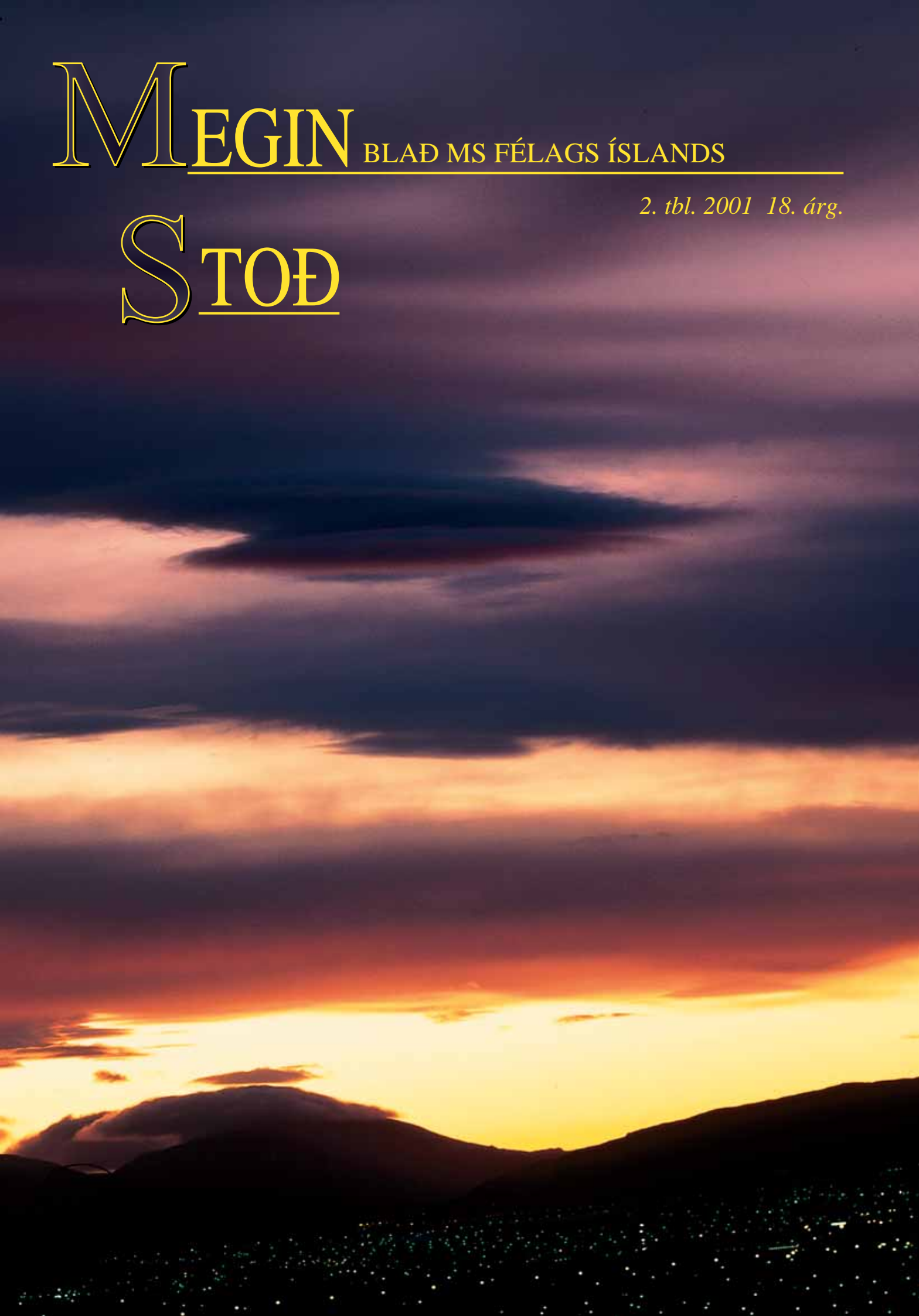


MEGIN

BLAÐ MS FÉLAGS ÍSLANDS

2. tbl. 2001 18. árg.

STOÐ





maxil®

náttúrleg hreinsiefni
fyrir gervitennur og munn

Aloe vera,
tea-tree og fl.
náttúruafurðir



MAXIL FRAMLEIÐIR:

- Fjótandi tannsaðu
- Tannsteinshreinsi
- Tannburstasett
- Krem við særindum
- Tannlím, fljótandi og duft
- Box

maxil® fæst í flestum apótekum

Umboð: AÐAL-TANNSMÍÐASTOFAN
Íris Bryndís Guðnadóttir / klínískur tannsmíðameistari
Sími 552 5511, www.vortex.is/irisbg

STIMPIL PENNAR og venjulegir stimplar í öllum gerðum og stærðum.

Og þér til auðveldunar ferð þú einfaldlega
á netið og pantar á heimasíðu okkar

www.pmt.is



pmt
last miðar & tæki ehf.

Krókháls 1 • 110 Reykjavík
Sími: 567-8888 • Fax: 567-8889

Þekking í allra þágu

Rannsóknir Íslenskrar erfðagreiningar á erfðafræði algengra sjúkdóma byggja á góðu samstarfi við sjúklinga og aðstandendur þeirra.

Við þökkum fyrir þann velvilja og traust sem við höfum verið aðnjótandi við rannsóknir okkar á erfðafræði MS sjúkdómsins.



ÍSLENSK ERFÐAGREINING

Starfsemi Íslenskrar erfðagreiningar byggir á rannsóknum í lýðerfðafræði. Þekkingu á erfðafræði sjúkdóma er breytt í afurðir fyrir heilbrigðisgeirann. Hjá fyrirtækinu er meðal annars unnið að meingeneit, rannsóknum í lyfjafræði og lyfjaerfðafræði, þróun á DNA-greiningarprófum, smíði lífupplýsingakerfis og hönnun hugbúnaðar fyrir heilsugæslu.

Frá formanni

Þegar ég var lítil fór ég stundum í þykjustuleik – það gat verið mjög gaman. Sennilega – með tilkomu tölvu og tölvuleikja – kallast þetta fyrirbæri nú sýndarveruleiki. Merkilegt hvað margt breytist í takt við tímann.

Síðan síðast höfum við þróað áfram starfsemi göngudeildar í nýbyggingunni og reyndar einnig hjá dagvistinni eins og í sjúkrahjúfningu, hjúkrun og iðjuþjálfun. Nú er svo komið að göngudeildarþjónustan skipar stóran sess í starfseminni og er það vel. Metnaður okkar snýst um það að sem flestir geti nýtt sér þjónustu okkar, fræðslu og stuðning. Auk læknis og félagsráðgjafa hefur sálfræðingur nú bæst við á göngudeildina og er það góð viðbót við þá fagþekkingu sem hefur þróast hjá okkur í gegnum tíðina. Það er nefnilega þannig að eins og málvenjur þróast þekking í takt við nýjar uppgötvánir og rannsóknir.

Til að unnt verði að þróa þekkingu á MS megum við ekki gleyma því mikilvægasta, sem er „hráefnið“. Þar á ég við okkur sjúklingana. Án okkar verður engin þekking til á MS, einfaldlega vegna þess að hennar þyrfti ekki með ef okkar nyti ekki við. Án rannsókna náum við litlum árangri í baráttunni fyrir betri heilsu. Við verðum að hafa trú á að það fólk sem er að vinna fyrir okkur, hvort sem er í umönnun eða læknisfræði og rannsóknum, setji okkar hagsmuni ætíð ofar öðru. Að sama skapi treystum við því að það sem gert er skili okkur því sem er ofar öðru, betri líðan, já betri heilsu.



Á meðan allt þetta ágæta fólk leggur nótt við dag við að finna lausnir ætla ég í gamla „þykjustuleikinn“ minn og í þykjustunni er ekkert svo slæmt að hafa MS. Í þykjustunni er það bara nokkuð gott. Maður þroskast, öðlast æðruleysi, umburðarlyndi og trú. Mikið verður þó gott þegar fleiri lausnir finnast - helst lækning.

Sýndarveruleikinn verður þá raunveruleiki „í orðsins fyllstu“ og í takt við tímann.

Vilborg Traustadóttir

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

Ábyrgðarmaður: Vilborg Traustadóttir

Ritstjóri: Páll Kristinn Pálsson

Ritnefnd: Jón Ragnarsson, Þórdís Kristleifsdóttir og Vilborg Traustadóttir.

Auglýsingar: Öflun ehf.

Umbrot og prentun: Prentmet ehf.

EFNISYFIRLIT

Frá formanni	4
Jólaort MS félagsins	5
Nýtt merki d&e MS	6
Sálfræðiþjónusta MS félagsins	7
Frábær aðstaða	8
Líkamsþjálfun	9
Sybil og Feldenkraistæknin	13
Óhefðbundnar meðferðir	14
Þegar orðs er vant	16
Verkefni mitt í lífinu	18
Úr Ljóðtímaleit	20
Loksins í Færeyjum	21
Á landnámsjörð Helga magra	22
Jólamatseðill matráðar	23
Staða MS rannsóknar hjá ÍE	24
Heimasíður um MS	25
Svipmyndir úr félagslífinu	26
Aftur í ÖBÍ	28
Stjórn og nefndir MS félagsins ...	28



Forsíðumyndina tók Páll Stefánsson af morgunbirtu yfir Reykjavík.

Svalahjólíð vinsæla

Svölurnar, félag flugfreyja, hefur í gegnum tíðina veitt MS félaginu góðan stuðning. Nú síðast með því að gefa til sjúkraþjálfunar svonefnt motomeb-hjól, sem er hannað þannig að hægt er að fara á það sitjandi í hjólastól og hjóla síðan með eða án mótstöðu og fá þá góðu æfingu fyrir vöðva fótleggjanna sem þessi íþrótt veitir. Er skemmt frá því að segja að motomebið hefur verið í stöðugri notkun frá því það kom í hús og er eitthvert vinsælasta tækið í sjúkraþjálfuninni.

Kærar þakkir, Svölur!



Gyða Ólafsdóttir, Vilborg Traustadóttir og Svölurnar Gerður Gunnarsdóttir, Kristín Björnsdóttir, Inga Eiríksdóttir og Margrét Pálsdóttir.

Nýtt merki d&e MS

Dagvist og endurhæfingarmiðstöð MS sjúklinga, skammstafað d&e MS, hefur nú fengið sérstakt einkennismerki í tilefni af því að hún hefur verið aðskilin starfsemi félagsins og gerð að sjálfseignarstofnun. Grunnur merkisins er verk Gerðar Gunnarsdóttur, Stoð, útfært af Sif Gunnsteinsdóttur, en eins og kunnugt er stendur til að reisa myndarlega styttu af sama verki á lóð MS félagsins að Sléttuvegi á sumri komanda.



d&e MS

dagvist og endurhæfingarmiðstöð
MS sjúklinga

Rannsókn á tilfinningalíðan fólks með MS sjúkdóminn

Kæru lesendur vinsamlega takið eftir!

