármúla
Flúgger-Litir
Flugleiðahótel hf.
Flugskóli Helga Jónssonar
Flugterían
FOF Kort ehf.
Forum Lögmenn
Fosshótel
Fóttaðgerða- og snyrtistofa Eddu
Fóttaðgerða- og snyrtistofan Líf
Fóttaðgerðarstofa Viktoríu
Fóttaðgerðastofa Óskar og Helgu
Framsóknarflokkurinn
Framtíðarsýn ehf.
Fríðrik A. Jónsson ehf.
Frjálslyndi flokkurinn
Fónix ehf
G. Hannesson ehf.
G.B. Tjónaviðgerðir ehf.

Gagnaeyðing ehf.
Gagnasmíðjan
Gallabuxnabúðin - Kringlunni
Gallerí Fold
Gamhlús ehf.
Gardínubúðin
Gasco ehf.
Gaukur á Stöng ehf
Gámabjónustan hf.
Gáski ehf. - Sjúkrþjálfun
Gerpír ehf.
Gissur og Pálmi ehf.
Gísli Þ. G. Magnússon
Gjögur hf.
Gjörvi ehf.
GLÁMA / KÍM Arkitektar ehf.
Gleraugnasalan
Glóbrýstingur ehf.
Glóey hf.
Grafarvogskirkja
Grillhúsið Tryggvagötu
Grillturninn ehf.
Gróco hf.
Grænn kostur ehf.
GS varahlutir ehf.
Guðmundur Arason ehf. Smíðajárn
Gufubaðstofa Jónasar
Gull & silfur hf.
Gullkistan
Gullsmíðurinn í Mjódd
Gullsmíðaverkstæði Hjálmars Torfasonar
Gústaf Þór Tryggvason hrl.
Gæðabón
H og S byggingaverktakar ehf.
H. Jónsson ehf Rétting-og Sprautun ehf.
Hafgæði sf.
Hafrós ehf.
Hagar hf.
Hagbót ehf.
Hagverk ehf.
Halldór Jónsson ehf.
Halló ehf
Hamborgarabúlla Tómasar ehf.
Happdrætti D.A.S.
Harald og Sigurður hf.
Harka ehf.
Harley Davidson Íslandi ehf.
Haukur Þorsteinsson tannlæknir
Háfell ehf.
Hár- snyrti- og nuddstofan Mýron
Hárfinnur ehf
Hárgreiðslustofa Heiðu
Hárgreiðslustofa Hrafnhildar
Hárgreiðslustofa Höllu Magnúsdóttur
Hárgreiðslustofan Aþena
Hárgreiðslustofan Effect
Hárgreiðslustofan Greiðan
Hárgreiðslustofan hármíðstöðin
Hárgreiðslustofan Jói og félagar
Hárgreiðslustofan Papilla
Hárgreiðslustofan Valhöll
Hárhönnun
Hársnyrtistofan Aida
Hársnyrtistofan Grand
Hársport
Hárstofan 1910 sf.
Hátækni ehf.
Heilsubrunnurinn ehf.
Heimabíó
Heimilisþróði ehf.
Heimir og Þorgeir ehf.
Helgason og co. ehf.
Henson Sports Europe á Íslandi hf.
Heyrnartækni ehf
Hið íslenska bókmenntafélag
Himinn og haf ehf.
Himnesk hollusta
Hjálpræðisherinn á Íslandi
Hljóðbók.is
Hljóðfæraverslun Pálmars Árna
Hlölla Batar - Þórdarhöfða HIS
Hókus Pókus
Hótel Bjarkarlundur S: 543 7762