Við erum fjórir hjúkrunarnemar á 4. ári sem erum að hefja vinnu við lokaverkefni okkar til B.S. gráðu í hjúkrunarfræði og mun fjalla um tilfinningalíðan einstaklinga með MS sjúkdóminn. Áætlað er að hefja rannsóknarvinnuna í byrjun næsta árs og verður öllum sem greinst hafa með MS sendur spurningalisti sem metur tilfinningalíðan. Við vonumst til að niðurstöður rannsóknarinnar gefi raunhæfa mynd af líðan einstaklinga sem greinst hafa með sjúkdóminn og vonumst við eftir góðri þátttöku. Þess má geta að engin nöfn munu koma fram og ekki verður hægt að rekja niðurstöður til einstakra þátttakenda. Við stefnum að því að birta niðurstöður rannsóknar okkar í næsta tölublaði Megin Stoðar sem kemur út vorið 2002.

Með von um góðar undirtektir!

*Arndís Mogensen, Jóna Ellen Valdimarsdóttir,
Sigurlaug Gísladóttir, Thelma Björk Árnadóttir.*

Ný andlit á d&e MS



Þessar góðu konur eru nýlega komnir til starfa á d&e MS: Sigprúður Ólafsdóttir hjúkrunarfræðingur, Anna María Harðardóttir listmeðferðarfræðingur og Rönnauð Ludvigsen sjúkraþjálfari.

Sálfræðipjónusta MS félagsins

„Þetta er tilraun sem mun standa til vors, og aðdragandinn sá að sú hugmynd kom upp innan MS félagsins hvort ekki væri rétt að bjóða upp á þessa þjónustu,“ segir **Valgerður Magnúsdóttir** sem nýlega var ráðin sem fyrsti sálfræðingur á vegum MS félagsins. Valgerður er ekki ókunn MS sjúkdóminum, enda fjallaði lokaverkefni hennar hjá Minnesota-háskóla í Bandaríkjunum um aðlögun MS sjúklinga og byggðist á viðtölum við 30 íslenska einstaklinga með MS.

„Við hugsum okkur að byrja þannig að ég verði til staðar í MS heimilinu að Sléttuvegi á miðvikudagsmorgnum, og



Valgerður Magnúsdóttir,
sálfræðingur.

ég mun þreifa mig áfram með vinnulag sem hentar. Hugmyndin er að ég vinni eitthvað að einstaklingsviðtölum, ásamt fræðslufundum með nýgreindum og vinnu með starfsfólki. Við

munum hafa að leiðarljósi að nýta þekkingu mína og reynslu sem best, og ég er opin fyrir öllum góðum hugmyndum. Ég vil endilega sjá maka með, því þeir eru einnig að læra að lifa með MS. Bættri líðan hjá börnum tel ég svo að ég nái best með því að bæta líðan foreldranna og leiðbeina þeim um á hvaða hátt sjúkdómurinn snertir börnin. Þess utan verður í vetur sérstakt barnastarf í gangi, eftir því sem ég veit best.“

„Markmiðið er að bæta andlega líðan, til dæmis vegna þunglyndis eða þværrandi sjálfstrausts. Nýgreindir þurfa að takast á við ýmiss konar verkefni, ekki síst óvissuna um framtíðina, hvernig vinnugetan verður, hvort hægt verði að sinna starfinu sínu og svo framvegis. Og þegar getan þværr er til dæmis mjög mikilvægt að beina sjónum að því sem maður getur í stað þess að bera saman við liðna tíð og finnast maður ekki geta neitt lengur. Þá leiðbeini ég fólki við að breyta sjónarhorni sínu, og það er afar spennandi verkefni,“ segir Valgerður Magnúsdóttir, og bjóðum við hana hér með velkomna til starfa. ■

Opið hús d&e MS

Í nóvember ár hvert heldur d&e MS opið hús, þar sem gestum og gangandi er boðið upp á súkkulaði og rjómaöfflur gegn vægu verði, en einnig seldir fallegir munir sem fólk á dagvistinni hefur búið til. Núna var opna húsið haldið laugardaginn 10. nóvember og heppnaðist vel í alla staði. Jólamunirnir seldust prýðilega sem og hinir frábæru grjónapokar sem einkum eru hugsaðir til að leggja á axlir og herðar og má hita í örbylgjuofni eða setja í frysti eftir því hvaða verkun sóst er eftir. Allur ágóði af sölunni rennur í ferðasjóð dagvistarfólks sem stefnir að utanlandsferð í vor.

En þótt opið hús sé formlega haldið einu sinni á ári er rétt að benda áhugasömu fólki á að það er ávallt velkomið í heimsókn á d&e MS til að fá upplýsingar um starfsemina og annað sem það æskir að vita um MS sjúkdóminn. ■



Sólveig og Inga sauma grjónapoka.

Leiguíbúð MS félagsins: Frábær aðstaða

- segir Hrefna Guðmundsdóttir sem dvaldi þar í sumar

Eins og flestum ætti að vera kunnugt hefur MS félagið til ráðstöfunar íbúð í húsi ÖBÍ að Sléttuvegi 9, þar sem MS fólk getur dvalið sér til hvíldar eða á meðan það nýtur tímabundinnar læknisaðstoðar eða sjúkraþjálfunar í höfuðborginni. Einna fyrst til að nýta sér þessa aðstöðu var **Hrefna Guðmundsdóttir** frá Kálfafelli í Suðursveit og lék okkur forvitni á að vita hvernig henni hefði líkað.



Í sjúkraþjálfun d&e MS. „Lærði æfingar sem ég get stundað heima.“

„Ég greindist með MS í september í fyrra. Þá heimsótti ég félagið og frétti af því að til stæði að koma upp þessari aðstöðu og ákvað að nýta mér hana ef af því yrði,“ segir Hrefna. „Mig langaði til að komast í sjúkraþjálfunina og fannst þetta eina leiðin. Það væri of dýrt að dvelja á hóteli og þótt maður gæti svo sem fengið inni hjá einhverjum ættingjum, þá veigrar maður sér við því að leggja slíkt á fólk.“

Hrefna kom í bæinn í byrjun júní og hafði íbúðina til afnota í þrjár vikur. „Það er skemmst frá því að segja að mér líkaði dvölin ákaflega vel og hefði alveg getað hugsað mér að vera lengur. Íbúðin sjálf er mjög fín, hlý og notaleg, þvottaaðstaðan góð og svo framvegis. Ég var í alveg föstu prógrammi, mætti á MS heimilið klukkan níu á morgnana, fékk mér kaffi og skellti mér svo í þjálfunina. Síðan var alltaf eitthvað hægt að dunda sér með fólkinu og mér þótti mjög gott að fá þarna tækifæri til að kynnast því. Ég hafði litla vitneskju um MS sjúkdóminn áður en ég greindist og fékk mikið út úr því að ræða bæði við starfsfólkið og sjúklingana. Heima í sveitinni er ég svo ein með þetta, fólk skilur ekki við hvað maður á að stríða, sérstaklega þar sem það sést ekki utan á mér að ég sé með einhvern sjúkdóm. Og það er einkum þreytan í

greindist með sjúkdóminn. „Ég hélt helst það væri eitthvað að geðheilsunni, skildi ekki þessa vanlíðan, svima, kuldaköst og endalaus þreytu. Ég fékk þó ekki alvöru kast fyrir en í fyrra þegar ég dofnaði öll upp öðrumegin og fór til læknis.“

Það er erfitt fyrir búkonu að greinast með MS sjúkdóminn og Hrefna segist varla vera búin að átta sig á því hvaða breytingar það eigi eftir að hafa í för með sér fyrir fjölskylduna að Kálfafelli. „Við erum með fjárbú, sem þýðir miklar vinnutarnir á vissum árstímum og núna munu þær lenda meira á manningum mínum. Hvað ég get gert verður bara tíminn að leiða í ljós. En hvað varðar leiguíbúð MS félagsins vil ég segja að ég mun örugglega nýta mér hana aftur. Mér fannst ég endurnærast á dvöl minni þar, og ekki skemmdi heldur fyrir að ég gat fengið fjölskyldu mína í heimsókn eftir hentugleikum. Það er svo mikils virði að geta gert hlutina á sínum eigin forsendum.“

Þeir sem hafa áhuga á að dvelja í leiguíbúðinni geta haft samband við Önnu, framkvæmdastjóra MS félagsins, í síma 568 8620. ■

manni sem fólk á svo erfitt með að átta sig á. Að maður geti verið úrvinda af þreytu þótt maður hafi í sjálfu sér ekki verið að athafna sig neitt að ráði.“

Og Hrefna bætir því við að hún hafi sennilega verið búin að vera með MS einkenni í um tuttugu ár áður en hún



Hrefna slappar af með Aðalbjörgu dóttur sinni í leiguíbúð MS félagsins. „Gott að þurfa ekki að leggjast inn á aðra og geta fengið fjölskylduna til sín.“

Líkamsþjálfun - hluti af daglegu lífi

Eftir Mark Harmon. Þýðing: Guðlaug Kristjánsdóttir.

Við heyrum oft sagt að reglubundin hófleg líkamsþjálfun sé góð fyrir líkama, huga og sál. Þjálfun dregur úr hættu á kransæðasjúkdómum, lækkar blóðþrýsting, bætir hlutfall blóðfitu, hjálpar manni að stjórna líkamsþyngd og minnkar líkur á því að fá sykursýki.

Líkamsþjálfun getur fyrirbyggt heilablóðfall, beinþynningu og ákveðnar tegundir krabbameins. Auk þess notar margt fólk líkamsþjálfun til að draga úr streitu.

En hvað þýðir þetta fyrir fólk eins og mig - fólk með MS sjúkdóm?

Þreyta, kraftleysi og skert samhæfing er oft ríkjandi í daglegu lífi.

Staðreyndin er raunar sú að við sem erum með MS höfum enn meiri ástæðu til að halda okkur í formi. Rannsókn frá 1996 sem Jack Petajan, MD, PhD., sérfræðingur í MS við háskólann í Utah, gerði á fólki með væga fötlun af völdum MS undirstrikaði gagnsemi líkamsþjálfunar.

Regluleg loftháð þjálfun (aerobic) – æfingar sem voru nægilega ákafar til að hækka púls og öndunartíðni – juku hreyfingu (fitness), styrk í fótleggjum og handleggjum, getu til æfinga, og bættu stjórn á þvaglosun og hægðum. Fólk sem tók þátt í rannsókninni upplifði einnig minnkaða þreytu, þreytu og reiði.

Aðrar rannsóknir hafa sýnt fram á að æfingar geta unnið gegn þreptapi af völdum kyrrsetulífs og haft jákvæð áhrif á vandamál tengd MS, svo sem spastísitet og lélegt jafnvægi.

En það er ekki allt: með líkamsþjálfun er hægt að byggja upp „varforða“ af vöðvastyrk og hjarta- og



lungnaþoli, þannig að ef MS sjúklingi hrakar, t.d. í kasti og hann þarf að hafa hægt um sig, á hann inni kraft og þol sem hann getur nú nýtt sér. Þegar ein-kennin líða hjá og einstaklingurinn tekur aftur upp fyrri hætti, hefur hann sterkari grunn til að byggja endurhæfingu sína á.

Þó ber að hafa í huga að öll áhrif líkamsþjálfunar eru skammvinn, þ.e.a.s. þau dvína ef þjálfun er hætt.