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

- Hótel Frón
Hótel Leifur Eiríksson ehf.
Hótel Vík
Hraði ehf. fatahreinsun
Hrafnistuheimilin
Hreiðar Karlsson
Hreinsibílar hf.
Hringrás hf.
HU - Vegamót
Hugmót ehf.
Húfur sem hlæja ehf.
Húsaklæðning ehf.
Húsasmiðurinn ehf.
Húsið fasteignamiðl. ehf.
Húsvirki hf.
Hvellur G. Tómasson ehf.
Hvítlísi hf.
Höfðakaffi ehf.
Hönnunar og Listamiðstöðin, Ártúnsbrekku
I. Rósenbergs ehf.
Iceland excursion - Allrahanda ehf.
Iðjuþjálfafélag Íslands
Ingimar H. Guðmundsson hf. heildverslun
Innheimtustofnun sveitarfélaga
Internet á Íslandi hf. - ISNIC
Intrum á Íslandi ehf.
Ímynd ehf.
Ísbúðin Álfheimum ehf
Ísleifur Jónsson ehf.
Íslensk endurskoðun ehf.
Íslensk getsþá
Íslenska umboðssalan hf.
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf.
Ísold ehf, hillukerfi
Íspólar
Íþróttá- og tólmundasvið Reykjavíkurborgar
Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík
J.S. Gunnarsson hf.
Jafnvægi - Aveda ehf
Jarðfræðistofan ehf.
Járngríma ehf.
JBS ehf
Jón Ásbjörnsson hf. heildverslun
Jónar Transport hf.
JS Gull ehf.
Kaffi - Hljómalind
Kaffi Mjódd
Kandís
Kapalþjónustan
Kassagerðin hf.
Kauphöll Íslands hf.
Kemis ehf.
Kjörgarður - Laugavegi 59
Kjötborg ehf.
Klökk hf. vinnustofa Arkitektar-Verkfræðingar
Knattspyrnusamband Íslands
Kolaportíð ehf.
Kornax ehf.
Kópsson bílaþrif ehf
KPMG endurskoðun hf.
Kr. Þorvaldsson
Kraftungar ehf
Kramhúsið
Kringlubón
Kristján Hermannsson
Kvasir ehf.
Kvenréttindafélag Íslands
Kvikk þjónustan
Kvikmyndafélagið Plús film
Kvikmyndagerðin Kvik
Landar ehf.
Landslag ehf.
Landssamtökin Þroskahjálpi
Langholtskjör
Laugarásvideó ehf.
LÁ lögfræðisþjónusta ehf.
Lára V. Júlíusdóttir hrl. ehf
Legis ehf. Lögfræðistofa
Leifur Dam Leifsson
Leiknótan ehf.
Leirvinnustofa Kolbrúnar Kjarval
List og saga ehf.
Listasafn Sigurjóns Ólafssonar
- Listasafnið Hótel Holt ehf.
Litagleði ehf, málningarpjónusta s.8931955
Lífstykkiþjónusta ehf.
Línan ehf.
Línuborun ehf.
Ljós og orka ehf.
Ljósþætur hf.
Ljósmyndastofa Gunnars Ingimarssonar
Ljósmyndastúdíóið Bonni
Loftræsting ehf
Logoflex ehf.
LPO - Lömannsstofa Páls Ólafssonar hdl
Lúxex hf.
Lyfjaval - Bílaapótek
Lyfjaver apótek
Lögmannsskrifstofan Fortis ehf
Lögmannsstofa Jóns Halldórssonar hrl.
Lögmannsstofan Lögver ehf.
Lögmenn Húsi Verslunarinnar
Lögreglustjórnin í Reykjavík
Lögvörn ehf.
Lönging ehf.
Löndun ehf.
M. Ragnarsson sf.
Maramyndir ehf.
Matstofa Vesturbæjar
Málarameistarafélag Reykjavíkur
Málaramiðstöðin ehf.
Málmsteypa Ámunda Sigurðssonar ehf.
Menn og mys ehf.
Mentis hf.
Merking Skiltagerð ehf.
Microsoft Ísland ehf
Minjavern
Mosaik ehf.
Neytendasamtökin
Nói Síris hf.
NTC hf.
Núðluhúsið í Austurvegi hf.
Nýdekk ehf
Nýi ökusólínn ehf.
Nýja Jörvík ehf
Nýja Teiknistofan hf.
Nærmynd
Ólfuverslun Íslands hf.
Optimar Ísland ehf
Ottó auglýsingastofa ehf.
Ottó B. Arnar ehf.
ÓG Bygg ehf.
Ólafur Þorsteinsson ehf.
Parlogis hf.
Páll Andrés Andrés�on
Pelco ehf
Perio ehf.
Petromax Ísland/petromax.is
Pizza Pizza ehf. - Dominos
Pípulagnaverktakar ehf.
PK Arkitektar ehf.
Plastco hf.
Plúsmarkaðurinn Hátúni 10b ehf.
Postulínsbúðin sf.
Pólkristall ehf.
Prentmót ehf.
Prikíð
Pústþjónustan Ás ehf
Pökkun og flutningar sf.
Rafagn ehf.
Rafboð ehf.
Rafloðn ehf.
Rafmiðlun ehf.
Rafsól ehf.
Rafstilling ehf.
Raftækning hf. Verkfræðistofa
Raftöni ehf.
Raftækjaþjónustan sf.
Raftækniþjónusta Trausta ehf.
Rafþjónustan
Raförminn ehf.
Rannsóknarstofan í Domus Medica
Rauði kross Íslands - ungmenneideild Reykjavíkur
Ráðgjöf og efnahagsspár ehf.
Regnboginn - Bíó hf.
Rekstraverktak ehf.
- Remedia - Sjúkravörur ehf.
Renniverkstæði /Egis
Reykjavíkurborg
Rolf Johansen & co. ehf.
RST net ehf
Rými ehf
Ræsir hf.
Ræstivörur ehf.
S.B.S. innréttingar
S.Í.B.S.
Salon VEH ehf.
Samband íslenskra námsmanna erlendis
Samiðn
Samson ehf.
Samtök atvinnulífins
Saumastofan Fákafeni 9 ehf.
Sálarransóknarfélag Reykjavíkur
Securitas hf.
Seðlabanki Íslands
Selecta fyrirtækjaþjónusta hf.
Seljakirkja
Seylan ehf.
SFR - Stéttarfélag í almannapjónustu
Sigurnes hf
Sigvaldi Snær Kaldalóns
Símus ehf.
Sjálftæðisflokkurinn
Sjómannaheimilið Örkin
Sjúkraliðafélag Íslands
Sjúkraþjálfun Íslands ehf.
Sjúkraþjálfunarstöð Önnu K. Ottesen
Skartgripaverslun og vinnustofa Eyjólfss
Skipamiðlunin Batar og kvóti
Skipasalan ehf.
Skólalabur
Skólphreinsun Ásgeirs
Skóverslunin Bossanova hf.
Skúlason & Jónsson ehf.
Skyggna-Myndverk ehf.
Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins
Smáréttingar ehf. - Réttingaþjónusta
Smith & Norland hf.
SMS Bílasprautun og réttingar
Smurstöðin Vogar ehf.
Sorpa
Sportbúð Grafarvogis ehf.
Sportbúð Titan
Sprinkler-pípulagnir ehf.
Staðalhús sf.
Stansverk ehf.
Stálsmiðjan ehf.
Stálver ehf
Steinasteinn ehf
Steingrímur Þormóðsson - Lögm. Árbæ
Stilling hf.
Stjórnumspækistöðin
Studio 4 - Nasa veitingar
Studio Granda ehf.
Stúdíó brauð
Styrktarfélag Vangefinna
Stöðin ehf. hljóðver
Suzuki bílar hf.
Svavar Símonarson v/Kristbjörg RE-95
Sveinbjörn Sigurðsson ehf.
Sveinsbakari ehf.
Svipmyndir
Sýningakerfi ehf.
Sökkull ehf.
Sölufélag garðyrkjumanna
Söngskólinn Hjartansmál
Söngskólinn í Reykjavík
Talnakönnun
Tandur hf.
Tango ehf
Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsdóttur
Tannlæknastofa Guðrúnar Haraldsdóttur
Tannlæknastofa Guðrúnar Ólafsdóttur
Tannlæknastofa Gunilla Skaptason
Tannlæknastofa Ingunnar M. Friðleifsdóttur
Tannlæknastofa Jón Birgis Baldurssonar
Tannlæknastofa Jónasar B. Birgissonar
Tannlæknastofa Kjartans Arnar Þorgeirssonar
Tannlæknastofa Sigríðar Rósu

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Tannlæknastofa Sigurjóns Arnlaugssonar
Tannlæknastofa Sólveigar Þórarinsdóttur
Tannlæknastofurnar Grensásvegi 13
Tannlækningastofa Barkar Thoroddsen
Tannsmíðastofa Kristins Stigmarssonar
Tannsmíðaverkstæðið hf.
Tannsmíði Marteins
Teiknistofa Guðrúnar Jónsdóttur arkitekts
Teiknistofan ehf. Arkitektar
Teiknistofan Röðull- Ráðgjöf
Teiknistofan Tröð - tst.is
Teiknivangur
Temíðstöðin hf.
TGM Ráðgjöf
Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræð
Tímadjásn
Tímaritið Lifandi Vísindi - EG miðlun ehf.
Toppfiskur ehf.
Tónastöðin ehf.
Trésmíðjan Jari hf.
Tríóla - Blásturshljóðfæraviðgerðir
Tryggingamiðlun Íslands ehf.
Tækningarður hf.
Tækniþjónustan sf.
Tölvar ehf.
Tölvu- og verkfræðiþjónustan
Tösku- og hanskabúðin hf.
Ullarhúsið
Úlfarsfell ehf.
Úra- og klukkuvörslun Hermanns Jónssonar
Útfararstofa kirkjugarðanna
Útgerðafélagið Frigg ehf
Útivist og sport ehf
VA Arkitektar ehf.
Vaka hf.
Valhúsgögn ehf.
Vals tómatsósa ehf.
Vátryggingafélag Íslands hf.
Veidikortið
Veidþjónustan Strengir
Veitingahús Jakobs og jómfrúin ehf.
Veitingahúsið Siggja Hall á Óðinsvéum
Veitingastaðurinn Rikki Chan
Veitingastaðurinn Tjarnarbakkinn í lðnó
Veltubær - Vinabær
Verðlistinn v/Laugalæk
Verkfræðistofa Bjarna Viðar ehf.
Verkfræðistofa Braga og Eyvindar ehf.
Verkfræðistofan Afl og Orka hf.
Verkfræðistofan LH-tækni ehf.
Verkfræðistofan VIK ehf.
Verkfærásalan ehf.
Vernð
Vero Moda - Taxi
Verslun Þorsteins Bergmann ehf.
Verslunartækni ehf.
Verslunin Fríða frænka ehf.
Verslunin Mótör
Verslunin Skerjavær
Verslunin Smáfólk
Verslunin Þingholt ehf.
Verzlunarskóli Íslands v/bókasafns
Vélar og skip ehf.
Vélaver hf.
Vélaverkstæðið Kistufell
Vélsmiðja Einars Guðbrandssonar
Vélstjórafélag Íslands
VGK - Verkfræðistofa
Viator ehf.
Við og Við sf.
Viðskiptanetið hf.
Viðvik ehf.
Vilji ehf.
Vinnufatabúðin
Vinnuálastofnun
Vinnustofan Hólaberg
Víkuvagnar ehf.
Volti ehf.
VR
VSB fjárfestingabanki hf
Vörulagerinn ehf.
Þingvallaleið hf.
Þjóðgarðurinn Þingvöllum

Þjónustumiðstöð Grafarvogs og Kjalarness
Þorlákur Traustason
Þrír frakkar - Hjá Úlfari
Þumalína - búðin Þín
Þúsund þjalir ehf. umboðsskrifstofa listamanna
Ögurvík hf.
Ökukennsla Eyvindar í Hveragerði
Ökukennsla Sværris Björnssonar
Ökukennsla Þorvaldar Finnbogasonar
Örminn Hjól ehf.

Seltjarnarnes

Bílanes - Viðgerðir , réttingar og málung
Bílkranninn sf.
Falleg Gólf ehf
Lög og réttur ehf.
Pax ehf
Prentsmíðjan Nes ehf.
Seltjarnarneskirkja
Verkfræðistofan Önn ehf.

Vogar

NG-Nordic gourmet á Íslandi
Toggi ehf.
V.P. Vélaverkstæðið ehf.