MS ekki ástæða til að sitja á hliðarlínunni

Með hæfilegri aðlögun getur fólk á öllum stigum fötlunar notið góðs af líkamsþjálfun. Það er auðveldara en það virðist. Næstum allir geta fundið einhverja heilsusamlega hreyfingu sem er nógu freistandi og skemmtileg til að halda þeim við efnið.

Til að mynda mætti byrja daginn með því að fá sér sundsprett, eða ganga ásamt vinum eða félögum innan- eða utandyra. Aðrir möguleikar eru t.d. þátttaka í reglulegum líkamsræktartímum, ástundun aðlagaðra íþróttar, lyftingar í líkamsræktarstöð eða líkamsæfingar og teygjur í stofunni heima.

Þeir sem eru tregir til að koma sér á stað, mega búast við að finna fyrir andlegri vellíðan einfaldlega við að taka stjórn og ábyrgð á eigin heilsu. Þjálfun örvar framleiðslu hormóna sem stjórna árásar- og flóttaviðbrögðum líkamans, en þessi hormón virkja einstaklinginn og hvetja hann til athafna. Þjálfun eykur einnig framleiðslu endorfína sem valda ánægjutilfinningu og hækka sársaukaþröskuldinn. Þessi sálræna vítamínsprautu veitir vellíðan, sem er

mikilvægt í daglegu lífi.

Hvort sem maður syndir eða siglir, æfir í tækjasal, slakar á í jóगतímum eða keppir í golfi, upplifir maður ánægju og aukinn lífsþrótt og ekki síður ef maður er með MS.

Veldu þjálfun sem hentar þér

Líkamsþjálfun þarf ekki að vera eins og pilla sem maður fær ávísað og verður að kyngja. Hófleg áreynsla í 20 mínútur á dag skilar sama árangri og þú og þú með tilheyrandi svita og stunum. Reyndar gildir í þessu tilfalli að því minni þjáning, þeim mun meiri árangur vegna þess að maður endist lengur í því sem veitir manni ánægju. Það er einmitt lykilatriði, að endast í því sem maður velur sér þannig að árangur verði stöðugur.

Engir tveir einstaklingar með MS eru eins. Þú þarft að fá samþykki taugalæknis þíns og vera vel meðvitaður um varúðarþætti og hvernig þú átt að bera þig að. Hafðu skapgerð þína einnig í huga og veldu í samræmi við hana.

Sumir kjósa þjálfun sem krefst ekki keppni eða samanburðar við aðra. Þeir myndu sennilega velja að synda eða ganga einir síns liðs. Fólk með keppnisskap fær hins vegar meira út úr hópíþróttum og kýs félagsskap í tækjasal til að drífa sig áfram. Það hentar ekki öllum að æfa einir heima, þar sem ytri hvatning er lítil sem engin, en slík þjálfun á engu að síður fullan rétt á sér ef viðkomandi getur haldið sig við efnið. Námskeið á vegum MS samtaka eða æfingar sniðnar að fólki með MS geta reynst þeim vel sem fara hjá sér þegar hugurinn segir „áfram“ en út-



limir svara „ekki í dag“.

Sumum finnst æfingar með félagamennum eða í smáum hópum bæði hvetjandi og sveigjanlegar. Hópurinn skuldbindur sig óformlega til að synda, teygja eða æfa saman reglulega. Enginn er skyldaður til að mæta í (og borga fyrir) æfingartíma án tillits til aðstæðna. Skráning á árangri hvers og eins og verðlaun fyrir að ná settu marki geta aukið á gamanið.

Prófaðu nokkra möguleika sem höfða til þín og finndu hvað hentar þér best áður en þú skuldbindur þig fjárhagslega. Oft er hægt að fá ókeypis prufutíma eða borga fyrir einn tíma eða mánuð í senn. Neytendasamtök mæla með því að keypt séu notuð tæki ef fólk ætlar sér að stunda tækjaþjálfun heima. Þau eru ófá þrekhljólín sem fólk hefur keypt og látið standa ónotuð í stofunni.

MS félagið getur veitt upplýsingar um þjálfunarmöguleika og jafnvel mælt með því sem reynst hefur vel.

Hvað varðar æfingabækur og vídeóspólur skal taka fram að þær sem ætlaðar eru á almennan markað geta aðeins hentað fólk með MS sem viðbót við faglega ráðgjöf, helst hjá sjúkra-

þjálfara með reynslu af MS sjúkdómi. Jafnvel bækur og spólur sem ætlaðar eru MS fólk ætti að nota í samráði við leiðbeinanda sem þekkir til sjúkdómsins. Þá er mælt með að fólk fái lánað eða leigi sér efni áður en það kaupir það.

Hafist handa, en vinsamlegast athugið:

Líkamsþjálfun fólks með MS er ákveðin áskorun. Það er mikilvægt að vinna innan getumarka hvers einstaklings og taka þarf tillit til sérþarfa, sjúkdómseinkenna eða lyfjabreytinga. Jafnvel þótt einstaklingar með MS geti haft gaman – og náð góðum árangri – af margs konar hreyfingu er ráðgjöf lækna, sjúkraþjálfara og líkamsræktarleiðbeinanda sem þekkja til sjúkdómsins nauðsynleg hvað varðar:

- Hvernig fylgst skal með púlsi og öndunartíðni og hver viðmiðunarmörk eiga að vera.
- Hvernig skammta á æfingar til að fyrirbyggja of mikið álag.
- Hvernig hægt er að aðlaga æfingar að breytilegum einkennum MS sjúkdómsins.
- Hvernig á að samhæfa æfingar og inntöku lyfja til að ná sem bestum árangri. Þetta getur skipt sérlega miklu máli fyrir fólk sem tekur lyf gegn spasticiteti.
- Hvernig takast skal á við einkenni svo sem hitanæmni, jafnvægisskort, lágan þreytuþröskuld, vöðvaslappleika og spasticitet.
- Hvernig aðlaga skal æfingar, sérstaklega ef sjúkdómsmyndin veldur misræmi milli líkamshelminga.
- Hvernig auka má við æfingar á öruggan og árangursríkan hátt.

Raunhæf markmið

Enginn, ekki einu sinni sá sem er vel á sig kominn líkamlega, getur vænst þess



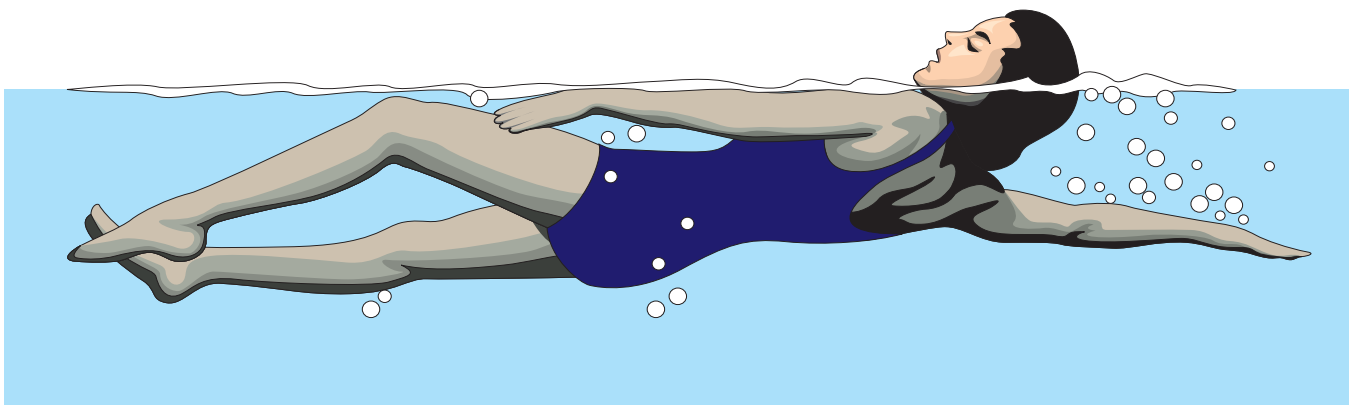
að geta hella sér út í æfingar og upplifað tafarlausan og afgerandi árangur. Árangur næst með því að skipta markmiðum niður í smá skref sem hæfa þörfum og getu hvers og eins. Því sveigjanlegri sem áætlunin er, þeim mun meiri líkur eru á árangri.

Varúð: Líkamsþjálfun getur verið svo gefandi að hún leiði til of mikils álags. Þá kemur þreyta og aukin áhætta á meiðslum. Byrjaðu hægt og auku við þig smátt og smátt. Fólk með MS getur bætt þol sitt og þrek rétt eins og aðrir, en ætti að forðast að ofgera sér. Rannsóknir sýna að MS fólk sem fer hægt af stað í æfingum nær meiri árangri í lokin.

Gátlisti neytandans

Þegar þú leitar að líkamsþjálfun sem hentar þér skaltu hafa þessa þætti í huga:

- Veldu staðsetningu sem hentar þér. Það eitt að komast í æfingar ætti ekki að útheimta áreynslu.
- Vertu á varðbergi gagnvart of heitu umhverfi. Athugaðu hitastig í búningssklefum, svo og raka. Fáðu





upplýsingar um hitastig í sundlaugum, því lægra sem það er því betra.

- Gættu að því að gólf í klefum eða við laug sé ekki hált. Athugaðu hvort handrið eru í sturtuklefum og við laug. Það getur verið gott að hafa aðgang að sturtustólum og lyftum til að komast í og úr laug. Aðgættu hvernig gengið er frá umhverfi æfingastöðva, t.d. hvort bílastæði eru malbikuð.

Öryggisatriði:

- Lærðu að fylgjast með pulsi og öndun og að halda þér innan settra marka.
- Vertu alltaf í gúmmísóludum skóm eða töfflum á blautum gólfum á laugarbakka, í sturtu eða búningsklefa.
- Ekki hika við að styðja þig við vegg eða nota stól í teygjuæfingum, jóga eða eróbikkæfingum.
- Hafðu einhvern nálægt þér til halds og trausts þegar þú gerir jafnvægisæfingar.

Að byrja að nýju

Allir geta fengið bakslag, líka þeir sem æfa af hvað mestu kappi og áhuga. MS kast eða versnun einkenna, önnur veikindi, meiðsli, ferðalög, kröfur í vinnu eða heima fyrir eða bara vont veður geta sett strik í reikninginn.

Það getur tekið allt upp í 6 vikur að ná aftur fyrri getu eftir aðeins vikuhvöld. Ekki láta þetta draga úr þér kjarkinn. Þetta er eðlilegt, jafnvel fyrir fólk sem ekki hefur MS sjúkdóm.

Vöðvamassi og blóðrúmmál minnka merkjanlega eftir eina eða tvær vikur í hvíld.