Kópavogur

Al Teikning
Alark arkitektar
Arkus ehf
Álform hf.
Árveitingar ehf.
Átak ehf.- bílaleiga
Bífreiðaverkstæði Björns Pálmasonar
Bífreiðaverkstæði Kópavogs ehf.
Bífreiðaverkstæðið Toppur
Bílaklæðningar ehf.
Bílamarkaðurinn
Bílaverkstæði Bubba sf.
Bílaverkstæðið Skúffan ehf
Bílaþvottastöðin Lödur ehf.
Bíljófur ehf.
Blikkarinn hf.
Blikksmiðja Einars ehf.
Blikksmiðjan Vík ehf
Blóm er list
Borgarvirki ehf.
Bókasafn Kópavogs
Breiðfjörðs blikksmiðja ehf.
Bunustokkur ehf.
Byggðavík ehf.
Byggðþjónustan, bókhald og ráðgjöf
Byggingarfélagið Aspir ehf.
Café Prestó
Debenhams Smáralind
Digraneskirkja
DK Hugbúnaður
Dúnhreinsunin ehf
Eggja- og kjúklingabúíð Hvammi
Feim sf. - Lene Bjerre
Ferðaskrifstofan Plúserðir
Félag tanntækna og aðstoðarfólks tannlækna
Framrás - ástandsgreining ehf.
G. Arnórs umboðs- og heildverslun
Gistiheimilið Aurora
Gistiheimilið BB 44
GK heildverslun ehf.
Glerskálinn ehf.
Goddí ehf.
Goldfinger
Hagblíkk ehf.
Hárgreiðslu og rakarastofan Hera
Hárny ehf.
Hársnyrtistofan Gott útlit
Innviðir -Valdberg ehf.
Inter Medica ehf
Ísa stál
Ísfall ehf.
Ísform sf.
Íslandsspil sf.
Íslenskt marfang ehf. - Sælundur ehf.
J. Eiríksson ehf.
J.S.G. ehf.
Jarðvélar ehf
Járnsmiðja Óðins ehf.

Jón og Salvar ehf
Júbó ehf.
Kaffi Nauthóll
KB ráðgjöf
Kjarnagluggar sf.
Kópavogsbær
Kraftvélar ehf.
Krúnes ehf.
Krugur ehf.
Kynnisferðir
Landvélar ehf.
Ljósvalkinn ehf.
Lyfja hf.
Markholt ehf.
Mecca Spa ehf.
Nesstál ehf.
Nýblóm ehf.
Nýið/Harðkornadekk hf.
Oddur Pétursson ehf. - Verslunin Body Shop
Pétur Stefánsson ehf
Point á Íslandi ehf.
Prjónastofan Anna sf.
Rafkóp-Samvirki ehf.
Rafvirkni ehf.
Retis ehf.
Reynir bakari ehf.
Réttir bílar ehf
Ræstingaþjónustan sf.
S. Guðjónsson ehf
Saumagallerí JBJ
Sérverk ehf.
Sjúkranuddstofa Silju
Slökkvitækjaþjónustan
Snyrtistofan Jóna
Spónasalan
Stáliðjan ehf.
Stálsmiði Magnúsar Proppé
Stigalagerinn ehf.
Stimpill ehf
Stíflupjónustan ehf.
Tannlæknastofa Sifjar Matthíasdóttur hf.
Tannlækningastofa Inga Kr. Stefánssonar
Tannlækningastofa Þóris Gíslasonar
Tengi ehf.
Timbur og stál hf.
TM-Software hf.
Tölvuvirkni ehf.
Uppdæling ehf.
Verkfræðistofa Erlends Birgissonar
Verkfræðistofa Snorra Ingimarssonar ehf.
Verktakar Magni ehf.
Vetrarsól ehf.
Vélaleiga Auberts
Vidd ehf.
Vinekrán Bourgogne ehf
www.mannval.is
Xit hárstofan
Yggdrasil ehf.
Þakpappaþjónustan ehf.
Öreind sf.

Garðabær

10-11/Hraðkaup
Ársel ehf.
B.B. skilti
Bílstart ehf.
Bókasafn Garðabæjar
Bókhald og uppgjör hf.
Bryggjubúllan
Fagval
G.H. heildverslun ehf.
Garðabær
Garðasókn - Vídalínskirkja
Gluggar og garðhús ehf.
GP. Arkitektar ehf.
Hafnasandur hf.
Hannryðabúðin
Hurðaborg - Crawford hurðir
Húsgögn ehf.
Íslenska félagið ehf. / Ice group. ltd.
Kjarnavörur hf.
Klínísk tannsmíðja Kolbrúnar
Listasáumur
Loftorka ehf.

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Naust-Marine
Rafall hf.
Rennsli ehf.
Sportís
Tækni - Stál ehf
Uppfylling sf.
Valdimar Gíslason heildverslun ehf & co Íspakk hf.
Verkhönnun - Tæknisalan ehf.
Vistor hf.
Würth á Íslandi hf.

Hafnarfjörður

Aðalskiltagerðin sf.
Aðalskoðun hf.
Alexander Ólafsson ehf.
Ás - fasteignasala ehf.
Ásgeir og Björn ehf. Byggingaverktakar
Batterið ehf.
Bátagerðin Samtak hf.
Bátaraf
Bifreiðaverkstæði Brands Sigurðssonar
Bílaverkstæði Högna
Blátún ehf.
Bókabúð Böðvars hf.
Bónusvideo ehf
Byggingafélagið Sandfell ehf
Bæjarbakarí ehf.
Dalakofinn sf. - Firði
Dverghamrar sf.
Eiríkur og Einar Valur hf.
Endurskoðun Gunnars Hjaltalín
Fagfólk ehf. - Hársnyrtistofa
Fasteignasalan Hraunhamar ehf.
Fasteignastofan Hafnarfirði ehf.
Ferskfiskur ehf.
Ferskvinnslan ehf.
Fínþúsning ehf.
Fjarðarkaup ehf.
Fókus - Vel að merkja ehf.
G. Ingason hf.
G.H. Guðmundssynir ehf.
Garðyrkja ehf.
Glerborg ehf.
H. Jacobsen ehf.
Hafnarfjarðarleikhúsið -Hermóður og Hádvör
Hárgreiðslustofan Lína lökkafína sf.
Heiðar Jónsson, járnsmíði
HIS Steypusögun ehf.
Hólshús ehf.
Hópbílar hf.
Iceland Seafood International
Innsmíði ehf. Trésmíðja
Ísmenn ehf.
Jón málarí ehf.
K. Unnur ehf
Kambur ehf. - Byggingafélag
Kentucky Fried Chicken
Kvikmyndaverstöðin ehf.
Ljósmyndarinn Binni
Lögfræðimiðstöðin ehf.
Lögmenn Hafnarfirði ehf.
Magnús Páll sf.
Málmsteypan Hella hf.
Myndform ehf.
Pappír hf.
Pústþjónusta B.J.B. ehf.
Rafgeymasalan ehf.
Rafhitun ehf.
Rafrún ehf.
Réttingaverkstæði Sigurðar
Skútan veislueldhús ehf.
Skörungar ehf.
Snyrtivörverslunin Andorra
Spennubreytar
Suðurverk hf.
Sæport ehf.
Tveir Bræður ehf
Varahlutabjónustan sf
Varmaverk ehf.
Veitingahúsið Austurvöllur
Veitingastofan Kænan ehf.
Verkalýðsfélagið Hlíf
Verkþjónusta Kristjans
Vélsmiðjan Kofri