Þegar kast hefur truflað æfingaferli skaltu því aðeins byrja á ný að læknir hafi gefið samþykki sitt. Nú er þolinmæðin fyrir öllu. Það er ekki óalgengt að tímabundin versnun dragi tilfínnanlega úr þreki og hreyfifærni. Það getur tekið vikur og mánuði að ákvarða hvort skaði er varanlegur eða ekki. Ef reglubundin þjálfun hefur byggt upp varaforða verður auðveldara að byggja þig upp að nýju, jafnvel þótt einhver hluti skaðans reynist verða varanlegur. Ef ekki er um varanlegar hömlur að ræða er jafnvel mögulegt að þú eigir með tímanum eftir að ná betra þreki en þú hafðir fyrir kastið. Þegar þú byrjar að þjálfa þig á ný skaltu halda væntingunum innan raunhæfra marka. Það er sjaldnast hægt að byrja aftur þar sem frá var horfið. Óraunhæf markmið, svo sem að hjóla á þrek hjóli í 45 mínútur á dag, eru nánast dæmd til að mistakast. Besta leiðin er að draga úr þyngd eða tímallengd æfinga meðan verið er að ná upp dampi.

Sveiflukennd einkenni

MS einkenni ryðjast inn í líf fólks eins og óboðnir gestir og taka ekki tillit til áætlana hvers og eins. Leiðbeinendur, samherjar eða félagar ættu að vera viðbúinir afboðunum á síðustu stundu. Þeir sem ekki þekkja til MS þurfa því stuttlega lýsingu á því hvernig einkenni geta komið og farið.

Stundum koma fram einkenni sem krefjast ekki algerrar hvíldar en kalla hins vegar á tímabundnar breytingar. Það getur komið í veg fyrir vandræðalegheit að útskýra þetta fyrir þjálfurum með fyrirvara. Ræddu þær hömlur sem sjúkdómurinn setur þér og spurðu um aðferðir til að aðlaga þá þjálfun sem um ræðir. Sumir kjósa að auki að fá leiðréttingar eða tilsögn í einrúmi eftir æfingar, ef um hóppþjálfun er að ræða.

Meðlimir í æfingahópi verða að segja vinum og æfingafélögum frá því að MS getur sett strik í reikninginn.



Vertu nákvæmur. Útskýrðu til dæmis að sjónskerðing gerir þér erfitt fyrir að sjá bolta, eða að jafnvægistrufnanir valda því að þú þarft aðstoð við að komast úr kanóinum þínum.

Æfingar í daglegu lífi

Virgni sem venjulega er ekki skilgreind sem þjálfun getur engu að síður skilað líkum árangri og æfingar. Dans, garðyrkja, heimilisstörf og jafnvel leikur við gæludýr hefur áhrif á líkamlegt ástand.

Sumir tengja æfingar daglegu lífi með því að „gera sér erfitt fyrir“. Má þar nefna að leggja langt frá verslunum og ganga stiga í stað þess að nota lyftur. Einnig að ganga milli herbergja í vinnunni í stað þess að hringja, gera æfingar á fundum, svo sem að þrýsta fótum í gólfíð og slaka á milli eða spenna handleggjum með því að ýta höndum niður á borðplötuna sem unnið er við.

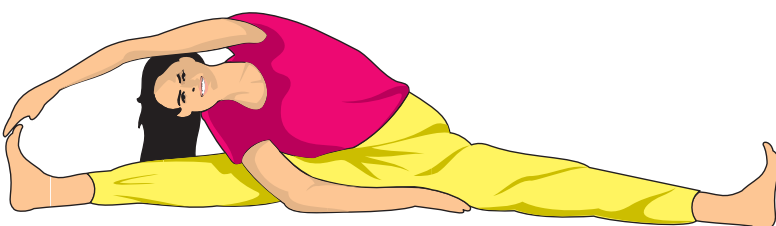
Það er auðvelt að fella teygjur inn í dagleg störf. Allir þeir sem sitja við vinnu sína ættu að teygja úr sér af og til. Meðan bók er lesin eða talað í síma er hægt að vinda upp á úlnliði og ökla og teygja úr handleggjum og fótleggjum. Einnig er hægt að gera fjölda teygjuæfinga meðan horft er á kvöldfréttirnar. ■

Greinin birtist í fullri lengd á heimasíðunni okkar. Þar er farið nánar í ýmsar tegundir af þjálfun.

www.msfelag.is

Heimildir:

© National Multiple Sclerosis Society, 2001
<http://www.nationalmssociety.org/Brochures-Exercise.asp>



Unnið með lífsorkuna

Eftir Birgi Jónsson

Margir mæla með því að MS fólk stundi yoga, og því fengum við **Birgi Jónsson** yogakennara til að útskýra í hverju það felst.

Yoga eru aldagömul vísindi. Elstu heimildir eru um það bil 5.000 ára gamlar. Yogað var fundið upp á Indlandi, og byggði á siðfræði og heimspeki. Því er ætlað að hjálpa hverjum og einum að koma „heim“ til æðra sjálfsins, eða að kjarna sínum. Orðið Yoga þýðir sameining – en sameining við hvað er okkur ætlað að komast að sjálf.

Yoga var í upphafi einungis hugleiðsla með siðfræði og heimspeki að leiðarljósi. Það var ekki fyrr en miklu seinna að yogastöðurnar voru fundnar upp, það er æfingarnar sem hinn vestræni heimur hefur tileinkað sér og notar of oft, eins og erobikk, sem tengist ekkert siðfræðinni eða heimspekinni (hugleiðslu) eða hinu æðra sjálf.

Æfingarnar voru búnar til, til að hægt væri að komast að staðnaðri eða fastri orku í líkamanum, leysa hana upp og gera okkur þannig auðveldara að dvelja í hugleiðslu og losa okkur við það sem heldur aftur af okkur. Yoga segir að lífsorkan (prana) sé í hryggsúlunni, eða orkustöðvunum sjö sem þar er að finna – neðst er jarðarstöðin (kúndalíní) en efst höfuðstöðin (crown chakra) og fimm aðrar á milli þeirra. Engan þarf því að undra að svo mörg okkar eigi við einhverskonar bakvandamál að stríða.

Stöðnuð orka sest mjög oft að í orkustöðvunum og veldur allskonar sjúkdómum. Yogað kemur einmitt að bestum notum sem tæki til að losa um þessa stöðnuðu orku og tengjast kjarna sínum, sem ávallt er alheill.

Í skóla Anananda

Það var í júlí síðastliðnum að ég fór vestur til Kaliforníu í langþráð yogakennaranám. Loksins, loksins, eftir að hafa stundað sjálfur yoga í tíu ár. Námið stóð yfir í fjórar vikur og verið að nánast allan sólarhringinn. Fjallað



Birgi með kennurum Jody (t.v.) og Lisu Powers.

var um siðfræði, heimspeki, beinagrindina, alla vöðva, öll líffæri, kennslu og margt fleira – og svo auðvitað iðkað yoga þrisvar sinnum á dag.

Þvílík forréttindi að fá að vera þarna í Sierra-fjöllum, þar sem starfrækt er andlegt samfélag 350 manna og allt snýst um að stunda yoga og rækta sjálfan sig. Þeir eiga þarna 900 ekrur lands og reka barnaskóla, verlanir, ýmiskonar þjónustu og svo ekki síst þennan Anananda yogakennarskóla. En allt þetta samfélag starfar eftir kenningu gúrúsins Parmahans Yogananda, sem kom til vestursins árið 1920 og hóf að deila vísu sinni.

Yoga og MS

En það sem mig langar mest að deila með þér, lesandi góður, er að ég var búinn að vera þarna í 2 vikur þegar einn kennaranna missti út úr sér að hún kenndi sérstakar orkuaukandi æfingar hjá MS félögum í Kaliforníu með rosa-góðum árangri.

Eftir tímann spurði ég hana nánar út í þetta, forvitni mín var vakin því móðir mín og bróðir eru haldin þessum sjúkleika. Hún sagðist sjálf hafa greinst með MS árið 1986, en ekki kennt sér neins meins í mörg ár og þakkaði það þessum æfingum, sem væru þær sömu og gerðu henni kleyft að iðka yoga oft á dag.

Parmahans Yogananda kenndi þessar æfingar sem gera átti á undan öðrum yogæfingum til að auka orkuna

og næmnina fyrir þær og leiða svo yfir í hugleiðsluna. Þær byggjast á því að líkamanum er skipt upp í 20 parta, síðan snýst ferlið um að kreppa (spenna) hvern líkamspart úr hvíld í lága-meðalháspennu-(víbrandi)-meðal-lága og aftur í hvíld. Það verður að nota viljann og einbeitinguna, og hugsa bara um þann líkamspart sem verið er að spenna hverju sinni. Þetta getur verið erfitt, því það verður að einangra hvern líkamspart sem verið er að spenna. Þess vegna tekur þetta smá tíma í þjálfun, því maður hneigist til að spenna alltaf líka þá líkamsparta sem liggja að þeim sem maður einbeittir sér að.

Alltaf er byrjað neðst á fætinum og svo er haldið upp eftir líkamanum og endað á hálsinum. Í fyrri umferð spennir maður hvern líkamspart fyrir sig, heldur um stund og sleppir svo spennunni. Í seinni umferðinni spennir maður aftur hvern líkamspart fyrir sig, en heldur spennunni áfram upp líkamanum uns allir partarnir 20 eru í háspennu. Þá dregur maður djúpt andann og sleppir svo úr háspennu-meðal-lága og fer síðan í slökun.

Rétt öndun

Í ljósi eigin reynslu verð ég að viðurkenna að ég varð mjög hissa á því hversu mikla orku þessar æfingar sköpuðu. Þær gerðu mér kleyft að fara síðan miklu dýpra í yogastöðurnar, sem gerði hugleiðsluna sem fylgdi á eftir einnig bæði dýpri og dásamlegri. Eins og ég nefndi áðan sagði kennarinn, sem heitir Jody, að þessar æfingar héldu henni gangandi. Hún gerði yogæfingar tvisvar til þrisvar á dag, og kenndi yoga allt árið um kring.

Ég á mjög auðvelt með að sjá hvernig þessar æfingar geta gagnast fólki með MS. Með þeim er hægt að byrja á að byggja sig upp, bæði andlega og líkamlega, í nokkrar vikur áður en farið er í venjulegar yogæfingar. Í venjulegum yogæfingum þarf maður að beygja og sveigja allan líkamanum, einnig hrygginn sem hlýtur að vera það erfiðasta fyrir marga MS sjúklinga. Í orkuaukandi æfingunum þarf hvorki að beygja sig né sveigja. Yoga er svo hægt að iðka hvort sem er sitjandi í stól eða

Sybil og Feldenkraistækni

Viðtal: Ragnar Friðbjarnarson

Sybil Urbancic er eini Íslendingurinn sem hefur sérhæft sig í kennslu í svokallaðri Feldenkraistækni. Sybil er með stofu úti í Vín í Austurríki, þar sem hún tekur bæði hópa og einstaklinga í tíma. Einnig kennir hún Feldenkrais við Tónlistarháskólann, þar sem hún er jafnframt kennari í samsöng, en auk alls þessa hefur hún tekið að sér sérstök verkefni fyrir hljómsveitir, kóra og kennaraasamtök. Sybil hefur komið á dagvist MS félagsins og haldið námskeið fyrir fólkið hér, nú seinast í október, og þá notaði ég tækifærið til að leggja fyrir hana nokkrar spurningar.

Hvað er Feldenkrais?

Feldenkraisaðferðin er kennd við Moshé Feldenkrais, merkan vísindamann sem lifði frá 1904 til 1984, en hann einbeitti sér að því að þróa þessa aðferð síðustu 40 ár ævi sinnar. Aðferðin er hvorki lækningaráðferð né „þerapía“, og heldur ekki neins konar leikfimi, heldur kennir hún okkur að læra af eigin reynslu. Til þess notast hún við einfaldar hreyfingar, sem eru

standandi við borð, allt eftir því sem hentar manni best.

Ekki má gleyma önduninni, hún er eitt helsta atriðið í allri yogaiðkun. Rétt öndun gerir útslagið hvað allan árangur varðar, hvort heldur um er að ræða orkuæfingar, yogaæfingar eða slökun (hugleiðslu).

„Dæmi eru um að þó að fólk sé lamað algjörlega í hjólastól geti rétt öndun skapað nýtt líf fyrir viðkomandi,“ sagði Jody kennari mér í samtali okkar. ■



Sybil Urbancic

grannskoðaðar, jafnframt því sem gefnar eru leiðbeiningar til að framkvæma þær á annan hátt en fólk hefur tamið sér. Þannig getur hver einstaklingur rannsakað hvort aðrir möguleikar reynast hæfa honum eða henni betur.

Hver er ávinningurinn, umfram hefðbundnar æfingar eins og styrktar- og jafnvægisæfingar?

Ávinningurinn er annars eðlis. Hann getur verið margvíslegur, og er að öllu jöfnu algerlega einstaklingsbundinn. Algengast er aukið öryggi, auðveldari, liprari hreyfingar, aukið vald yfir líkamsbeitingu vegna fleiri valkosta, sem eykur aftur á vellíðan, sjálfstraust og sjálfsvirðingu. Síðan má segja að gildi um alla, að hugsun skýrist, svo og meðvitund öll og skynjun.

Hvernig kynntist þú fyrst Feldenkrais, og hversvegna fórst þú að stunda og kenna þetta?

Ég kynntist Feldenkraisaðferðinni í sambandi við námskeið í látbragðsleik, sem ég tók þátt í fyrir mörgum árum og leiðbeinandann þar, sem ég sótti síðan tíma hjá. Það var hún, sem varð fyrst til að kynna mér aðferðina. Þegar ég fór að notast við eitt og annað við kennsluna í háskólanum, sem ég sá að nýttist sjálfri mér vel, og sá hversu góðan árangur það bar, ákvað ég að leggja þetta fyrir mig að auki, en ég er upphaflega

tónlistarkona að mennt og starfi.

Hefur þú haft marga einstaklinga í meðferð sem hafa MS og hvernig er árangurinn?

Þeir eru orðnir nokkuð margir. Það er þannig til komið að ég var beðin að halda námskeið í eina önn á læknisstofu taugalæknis í Vínarborg. Læknirinn tók sjálf þátt í því í öll skiptin til að geta gert sér grein fyrir því hvernig þessi aðferð virkar. Síðan hefur hún sent mér fólk með MS sem henni þykir líklegt að aðferðin geti hjálpað. Árangurinn er aftur einstaklingsbundinn og er meðal annars undir því kominn hversu þolinmóðir þátttakendur eru og forvitnir um sjálfa sig. Það gildir jafnt um þá og svokallað „heilbriggt“ fólk. Hins vegar man ég ekki eftir nema einum sem fannst hann ekkert markvert gagn hafa haft af þeim tímum sem hann sótti hjá mér. En öðrum finnst þeir eiga mun auðveldara með margar hreyfingar og að vellíðan þeirra hafi aukist.

Hversvegna kemur þú til Íslands?

Mér hefur alltaf fundist ég þurfa að koma heim þó að ég hafi búið erlendis lengi. Mér bauðst að vinna með kvennakórnum Vox feminae reglulega um nokkurra ára skeið. Það voru reyndar þær stöllur, sem buðu mér að halda fyrsta Feldenkrais-námskeiðið heima. Það var það fyrsta sinnar tegundar haldið af Íslendingi, enda enginn annar Íslendingur með þjálfun og kennsluréttindi í aðferðinni enn sem komið er.

Kemur þú aftur til Íslands?

Ég kem örugglega aftur og aftur, á meðan mér er það unnt. Næst verð ég á landinu í febrúar 2002, og verð þá meðal annars með opið námskeið fyrir almenning í húsi FÍH við Rauðagerði 27 í Reykjavík, helgina 16. og 17. þess mánaðar. Auk þess er gert ráð fyrir áframhaldandi Feldenkrais-námskeiði við Tónlistarskólann á Akureyri, en þangað hefur mér verið boðið undanfarin skipti sem ég hef verið á landinu. Eins má geta þess að ég er með kennslustofu í Söngskólanum í Reykjavík við Hverfisgötu, þar sem ég tek fólk í einkatíma á virkum dögum meðan á dvöl minni stendur. Og svo hef ég lofað að halda áfram að vinna með vinum mínum á dagvist MS félagsins. ■

Óhefðbundnar meðferðir

Samantekt: Ragnar Friðbjarnarson

Þeir sem eru með ólæknandi sjúkdóma líkt og MS fá það oft á tilfinninguna að þeir þurfi að prófa allt sem til er til að láta sér líða betur. Aðrir hugsa að það sé hvort eð er ekkert til sem læknar sjúkdóminn og þeir geti því alveg eins setið heima.

En þó að ekki sé til nein lækning við MS eru til margar mismunandi leiðir til þess að gera lífið léttara. Margar af þessum leiðum eru skilgreindar sem óhefðbundnar lækningar. Stundum kallaðar skottulækningar í neikvæðum skilningi og náttúrulækningar á jákvæðum nótum.

Flestir geta verið sammála um að ef við lifum heilbrigðu lífni, borðum næringarríkan mat, hreyfum okkur hóflega og erum í góðu jafnvægi gengur okkur betur í lífinu almennt og þar með talið í baráttunni við að lifa með MS.

Sumir leita óhefðbundinna leiða til að ná þessu markmiði.

Flestar svokallaðar „náttúrulegar“ aðferðir byggja á þeirri hugsun að nota líkamann sjálfan til að „lækna“ eða draga úr einkennum. Þar er horft á líkamann í heild sinni en ekki bara á hin einangruðu mein sem á að lækna. Náttúrulækningar spanna vítt svið og þar má nefna „aromatherapy“, „homöopathy“, nálastungur, yoga, íhugun, punktanudd og margt fleira.

HAFNA ÞÆR ÁHRIF?

Flestar þessara aðferða hafa ekki verið rannsakaðar á vísindalegum forsendum og lítið sem ekkert er til um áhrif þeirra á MS. En margir fullyrða að þeim líði betur og margar sögur eru til um fólk sem stóð uppúr hjólastólum, læknaðist algjörlega af MS, eða að viðkomandi hafi ekki liðið betur í mörg ár. En erfitt hefur verið að sýna fram á hvort það sé vegna viðkomandi meðferðar eða þróun sjúkdómsins sjálfs óháð meðferðinni. Stundum er viljinn til að verða betri máttugasta vopnið.



Ragnar Friðbjarnarson
sjúkráþjálfari

ERU ÞÆR ÖRUGGAR?

Náttúrulækningar eru oft auglýstar sem öruggar, meinlausar og náttúrulegar. En það er ekki þar með sagt að þær hafi ekki aukaverkanir. Til eru dæmi um að fólk hafi hlotið meiri skaða af meðferð og þá oft vegna vanþekkingar meðferðaraðila. Eitt það versta er þegar fólk hafnar „hefðbundnum“ læknisfræðilegum aðferðum vegna óhefðbundinna lækninga.

HVAÐ Á ÉG AÐ GERA?

Það er mikilvægt að hafa vaðið fyrir neðan sig, sérstaklega ef þú ert með MS. Að prófa allt getur verið mjög dýrt og þreytandi til lengdar. Ef meðferðin virkar ekki, líður fólk oft illa á eftir og kennir sjálfu sér um. Því er mikilvægt að hafa í huga að MS sjúkdómurinn er síbreytilegur, bæði frá degi til dags og milli einstaklinga.

Sumir segja að náttúrulækningar hafi engin áhrif og séu skottulækningar. Aðrir segja að ein tiltekin aðferð sé lausnin við öllum heimsins vandamálum. Því er mikilvægt að horfa á hlutina frá sem flestum sjónarhornum, ráðfæra sig við fagfólk sem þekkir sjúkdóminn, fjölskyldu, vini og aðra sem eru með MS. En allra mikilvægast er að reyna að komast að því, hvað það er sem þú vilt.

Það sem hentar einum hentar kannski ekki þér.

AÐ VELJA MEÐFERÐ / MEÐFERÐARAÐILA

Samkvæmt samantekt tímaritsins *Alternative Medicine* eru til yfir 50 aðferðir sem talið er að geti dregið úr einkennum MS og því getur verið erfitt að velja.

Eitt af því mikilvægasta er að athuga hvaða menntun og reynslu meðferðaraðilinn hefur. Veit hann hvað MS er? Athuga skal hvort viðkomandi er í virtum samtökum og hvort hann sé tryggður ef eitthvað kemur upp á.

Hentar meðferðin einstaklingum með MS? Sumt yoga krefst til dæmis mikils líkamlegs styrks og jafnvægis, önnur tegund notar frekar teygjur og íhugun.

Mikilvægt er að ráðfæra sig við lækni áður en farnar eru óhefðbundnar leiðir. Margir læknar eru mjög jákvæðir og hafa jafnvel sjálfir reynslu af náttúrulegum lækningum. Nokkrir læknar hafa til dæmis stundað nám í nálastungum og hnykkingum. Reyntan sýnir að með því að blanda saman hefðbundnum og óhefðbundnum aðferðum verður árangurinn oft betri. Það getur verið jafn rangt að loka á allar óhefðbundnar leiðir og að halda því fram að ein aðferð sé sú eina sanna.

Í bókinni „Multiple Sclerosis, the guide to treatment and management“ er mælt með að einstaklingar með MS ættu að hafa eftirtalin þrjú atriði að leiðarljósi áður en valið er:

1. Að hafa kynnt sér aðferðina.
2. Að hafa ráðfært sig við lækni og gengið úr skugga um að það sé í lagi að fara í þessa meðferð samhliða þeirri læknisfræðilegu sem viðkomandi er í.
3. Að kostnaðurinn sé ekki það mikill að annað þurfi að víkja.



DÆMI UM ÓHEFÐBUNDNAR LEIÐIR VIÐ EINKENNUM MS:

VÍTAMÍN – FÆÐUBÓTAREFNI

Ráðlagt er að taka inn vítamín í venjulegum skömmtum, en ekki eru til neinar vísindalegar sannanir fyrir því að stórir skammtar af vítamínum hafi áhrif á framvindu sjúkdómsins. Þó hafa margir góða reynslu af B-vítamín sprautum. Nokkrar rannsóknir hafa sýnt fram á að inntaka á fjölmöttum fitusýrum, eins og eru til dæmis í fiski, dregur úr alvarlegum köstum en hefur ekki áhrif á fjölda þeirra.

NÆRING

Ekki hefur verið sýnt fram á að næring hafi áhrif á framvindu MS. Varast skal alla megrunarkúra og óhóf í báðar áttir. Flestir mæla með fjölbreyttu fæði þar sem neysla á fitu og sykri er stillt í hóf og reynt að auka neyslu á flóknum kolvetnum.