Viðhald og nýsmíði hf.
Vog Ísland ehf.
VSB verkfræðistofa
Álftanesi
Verslunarfélagið Emerald ehf.

Keflavík

Bifreiðaverkstæði Árna Heiðars
Bílasprautun Suðurnesja hf.
DMM Lausnir ehf
Efnalaug Suðurnesja - BK hreinsun ehf.
Fasteignasalan Ásberg.
Fasteignasalan Eignamiðlun Suðurnesja
Fasteignasalan Stuðlaberg ehf.
Firmex/Alex ehf. - Keflavík
Fiskbúðin Fiskbær
Fiskines KE 24
Geimsteinn ehf.
Grágás ehf.
Happi ehf
Hjólbarðabjónusta Gunna Gunn.
Húsagerðin ehf.
Húsanes ehf.
Hylling ehf. v/Tiskuverzlunin Brim
Ísfoss ehf
Íslandsmarkaður hf.
Langbest
Moby Dick
Nesprýði ehf
Nýsprautun ehf
Ósk ehf
Plastgerð Suðurnesja ehf.
Pylsuvagninn Tjarnargötu
Rafíðn ehf.
Ráin
Reykjanesbær
RV ráðgjöf
Samhæfni - Tæknilausnir ehf
Sálarannsóknarfélag Suðurnesja
Skiltagerðin Veghús
Skipting ehf.
Smíðafélagið ehf
Sólbaðs- og þrekmiðstöðin Perlan
Sparisjóðurinn í Keflavík
Tannlæknastofa Einars Magnússonar
Varmamót ehf.
Verkalýðs- og sjómannafél. Keflavíkur og nágrennis
Verkfræðistofa Suðurnesja ehf.
Verktakasambandið ehf
Verslunarmannafélag Suðurnesja
Viðar Jónsson ehf.
Vikurás ehf.
Vísir félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum
Þrítindar ehf.

Keflavíkurflugvöllur

Suðurflug ehf.
Sýslumaðurinn á Keflavíkurflugvelli

Grindavík

Grindin ehf.
Hérastubbur ehf.
Jens Valgeir ehf
Mamma Mía pizzahús
Selhás ehf.
Veitingahúsið Brim
Vísir hf.
Þorbjörn Fiskaness hf.

Sandgerði

Drifás
Krass ehf.
Nesmúr sf
Sandgerðisbær
Skinnfiskur ehf.

Garður

Dvalarheimili aldraðra Suðurnesjum Garðvangur
Íþróttamiðstöðin Garði
Leikskólinn Gefnarborg
Raflagnavinnustofa Sigurðar Ingvarssonar
Raftýran sf.
Sveitarfélagið Garður
Von ehf.

Njarðvík

Bílahúsið.is - I.H. söluumboð

Bílar og hjól ehf
Hitaveita Suðurnesja
Netaverkstæði Suðurnesja ehf.
R. H. Innréttingar
R.H.innréttingar ehf.
Rekstrarþjónustan Gunnar Þórarinnsson
Renniverkstæði Jens Tómassonar ehf.
Toyota salurinn - Njarðvík
Vökvatengi ehf.

Mosfellsbær

Álafoss,verksmiðjusalá ehf.
Blikksmiðjan Borg ehf.
Byggingarfélagið Baula ehf.
Garðplöntustöðin Gróandi
Gunnar og Kjartan ehf.
Heilsugæslustöð Mosfellslæknisumdæmis
Hlégarður - Veislugarður
Hlín blómahús
Hveraskálinn ehf
Ísfugl ehf.
Kjósarhreppur
Líkami og sál - Snyrti nudd og fótaaðgerðastofa
Matfugl ehf
Mosfellsbær
Nýja bílasmiðjan hf
Ó. Steinbergs ehf.
Pizzabær ehf.
Reykjalundur, plastiðnaður
Sætak ehf
Veðiönd ehf.
Veðiönd ehf.

Akranes

Bifreiðastöð Þ.Þ.P. ehf.
Bílaröst ehf.
Bílasalan Bílás hf.
Blikksmiðja Guðmundar J. Hallgrímssonar ehf.
Bókasafn Akraness
Fasteignasalan Hákat
Fiskverkun Jóhannesar Ólafssonar
Galító
Glugga og Glerhöllin
GT tækni ehf
Harðarbakarí
Hárhús Kötlu
Hárstíll ehf.
Heimagingist Ólínu Jónsdóttur
Hýbýlamálun Garðars Jónssonar ehf
Íslenska jámblandifélagið Grundartanga
MVM ehf.
Norðanfiskur ehf
Sjúkrahús og heilsugæslustöðin á Akranesi
Skessubrunnur - Ferðabjónustan Tungu
Smurstöðin Akranesi sf.
Steðji ehf.
Trésmíðja Akraness ehf
Trico hf.
Úra- og skartgripaverslun Guðmundar B. H
Verslunin Bjarg hf.
Vélaleiga Halldórs Sigurðssonar
Vélsmiðja Ólafs R. Guðjónssonar ehf.
Viðskiptabjónusta Akraness ehf.