YOGA OG HUGLEIÐSLA

Æfingar og slökun auka lífsgæði og ánægju hjá þeim sem hafa MS. Yoga og hugleiðsla hefur reynst mörgum vel, aukið lífsgæði og lífsvilja hjá fólki, sem leiðir til aukinnar félagslegrar virkni og líkamlegrar getu. Margir aðilar eru með námskeið í yoga, jafnvel sérhönnuð fyrir fólk með líkamlega fötlun.

NÁLASTUNGUR

Engar rannsóknir sýna að nálástungur hafi áhrif á framvindu MS. Aftur á móti geta þær dregið úr verkjum og minnkað spennu og spasma í vöðvum, tímabundið.

HNYKKINGAR

Hnykkingar eru ein leið til að losa um spennu og stífni í baki og liðamótum. Ýmsar tegundir eru til af liðlosun og hnykkingum. Hnykkjarar, sjúkraþjálfarar og nuddarar nota slíkar aðferðir og mikilvægt er að kynna sér vel menntun og reynslu viðkomandi aðila af MS og í hnykkingum áður en farið er út í slíkt.



NUDD

Margar tegundir eru til af nuddi. Aðaláhrifin af nuddi eru aukið blóðflæði til vöðva og liða í líkamanum. Nudd eykur slökun og vellíðan. Nudd getur ýmist verið mjög hart eða rólegt og notalegt. Margir sjúkraþjálfarar mæla ekki með nuddi fyrir fólk sem er með spasma þar sem sársauki eykur spasma.

Punktanudd er ein tegund af nuddi og byggir á því að þrýst er á vissa punkta á il og fæti viðkomandi. Það getur oft losað um verki og spennu í líkamanum.

HOMEOPATHY

Hómópatar blanda náttúruleg lyf úr jurtum. Lyfin eru sérstaklega blönduð fyrir hvern einstakling miðað við hans einkenni og sjúkdóm. Oftast er um að ræða dropa eða pillur. Þetta eru mjög flókin fræði og mikil menntun liggur þar að baki.

AROMATHERAPY (ilmkjarnaolíur)

Notkun á ilmkjarnaolíum er vinsæl, bæði er þeim blandað út í nuddolíur og þær leystar út í andrúmsloftið. Aldrei á að nota þær innvortis. Slíkar olíur eru mjög virkar og ætti aldrei að nota nema í samráði við einhvern sem hefur menntun og reynslu í meðferð á slíkum olíum.

KANNABISEFNI

Sumar rannsóknir hafa sýnt fram á að kannabisefni og marijuana dragi úr einkennum MS, svo sem spasma, skjálfta, verkjum og þreytu. Þessar rannsóknir eru flestar gerðar á afmörkuðum hópum og niðurstöður oft ansi hægjar. Slík efni eru að auki ólögleg og hafa að flestra mati fleiri ókosti en

kosti. Ókostirnir eru einna helst kostnaður, sljóleiki, þunglyndi og mjög svo ávanabindandi efni. Auk þess geta þau leitt til neyslu annara vímuefna.

FJARLÆGJA FYLLINGAR ÚR TÖNNUM:

Sumir hafa farið út í það að láta fjarlægja allt silfur úr tönnunum á sér þar sem sú kenning kom fram að fyllingar í tönnum gætu aukið kvikasilfursinnihald í líkamanum og þannig aukið á skjálfta. Slík meðferð er mjög dýr og stressandi. Ekki hefur komið fram í neinum rannsóknum að fyllingar hafi áhrif á framvindu MS og ekki er mælt með þessari aðferð.

HBO eða öndun á súrefni með þrýstingi:

Öndun á súrefni með þrýstingi var vinsæl meðferð erlendis um 1980 en hefur lítið verið notuð hér á landi svo ég viti. Seinni tíma rannsóknir hafa aftur á móti ekki sýnt að þetta hafi nokkur áhrif á framvindu sjúkdómsins.



Þessi listi er alls ekki tæmandi en það er vonandi að þetta gefi ykkur einhverja hugmynd um óhefðbundnar leiðir til að nálgast MS. Eins og áður sagði er ég ekki að mæla með að þið prófið allar þessar aðferðir og eflaust eru einhverjir sem hafa sterka trú á að þetta og hitt hjálpi við MS. En munið bara að enginn getur enn sem komið er læknað MS.

Í næsta pistli mun ég fjalla um hefðbundnari leiðir við MS. ■

Heimildir:
Chris H. Polman, Alan J. Thompson og T. Jock Murray
Multiple Sclerosis, the guide to treatment and management
net-útgáfa <http://www.ifmss.org.uk/publics/mguide/Default.asp>

Managing MS symptoms through alternative treatments
<http://www.mssociety.org.uk/publications/complementarytherapy.pdf>
Bæklingur sem gefinn er út af MS félaginu Bretlandi.



Þegar orðs er vant

Anna María Harðardóttir er listmeðferðarfræðingur að mennt og nýkomin til starfa á endurhæfingu og dagvist MS félagsins.

Þar sem listmeðferð er tiltölulega nýtt fyrirbæri hér á landi fengum við Önnu til að segja okkur um hvað hún snýst og hvernig og hverjum hún nýtist.

Hvað er listmeðferð?

Listmeðferð er þýðing á enska heitinu *Art Therapy* og starfsheitið er listmeðferðarfræðingur. Kjarni meðferðarinnar felst í gildi þess að skapa og byggist á því að manneskjan sé skapandi vera. Listmeðferð er sjálfstætt meðferðarform þar sem myndræn tjáning með litum, leir og öðrum efnum er notuð á markvissan hátt til að vinna úr reynslu og upplifun einstaklingsins.

Í listmeðferð er fólki hjálpað að tjá eigin hugarheim og tilfinningar gegnum myndsköpun og viðtöl við listmeðferðarfræðinginn. Sköpunarhæfnin er örvuð og þannig stuðlað að uppbyggingu og styrkingu persónuleikans. Þessi aðferð veitir oft aðgang að djúptliggjandi þáttum í persónuleikanum og snertir innri og ytri veruleika



Anna María Harðardóttir,
listmeðferðarfræðingur.

einstaklingsins á þann hátt sem talað mál megnar oft ekki.

Sagan

Í byrjun aldarinnar fóru sálfræðingar að hafa áhuga á listsköpun sjúklinga og að rannsaka mögulegt samband milli listar og sjúkdóms. Nokkrir geðlæknar byrjuðu að safna teikningum og ýmis konar verkum sem sjúklingar þeirra höfðu gert af sjálfsdáðum og skoðuðu þau í tengslum við sjúkdómsgreiningu þeirra.

Í seinni heimsstyrjöldinni fóru listamenn, geðlæknar og sálfræðingar að átta sig á því að myndræn tjáning reyndist oft vera eina leið hermanna og annarra fórnarlamba stríðsins, til að tjá skelfilega reynslu sína. Myndræn nálgun hefur oft hjálpað fólki til að nálgast tilfinningar tengdar tilfinningaáföllum, sem geymast í minninu og hafa áfram áhrif á líðan og jafnvel hegðun einstaklingsins. Sú samvinna sem þróaðist milli þessara aðila lagði grunninn að því fagi sem listmeðferð er orðin í dag.

Fram eftir síðustu öld er svo hægt að sjá hvernig starf listmanna fór að tengjast inn í stofnanir til aðstoðar fóki sem átti við ýmis vandamál að stríða.



Hvað gerir þessa meðferð sérstaka?

Listmeðferð sameinar hefðbundna talmeðferð og óhefðbundna meðferð (vinnu í listum). Þessi tegund meðferðar byggir ekki á hæfni persónunnar til þess að tjá sig með orðum heldur getur listmeðferðarfræðingurinn, með listinni, aðstoðað við tjáningu tilfinninga sem er of erfitt að koma í orð.

Þessar tilfinningar og hugsanir, s.s. sorg, reiði, hræðsla og örvænting, eru því færðar í hlutlægt form þannig að hægt sé að vinna úr þeim. Með því að





koma mynd á blað eða í einhverskonar form (t.d. í þrívídd, leir, spýtur osfrv.) verður oft auðveldara að byrja að tala um hlutina.

Tæknilegir eða faglegir hæfileikar hafa ekkert gildi í listmeðferð, þar sem fólk getur unnið á sínu eigin plani og á sínum hraða. Það má eiginlega segja að einstaklingurinn skapi sitt eigið myndræna orðasafn með notkun mynda, tákna, lita, forma, og lína.

Fólk þarf sem sagt **EKKI AÐ KUNNA AÐ TEIKNNA** til þess að vinna í listmeðferð og til þess að tjá líðan sína.



Hvar starfa listmeðferðarfræðingar?

Listmeðferðarfræðingar á Íslandi hafa síðustu tvo áratugi verið að skapa sér starfsgrundvöll innan ýmissa stofnana og starfa þeir aðallega á sjúkrahúsum og í skólum. Einnig eru starfræktar tvær einkastofur í Reykjavík.

Listmeðferð:

- getur aðstoðað við að tjá tilfinningar sem er of **erfitt að tala um**.
- getur oft á tíðum **aukið sjálfstraust og sjálfssálit** (dæmi: að geta eitthvað í listum - yfirfært yfir í daglegt líf).
- getur aðstoðað við að **bera kennsl á tilfinningar** og **losa um stíflur** sem loka fyrir tilfinningar.
- hjálpar skjólstaðingum að taka á vandamálum með **heilbrigðum hætti** - í staðinn fyrir að gera það á óæskilegan hátt.
- býður upp á möguleika til að tjá sig á **nýjan hátt** (fólk hefur mjög oft ekki unnið neitt í myndlist síðan í barnaskóla).

Þegar búið er að tjá sig á þennan hátt (t.d. í gegnum myndlist), er oft mögulegt að **byrja að tala um hlutina**.

Á sjúkrahúsum starfa listmeðferðarfræðingar innan ýmissa deilda með börnum, unglingum og fullorðnum, fólk sem á bæði við geðræn og líkamleg vandamál að stríða.

Erlendis starfa listmeðferðarfræðingar einnig innan fangelsa og þeir hafa verið fengnir til að vinna með áfallateymum, t.d. eftir náttúruhamfarir og stríðsátök.

Innan skólakerfisins, bæði í grunnskólum og sérskólum, er unnið með börnum og unglingum sem eiga við tilfinninga- og hegðunarerfiðleika (félagslega erfiðleika) að stríða.

Í öruggu umhverfi

Það getur verið erfitt að skilja eða tjá þær margbreytilegu og oft á tíðum ruglingslegu tilfinningar sem fólk upplifir þegar það sjálfst eða einhver í fjölskyldunni stendur andspænis erfiðum sjúkdómi. Vinna í listmeðferð býður upp á öruggt umhverfi þar sem hægt er að kanna og tjá án orða og á viðeigandi hátt sínar eigin hugsanir og tilfinningar.

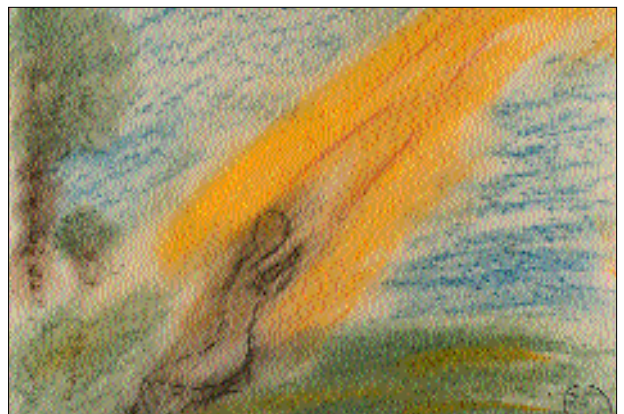
Óöryggi og hræðsla, t.d. vegna sjúkdóms, verður oft til þess að tilfinningar eru bældar og þá getur verið erfitt að átta sig á því hvað einstaklingnum finnst raunverulega um það sem er að gerast. Þessi óvissa getur magnað hugmyndaflug, aukið kvíða og jafnvel stuðlað að ranghugmyndum.

Einstaklingurinn getur einnig verið haldinn ótta og kvíða án þess að bera það með sér, en allir halda hins vegar að allt sé í lagi vegna þess að hann ber sig svo vel.

Fortíð, nútíð, framtíð

Ekki er alltaf nauðsynlegt að tala um það sem hefur verið sett á blað. Oft er nægilegt að finna þessar tilfinningar sjálfur, án orða og án þess að deila þeim með öðrum. Einstaklingurinn er kannski heldur ekki tilbúinn til þess að deila þessum hugsunum með öðrum, eða jafnvel ekki tilbúinn til þess að takast á við þær sjálfur.

Þeir sem vinna í listmeðferð geta kannað tilfinningar varðandi líf sitt, fortíð, nútíð og framtíð, samband sitt við fjölskyldu og vini og hugsanir sínar varðandi sjúkdóminn. Hlutverk listmeðferðarfræðingsins er að veita stuðning, hvatningu og leiðsögn í notkun efnisins til þess að hin skapandi tjáning geti átt sér stað. ■



Verkefni mitt í lífinu

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson. Myndir: Ragnar Friðbjarnarson o.fl.

Segir Svavar Sigurður Guðfinnsson, tæplega þritugur landafræðingur, um glímuna við MS sjúkdóminn. Hann er alinn upp við það sem sumir kalla óhefðbundnar hugmyndir um hvernig bregðast skuli við röskun á starfsemi líkamans, en telur núna að blöndun náttúrulækninga og hefðbundinna lækninga skili bestum árangri.

Mikil vinna

„Ég er fæddur árið 1973 og sjúkdómurinn gerði fyrst vart við sig þegar ég var rúmlega tvítugur, eða árið 1995,“ segir Svavar. „Ég hafði ekki fundið fyrir neinu óeðlilegu fram að því, að minnsta kosti engu sem ég man eftir. Fyrstu einkennin voru dofi í báðum fótleggjum, sem kom samhliða mikilli vinnu. Ég var í sumarstarfi í kjötvinnslu á Hvolsvelli, það var mikið líkamlegt erfiði og vinnudagurinn allt að 15 tímar. Dofinn gekk tilbaka á sex vikum eða svo, en um haustið var ég mikið í fótbolta og þá fékk ég aftur svipað kast, en þó aðeins vægara.“

– Fórstu til læknis í fyrsta kastinu?

„Nei, ég gerði það ekki. Þetta var bundið við fæturlauna og því fylgdi ekki máttleysi, svo ég skrifaði dofann bara á of mikið vinnuálag. Eftir annað kastið, en þá fann ég einnig til dálítills jafnvægisleysis, fór ég hins vegar til heimilislæknisins sem sendi mig til Grétars Guðmundssonar taugalæknis í Reykjavík. Grétar lét mig fara í segulómun og þá komu fram skellur á mænunni, en hann vildi þó ekki kveða þá endanlega upp úr með að þetta væri MS. Ég var á þessum tíma í námi í Háskóla Íslands og í jólaprófunum versnaði mér aftur. Ég er svo mikill fullkomunarsinni, vil alltaf gera mitt allra besta, og lagði mjög hart að mér við próflesturinn. Í þetta skipti komu einkennin fram í höndunum, skriftin mín varð að hálf-

gerðu hrafnasparki, og ég fann aftur fyrir jafnvægistruflunum, dofa í fótum og sjónin varð einnig þokukennnd um tíma. Eftir áramótin sendi Grétar mig svo í heildarrannsókn á Landspítalann, það voru tekin mænuvökvasýni, blóðsýni og ég fór aftur segulómun. Eftir það tjáði hann mér að ég væri líklega með MS, því þótt enn væri ekki hægt að segja endanlega til um það væri heldur ekkert sem benti til þess að þetta væri einhver annar sjúkdómur. Jafnframt sagði hann mér að fram væri komið nýtt lyf, Interferon beta, sem hægði á framvindu sjúkdómsins og ráðlagði mér að taka það. Ég vildi það þó ekki, því uppeldi mitt er þannig að ég hef alltaf verið á móti kemískum lyfjum.“

Ekkert sjökk

– Og hvernig uppeldi var það?

„Báðir foreldrar mínir aðhyllast óhefðbundnar lífsskoðanir. Þau skildu reyndar þegar ég var ungur að árum og ég bjó öll grunnskólaárin hjá pabba og eiginkonu hans austur í Gnúpverjahreppi þar sem hann rekur heimili fyrir þroskahefta samkvæmt kenningum Rudolfs Steiner, sem kallast antroposofi eða mannspeki. Þær snúast meðal annars um lífræna ræktun og öll kemísk efni eru talin skaðleg. Ég var svo sem ekkert að velta mér mikið upp úr þessum fræðum, en þessar hugmyndir síuðust inn í vitundina og sjálfsagt að stórum hluta ómeðvitað.“

– Hvernig varð þér við að greinast með MS?

„Ég vissi ekkert um sjúkdóminn áður, þannig að þegar mér var sagt að þetta væri líklega MS þá kom það í rauninni ekkert við mig. Og í framhaldinu, þegar ég fór að lesa mér til um sjúkdóminn, fékk ég ekkert sjökk eða neitt slíkt. Ég tók einfaldlega strax þann pól í hæðina að þetta væri verkefni sem mér væri ætlað að takast á við í lífinu. Mér finnst þægilegast að hugsa um það þannig. Ég er líka það heppinn að mér er ekki eiginlegt að detta niður í þunglyndi eða fara að vorkenna sjálfum mér og allt það. Samt sem áður koma tímar þar sem ég er þyngri en venjulega, sérstaklega þegar ég fæ kast og spurningarnar leita á mig um hversu

slæmt það verði í þetta skiptið, hvenær ég nái mér aftur og hvaða áhrif það hafi á mig.“

– Færðu þá köstin reglulega?

„Kannski ekki reglulega, en þau hafa þó verið óvenju tíð, nokkur á ári. Ég hef haldið dagbók þar sem ég gef mér einkunn, bæði hvað varðar andlega og líkamlega líðan, set það síðan inn í reikniforrit í tölvunni og skoða línuritið sem þar birtist yfir þróunina. Samkvæmt því eru 70 – 90 dagar að meðaltali á milli þess sem köstin eru í hámarki. Stundum líður lengri tími á milli þeirra, stundum skemri, og birtingarmyndin er afar breytileg. Oftast er margt í gangi í senn, sjóntruflanir, jafnvægisleysi, tíð þvaglát, máttleysi í höndum og fótum og svo dofinn sem mér finnst í seinni tíð vera einhvern veginn að færast meira inn í líkamann á meðan hann var fyrst mest í húðinni.“

Óhefðbundið/hefðbundið

– Þú vildir fyrst ekki fara á Interferon beta – hvað gerðirðu þá?

„Já, það samræmdest ekki lífsskoðunum mínum að neyta kemískra lyfja, og ég er búinn að prófa margt af því sem kallast óhefðbundnar lækningar. Ég hef reynt grasalækningar, nálarstungur, hitt antroposofískan lækni, farið í höfuð-, beina- og spjaldhryggjjöfnun, stundað jóga og breytt mataræðinu. Ég hef þannig forðast mjólkurafurðir, sætindi og kaldan mat, því ég hef verið svo kuldsækinn. Ég er sannfærður um að þetta hefur allt saman haft jákvæð áhrif á mig og tek ennþá mið af þessum fræðum í mínu daglega lífi. En svo fékk ég fyrir nokkrum árum mjög slæmt kast þar sem ég þurfti að taka mér sjúkraleyfi frá vinnu í þrjá mánuði. Það var býsna langur tími og erfiður andlega, og á endanum ákvað ég að prófa sterameðferð. Hún virkaði mjög vel og ég var aftur orðinn vinnufær innan fárra vikna. Í janúar á þessu ári byrjaði ég svo á interferon beta og er núna kominn á fullan skammt af því lyfi. Ég finn að það gerir mér gott og dregur úr köstum. Það má því segja að ég nýti mér bæði óhefðbundnar og hefðbundnar lækningar og þetta snýst einfaldlega um að nota það sem virkar þótt manni sé ekki vel við það allt



Svarar Guðfinnsson: „Mér er ekki eiginlegt að detta niður í þunglyndi eða fara að vorkenna sjálfum mér.“

saman. Það er margt að gerast í þessum málum um þessar mundir, menn eru bjartsýnir og ný lyf og meðferðarúrræði virðast vera innan seilingar. Ég vona að það sé rétt, en best væri að geta fundið lausnina í okkur sjálfum og þurfa ekki að taka lyf, þótt líklega sé ekki raunhæft að gera sér of miklar vonir um að það verði hægt.“

Rétta starfið

– Hvernig hefur þér gengið að vinna?

„Frá því ég útskrifaðist sem landafræðingur frá Háskóla Íslands hef ég einkum stundað kennslu, fyrst í grunnskóla og síðan í framhaldsskóla. Fyrst í stað tók ég að mér eins mikla vinnu og mér stóð til boða, ég var að prófa mig áfram með hvað ég þyldi sem svona

eftir á að hyggja var ekki sérlega gáfulegt. En einhvern veginn er það þannig að maður verður víst að brenna sig á hlutunum áður en maður lærir af þeim. Ég hef orðið að setta mig við að fara mér hægt og passa að hvíla mig reglulega, sem er ekki auðvelt fyrir mann eins og mig sem hefur alltaf verið mikill vinnuþjarkur og fullkomunarsinni. Núna hef ég minnkað kennsluna niður í 50% og mun væntanlega hætta alveg að kenna um áramótin. Þótt mér þyki gaman að kenna er álagið mikið og slæmt fyrir nemendurna ef kennarinn þarf að vera frá vegna veikinda. Mér finnst ég ekki geta boðið þeim upp á það, og er reyndar nýbúinn að ráða mig til starfa hjá Námsmatstofnun.“

– Er ekkert sem þér býðst í þínu fagi?