Borgarnes

Bílasala Vesturlands sf.
Borgarbyggð
Dvalarheimili aldraðra
Dýralæknabjónusta Vesturlands ehf.
Ensku húsin, gistiheimili við Langá
Framköllunarþjónustan ehf.
Garðabjónustan Sigur-Garðar
Gistiheimilið Varmalandi
Gistihúsið Langaholt
Grunnskólinn í Borgarnesi
Hvítársíðuhreppur
Kolbeinsstaðahreppur
Mótel Venus við Borgarfjörð
PJ byggingar ehf
Ræktunarstöðin Lágafelli
Safnahús Borgarfjarðar
Skorradalshreppur
Sólfell ehf.
Sparisjóður Mýrasýslu
Sæmundur Sigmundsson ehf.

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Vatnsverk Guðjón og Árni ehf.
Vegamót - Þjónustumiðstöðin
Vélaverkstæði Kristjáns ehf.
Vélaverkstæðið Vogalæk
Viðskiptaháskólinn á Bifröst
Þ.G. Benjamínsson

Helgafellssveit

Helgafellssveit

Stykkishólmur

Hvass sf.
Málflutningsstofa Snæfellsness ehf
Saumastofa Íslands, Stykkishólmi
Sólborg ehf.

Flatey á Breiðafirði

Ferðapjónusta Flateyjar

Grundarfjörður

Áningin Kverná
Berg vélsmiðja ehf.
Ragnar og Ásgeir ehf.

Ólafsvík

Gjálfur ehf
Grímsi ehf.

Hellissandur

Esjar ehf
Félags- og skólapijón. Snæfellinga
Hótel Hellissandur
Hraðfrystihús Hellissands hf.
Nesver
Sjávriðjan Rífi hf.
Verslunin Virkið ehf.
Vélsmiðja Árna Jóns

Búðardalur

Kotur hf.
Rafsel Búðardal ehf.
Stóra-Vatnshorn

Ísafjörður

Akstur og löndun ehf
Djúp-ís ehf.
Félag opinberra starfsmanna á Vestfjörðum
Gamla bakaríð hf.
Hamraborg ehf.
Heilbrigðisstofnunin Ísafjarðarbæ
Ísafjarðarbær
Ísfang hf.
Kjölur ehf.
Lögryn ehf.
Orkubú Vestfjarða
Ox ehf.
Skipsbækur ehf.
Sparisjóður Vestfirðinga
Sýslumaðurinn á Ísafirði

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
Gná hf.
Héraðssjóður Vestfjarðaprófastsdæmis
Jakob Valgeir
Sérleyfisferðir
Sparisjóður Bolungarvíkur
Útgerðarfélagið Ós ehf.
Verkalýðs- og sjómannafélag Bolungarvíkur

Súðavík

Víkurbúðin ehf.

Flateyri

Fiskvinnslan Kambur ehf

Patreksfjörður

Fiskvön ehf.
Gróðurhúsið í Moshlíð
Heilbrigðisstofnunin Patreksfirði
Oddi hf.
Sóluturninn Albína
Vesturbyggð

Tálknafjörður

Bókhaldstofan Tálknafirði
Eik ehf. - trésmiðja
Tálknafjarðarhreppur
Þórsberg ehf.

Bíldudalur

Lás hf.

Brú

Staðarskáli
Verkalýðsfélag Hrótfirðinga

Hólmavík

Gistiheimilið

Kjörvogur

Hótel Djúpvík ehf.

Hvammstangi

Aðaltak sf
Ferðapjónustan Dæli, Víðidal
Félagsþjónusta Húnaþings vestra
Heilbrigðisstofnun Hvammstanga
Húnaþing vestra
Veitingaskálinn Víðigerði ehf
Verslunarmannafélag Vestur-Húnavetninga

Blönduós

Gistiheimilið Blönduból
Heimilisíðnaðarsafnið
Húnavatnshreppur
Lagnaverk ehf

Skagastönd

Höfðahreppur
Marska ehf.
Skagabyggð
Trésmiðaverkstæði Helga Gunnarssonar
Vélaverkstæði Skagastrandar

Sauðárkrókur

Aldan stéttarfélag
Árskóli
Bókhaldsþjónusta K.O.M. ehf.
Fisk - Seafood hf.
Hárgreiðslustofa Margrétar Pétursdóttur
Kaupfélag Skagfirðinga
K-Tak hf
List - Kúnt ehf.
Petersen Ljósmyndaþjónusta
RKÍ Skagafjarðardeild
Sjavarleður hf.
Stoð ehf verkfræðistofa
Tannlæknastofa Ingimundar Guðjónssonar
Trésmiðjan Borg ehf.
Trésmiðjan Ýr
Verslun Haraldar Júlíussonar
Verslunarmannafélag Skagfirðinga
Vörumiðlun ehf.

Varmahlíð

Akrahreppur - Skagafirði
Ferðapjónustan Bakkaflöt
Hestasport - Ævintýraferðir ehf.
Hestasport - Ævintýraferðir ehf.

Hofsós

Veitingastofan Sólvík

Fjót

Ferðapjónustan Bjarnargili
Heiðrún Alfreðsdóttir

Siglufjörður

Byggingafélagið Berg ehf.
Egilssíld ehf
Heilbrigðisstofnunin Siglufirði
J.E. Vélaverkstæði
Málaraverkstæðið
Rafbær sf.
SR Vélaverkstæði

Akureyri

Arnarfell ehf. verktakar
Ásbyrgi - Flóra ehf.
Bautinn
Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins hf.
Bifreiðaverkstæðið Baugsbót ehf.
Bilvirki ehf.
Bókaútgáfan Tindur
Búrek ehf.
Byggingarfélagið Hyrna
Daglegt brauð ehf
Dekkjatorgið
Dragi ehf
Efling sjúkraþjálfun ehf.

Félag málmíðnaðarmanna Akureyri
Félag verslunar- og skrifstofufólks
Fjöl-Umboð ehf.
G.V. gröfur ehf.
Gersemi Þröstur ehf
Gistiheimilið Ás
Gistiheimilið Salka
Gleraunnsalan Geisli hf./Kaupangur
Glerá 2 - Gistiheimili
Glófi ehf.
Greifinn hf.
H.K. Ræstingar
Halldór Ólafsson, Úr og skartgripir
Hárgreiðslustofan Eva
Hárgreiðslustofan Hártískan
Heilsugæslustöðin á Akureyri
Hlíð hf.
Hnyfill ehf.
Húsbílar ehf.
Húsprýði sf.
Kjarnafæði hf.
Kjúklingastaðurinn Crown Chicken - Akureyri
Ljósgrafinn ehf.
Lostæti ehf.
Lögmannsstofan ehf.
Lögmannsstofan Lögmannshlíð
Lögmenn Akureyri ehf.
Marin ehf.
Miðstöð ehf.
Nomaco sf.
Norðurorka
P.A. Byggingarverktaki
Raftákn ehf.
S.S. byggir ehf.
Sjallinn Grand ehf.
Sjálfsbjörg
Sparisjóður Norðlendinga
Straumrás hf.
Sundlaug Akureyrar
Sundlaugin Þelamörk
Tannlæknahúsið sf. Árni Páll,
Tannlæknastofa Ragnheiðar Hansdóttur
Tannlæknastofa Sigrúnar Marteinsdóttur
Tískuverslun Steinunnar
Trésmiðjan Fjölirnir hf.
Tölvís sf.
Tölvufræðslan Akureyri ehf.
Urtasmiðjan
Vaxtaræktin ehf -Íþóttahöllinni
Vélsmiðja Steindórs hf.
Vín ehf.
Vörubílstjórafélagið Valur
Vörubær ehf.

Grenivík

Frosti ehf.
Grýtubakkahreppur
Jónsabúð ehf

Grimsey

Grimseyjarhreppur
Grimskjör ehf.
Sandvík hf.
Sigurbjörn ehf.

Dalvík

B.H.S. ehf, bíla- og vélaverkstæði
Bakkalá ehf
Hárverkstæðið
Katla hf.
Sjóferðir Snorra ehf.
Sjúkraþjálfun Dalvíkur
Sæplast Dalvík ehf.
Vélvirki hf.

Ólafsfjörður

Íþróttamiðstöð Ólafsfjarðar
Sparisjóður Ólafsfjarðar
Sveinbjörn Arnason - Kálfsá

Húsavík

Bílaeiga Húsavíkur ehf.
Bókasafn Aðaldæla Indriði Ketilsson
Eðalbrauð
Fensalir ehf. v/Gistiheimilið Árból
Ferðapjónustan Hafrafæk
Fjallasýn - Rúnars Óskarssonar hf.

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Garðræktarfélag Reykhverfinga
Hárgreiðslustofa Huldu Jónsdóttur
Ljósmyndastofa Péturs
Norðurvík ehf.
Samgöngumínjasafnið Ystafelli
Skóbúð Húsavíkur
Steingerfingasafnið Hallbjarnarstöðum á Tjörnesi
Steinsteypir hf.
Tjörneshreppur
Trésmiðjan Rein ehf.
Veitingahúsið Salka
Vélaverkstæðið Árteigi
Víkurráð ehf.
Ökuskóli Húsavíkur ehf.

Laugar

Norðurpóll ehf.
Þingeyjarsveit

Reykjahlíð

Hlíð ferðaþjónusta
Hótel Reykjahlíð
Skútustaðahreppur

Kópasker

Árdalur ehf.
RKÍ Óxarfjarðardeild
Röndin ehf.
Vökvaþjónusta Kópaskers ehf.

Raufarhöfn

Önundur ehf.

Þórshöfn

Ferðaþjónusta bænda Ytra-Álandi
Haki ehf.
Lónið ehf.
Svalbarðshreppur
Trésmiðjan Brú
Verkalýðsfélag Þórshafnar

Bakkafjörður

Skeggjastaðakirkja

Vopnafjörður

Rafverkstæði Árna
Verktakafyrirtækið Ljósaland hf.
Vopnafjarðarhreppur

Egilsstaðir

Betri flutningar ehf.
Bílaverkstæði Borgþórs ehf.
Björn Kristleifsson
Bólholt hf.
Dagsverk ehf.
Fljótsdalshérað
Gistihúsið Egilsstöðum
Hestaleigan/Eiðum
Héraðsverk ehf.
Hitaveita Egilsstaða og Fella
Hitaveita Egilsstaða og Fella
Hótel Svartiskógur
Hótel Valaskjálfr
Kaupfélag Héraðsbúa
Lögmannstofan Regula
Malarvinnslan hf.
Miðás hf.
Skógrækt ríkisins
Skríðuklaustur-Gunnarsstofnun
Trésmiðja Guðna Þórarinnssonar
Verkfræðistofa Austurlands hf.
Verslunarmannafélag Austurlands
Verslunin Skógar ehf.
Ökuskóli austurlands

Seyðisfjörður

Austfar hf.
Ferðaþjónusta Austurlands ehf.
Seyðisfjarðarkaupstaður
Þvottatækni ehf.

Mjóifjörður

Mjóafjarðarhreppur

Reyðarfjörður

Þvottabjörn ehf.

Eskifjörður

Bílaverkstæði Ásbjörns
Eskja hf.
Fiskimið hf.

Héraðssjóður Austfjarðaprófastsdæmis
HS RAF verslun og þjónusta
Kontrasport ehf.
RKÍ Eskifjarðardeild
Viðhald fasteigna

Neskaupstaður

Fjarðabyggð
G. Skúlason vélaverkstæði ehf.
Rafgeisli Tómas R. Zoéga ehf.

Fáskrúðsfjörður

Vöggur ehf.

Stöðvarfjörður

Kross ehf.
Steinasafn Petru

Breiðdalsvík

Hótel Bláfell - Vinamót ehf.

Djúpvogur

Djúp ehf.
Salar Islandica ehf.
Víðir og Alda ehf.

Höfn

Árnanes gistihús
Bókhaldsstofan ehf.
Ferðaþjónusta bænda Brunnavöllum
Ferðaþjónustan Stafafell í Lóni
Heilbrigðisstofnun Suðausturlands
Krossey hf.
Mikael ehf.
Skinney - Þinganes hf.
Vökull Stéttarfélag

Selfoss

Alifuglabúíð Auðsholti / Gullegg
Atvinnuþróunarsjóður Suðurlands
Árborg
Árvirkinn ehf.
Bílverk BÁ ehf.
Bjarnabúð
Blikk ehf.
Borgarhús hf.
Byggingafélagið Laski ehf.
Do-Re-Mi
Fasteignasalan Bakki ehf.
Félag opinberra starfsmanna á Suðurlandi
Filmverk ehf.
Fossvélar ehf.
Gaulverjabæjarhreppur
Grímsness- og Grafningshreppur
Hestakráin
Hóperferðabílar Guðmundar Tyrfinngssonar
Hótel Valhöll - Þingvöllum
Húsið Gisting
Jeppasmíðjan ehf.
Málningarþjónustan ehf.
Neisti, rafgeyma og dekkþjónusta
Nesey ehf.
Nesós ehf.
Nýja tæknihreinsunin ehf.
Prensmiðja Suðurlands ehf.
Raföld ehf.
Renniverkstæði Björns Jenssen
Selfossveitur
Set ehf.
Svæðisskrifstofa Suðurlands um málefni fatlaðra
Sýslumaðurinn á Selfossi
Toppsport ehf.
Verkfræðistofa Suðurlands ehf.
Verslunin Borg
Vélgráfan hf.
Villingaholtshreppur
Vinnuvélar - Svinvatni
Vöruflutningar Magnúsar G. Öfjörð

Hveragerði

Bíl - X
Blikksmiðja A. Wolfram
Cafe Kidda Rót
Fasteignasalan Gimli
Garðyrkjustöð Ingibjargar ehf.
Garðyrkjustöðin Fagrihvammur hf.
Heilsustofnun N.L.F.Í.
Hverabakarí - Mærar
Hveragerðisbær

Ræktunarmiðstöðin sf.
Verkalýðsfélagið Boðinn

Þorlákshöfn

Blíðjan
Fagus ehf.
Humarvinnslan hf.
Rafgull ehf.
Sveitarfélagið Ölfus

Eyrbakkí

Alpan hf.

Laugarvatn

Ásvélar ehf.
Verslunin H-Sel Laugarvatni

Flúðir

Flúðafiskur
Flúðasveppir ehf.
Gröfutatækni ehf.
Íslenskt Grænmeti
Vélaverkstæðið Klakkur

Hella

Búnaðarfélag Ásahrepps
Fannberg ehf.
Gilsá ehf.
Gróðrastöð Birgjis
Heflun ehf. Verktakajónusta
Hekluhestar
Héraðssjóður Rangárvallaprófastsdæmis
Lundur hjúkrunar og dvalarheimili
Rangá hf.
Varahlutaverslun Björns Jóhannssonar
Verkalýðsfélag Suðurlands
Vörufell

Hvolsvöllur

Bergur Pálsson og Agnes Antonisdóttir
Ferðaþjónustan Helliðshólum Fljótshlíð
Héraðsbókasafn Rangæinga
Kjörorka ehf.
RKÍ Rangárvallasýsludeild
Úrelt Ferðaþjónusta bænda Ásólfsskála - Jóna og Vi

Vík

Gistihúsið Ársalir
Hjallatún, dvalarheimili
Hrafnatindur ehf.
Mýrdalshreppur
Víkurþjón

Kirkjubæjarklaustur

Bifreiðaverkstæði Gunnars Valdmarssonar
Ferðaþjónustan Geirlandi ehf.
Hótel Icelandair

Vestmannaeyjar

Bessi ehf.
Bílaverkstæði Sigurjóns
Bílaverkstæðið Bragginn sf.
Eyjabúð
Eyjasýn ehf.
Eyjavík ehf.
Frár ehf.
Gallerí Prýði - Ramin ehf.
Huginn ehf.
Ísfélag Vestmannaeyja hf.
Karl Kristmanns - umboðs- og heildverslun
LifRó ehf.
Lögmannstofa Vestmannaeyja ehf.
Ós ehf.
Rannsóknasetur Háskólans
Reynistaður ehf.
Skipalyftan hf.
Skýlið ehf.
Stígandi hf.
Tannlæknastofa Heimis Hallgrímssonar
Trélist ehf.
Vélaverkstæðið Þór hf.
Viking tours
Vinnslustöðin hf.
Vöruval ehf.

Komið í bita!



VERTU MEÐ VERTU DÚNDUR!...