„Mér finnst það ekki. Landafræðingar vinna margir hjá Landmælingum Íslands, Bygðastofnun, Skipulagsstofnun ríkisins og Borgarskipulagi, auk þess að stunda kennslu. Þetta er það helsta, en svo hefur aukist mikið í seinni tíð að menn vinni við umhverfismál og upplýsingakerfi við að setja ýmis landfræðileg gögn inn á tölvu. Það sem gerir mér erfitt fyrir er að tölvuvinna fer illa í mig líkamlega. Það er svo skrítið að ef ég vinn lengi við tölvu fæ ég sting í vinstri síðuna en enginn læknir hefur getað útskýrt hann.“

Eins og hver annar

– Verðurðu aldrei hræddur þegar þú hugsar um framtíðina?

„Eins og ég sagði áðan þá er mér ekki eiginlegt að velta mér upp úr neikvæðum hliðum málanna. En ég neita því ekki að ég hef upp á síðkastið fundið til kvíða gagnvart því sem bíður mín. Það er einkum þegar ég finn fyrir máttleysi í fótunum að ég sjokkerast svolítið og fer að hugsa um hvort ég muni þurfa að nota hækjur eða jafnvel hjólastól þannig að sjúkdómurinn verði sýnilegri. Ég er mjög viðkvæmur fyrir því. Ég vil ekki að hann birtist öðrum, ég vil vera eins og hver annar í samfélaginu og að fólk sé ekki stimpla manni sem fatlaðan. Ég geri mér jafnframt grein fyrir að það er bara minn vanþroski að hugsa svona. En ég vil heldur ekki láta vorkenna mér, það er engin ástæða til þess.“

– Þýðir þetta að þú þurfir oft að þína þig til að láta líta út fyrir að allt sé í lagi þegar svo er ekki?

„Já, í vinnunni þrjúskast ég stundum of lengi við, held áfram þótt ég geti varla staðið á fótunum og það hefur komið fyrir að ég hafi þurft að láta aka mér heim. Ég er þó orðinn meðvitaðri um þetta og gæti þess að ofgera mér ekki eins og mér hefur hætt til áður. Mitt helsta vandamál í því sambandi er kannski að ég á svo erfitt með að segja nei þegar ég er beðinn um að gera eitt-hvað.“

Boltinn í sjónvarpinu

– Hvað með skemmtanalífið og nautnirnar sem því fylgja?

„Ég hef aldrei reykt en drekk áfengi og án þess að sú neysla hafi verið neitt sérstaklega mikil fyrir hef ég dregið úr henni. Maður datt í það oftar og fór út

að skemmta sér hér áður fyrr. Ég hafði mjög gaman af því að dansa, en þar sem ég get það ekki lengur er ég nánast hættur að fara á skemmtistaðina. Núna snýst þetta nánast alfarið að njóta góðra stunda með vinafólki í heima-húsum, borða góðan mat, sitja og spjalla, horfa á vídeó eða eitthvað slíkt. Það hefur svo margt breyst, ég var til dæmis mjög mikið í íþróttum, spilaði mikið fótbolta en komst að því síðast-liðið vor að ég get það ekki lengur. Ég hef ennþá brennandi áhuga á boltanum, en fæ honum núna svalað fyrir framan sjónvarpið.“

– Áttu þér önnur sérstök hugðar-efni?

„Ég er mjög upptekinn af dagbók-inni minni. Ég er búinn að halda hana í fimm ár, þar sem ég skrifa hvað ég hef verið að gera yfir daginn, hvernig ein-kenni sjúkdómsins ganga fyrir sig og reyni svo að meta á skala frá einum til tíu hvar ég stend hverju sinni. Mig langar mikið til að koma dagbókinni á stafrænt form svo ég fái betri yfirsýn yfir þróun sjúkdómsins og skoðað ýmsa fleti með auðveldari hætti. Ég



Svavar í sveitinni austur í Gnúpverjahreppi, þar sem faðir hans rekur heimili fyrir proskahefta samkvæmt kenningum Rudolfs Steiner.

hefði einnig áhuga á því út frá mínu námi að skoða landfræðilega drefingu sjúkdómsins hér á landi. Hvort einhver svæði hafi hærri tíðni en önnur. Ég hef

heyrt að tíðnin í Rangárvallasýslu og Skagafirði sé hærri en annars staðar á landinu, það væri gaman að skoða þetta frekar.“ ■

Sigurður Pálsson er af mörgum talinn eitt fremsta núlifandi ljóðskáld okkar Íslendinga. Núna fyrir jólin sendir hann frá sér elleftu ljóðabók sína, *Ljóðtímaleit*. Við fengum leyfi hans og útgefandans, JPV útgáfu, til að birta hér tvö ljóð úr nýju bókinni.

Morgunspeglun

Sérhver dagur
ríkur af viðburðum
sérhvers manns

Óhætt að leyfa
speglinum að lesa þetta
næst þegar hann sér þig

Einmitt þetta:

Þessi dagur er ríkur
af viðburðum
þessa manns

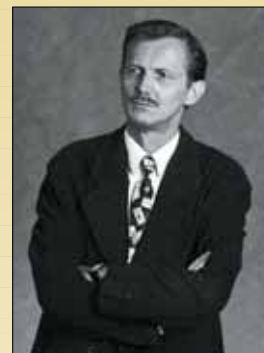
Þögli garðurinn

Út í þögla garðinn
opnast gluggarnir

Og ég er bæði innan við þá
og úti í garðinum í huganum
með skimandi villiköttum
að læðast

Á endanum enda ég
ofan við garð og hús
að horfa á mig horfa
á hljóðláta villiketti

Ofan garðs og neðan



Loksins í Færeyjum

Fundur MS félaganna á Norðurlöndum var haldinn að þessu sinni í Færeyjum dagana 7. – 11. júní síðastliðinn. Fulltrúar MS félags Íslands voru **Gyða Ólafsdóttir, Fríða Sigurðardóttir og Vilborg Traustadóttir** – sem við fengum til að segja frá því helsta sem þar gerðist.



Vilborg og Gyða á færeysku bryggjuballi.



Fríða á fundi.

„Við stöllum mættum reyndar á fundinn á öðrum degi og þurftum að hverfa aftur heim áður en honum lauk,“ segir Vilborg. „Það hittist þannig á með flugsamgöngurnar, annars hefðum við orðið að dvelja þarna miklu lengur, bæði á undan og á eftir og það hefði orðið allt of dýrt. En þetta þýddi að við misstum af opuninni og blaðamannafundinum, og Gyða náði síðan bara rétt í upphaf fundar Norræna ráðsins, svo þurftum við að flýta okkur út á flugvöll.“

MS í Færeyjum

„En okkur þótti sérstaklega gaman að fundurinn væri haldinn í Færeyjum,“ heldur Vilborg áfram. „Við Íslendingarnir höfum lengi verið að tala fyrir því og verið að spyrja fréttu úr Færeyjum. Danir hafa hins vegar alltaf litið á þær sem hluta af Danaveldi og ekki ljáð máls á því að fundurinn yrði haldinn þar fyrir en núna. Í Færeyjum er svipað hlutfall MS sjúklinga og annars staðar á Norðurlöndunum, einn á móti þúsund, sem gerir tæplega fjörutíu manns. Færeyingarnir voru líka mjög ánægðir með að fá að halda fundinn og stóðu mjög vel að öllum málum, reyndar með góðri aðstoð Dana. Mér þótti þetta líka eðlilegri dagskrá en oftast áður. Það var hugsað fyrir því að prógrammið væri ekki of stíft og að fólk hvíldist. Ástæðan fyrir því að þessir fundir hafa yfirleitt verið keyrðir áfram eru líklega sú að á hinum Norðurlöndunum eru ekki MS sjúklingar í forsvari fyrir félögunum, heldur fagfólk sem ráðið hefur verið til starfans. Fyrir utan fundina var líka farið í skemmtilegar skoðunarferðir og var ánægjulegt fyrir

okkur að upplifa hvað Færeyingar tengja sig mikið við Ísland. Við vorum eins og stóri bróðir í augum þeirra, en í norrænu samhengi hefur okkur alltaf fundist við vera litli bróðir gagnvart hinum.“

Helstu málefni

Dagskrá Norræna fundarins snýst að sögn Vilborgar mest um málefni sem snerta öll aðildarfélögin, auk sérstakra kynninga hverju sinni. „Fyrsti fundurinn, sem við Fríðu sátum, fjallaði um tengsl félaganna við fjölmiðlana, enda er kynning á starfsemi stöðugt viðfangsefni. Þarna flutti upplýsingafulltrúi erindi um mikilvægi þess að vekja jákvæða athygli almennings á félögunum í gegnum fjölmiðlana en ekki bara láta í sér heyrna þegar eitthvað neikvætt er á ferðinni. Einnig talaði hann um mikilvægi þess að MS sjúklingar væru sjálfir leiðandi í hinni opinberu umræðu, en hefðu sérfræðinga sér til halds og trausts eftir því hvaða mál væru til umfjöllunar hverju sinni. Þarna var hann að vísa til þeirrar staðreyndar, sem ég nefndi hér áðan, að oftast nær er það fagfólk en ekki sjúklingar sem kemur fram fyrir hönd félaganna á hinum Norðurlöndunum. Þá lagði hann mikla áherslu á réttar tíma- setningar, að fólk þyrði að ræða opinskátt um hlutina, óttaðist ekki viðbrögð annara og gæti lýst sjónarmiðum sínum skilmerkilega. Þetta var mjög fróðlegur fundur.

Eitt af aðalmálum okkar undanfarin ár er notkun lyfsins Interferon beta, og sérstakur fundur fjallaði um það. Það

tengdist fyrirnefnum fundi að því leyti að mikið var rætt um að auka vitneskju almennings um hversu þýðingarmikið lyfið er fyrir okkur. MS fólk á Norðurlöndum hefur ennþá misjafnlega greiðan aðgang að lyfinu, og ég verð að segja að þótt íslensk yfirvöld hafi ekki verið með þeim fyrstu til að samþykka betuna eru þessi mál komin í mjög góðan farveg hér á landi. Á þessum fundi kom fram að við þyrftum að vera á varðbergi gagnvart stóru lyfjafyrirtækjunum. Samkeppni þeirra verður sífellt harðari og mikilvægt er að láta ekki ginnast af einhverjum „kostaboðum“ augnabliksins, heldur hugsa alltaf fyrst um það sem er sjúklingunum fyrir bestu. Og aftur gat ég glaðst yfir því hversu vel er að þessu staði hjá okkur á Íslandi, þar sem það er alfarið í höndum lækna að ákvarða lyfjagjöfina.“

Ekki kannabis

„Af öðrum fundum get ég nefnt að Gyða sótti fróðlegan fund um endurhæfingu í tengslum við dagvistina og Fríða fór á fund þar sem fjallað var um notkun kannabisefna í læknisskyni. Það hefur dálítið verið í umræðunni hér heima, en þarna kom skýrt fram að læknar mæla alls ekki með því að fólk noti þessi efni. Þau geta slegið eitthvað á verki um stundarsakir, en ókostirnir eru svo margir, svo sem sljóleiki, persónuleikabreytingar, vanabinding og svo eru þau auðvitað ólögleg. Það eru til mun betri og hættuminni lyf, eins og backlofen, og fólk er eindregið hvatt til að halda sig frá kannabisefnum.“ ■

Á landnámsjörð Helga magra

Já, nú er undirritaður sestur að á landnámsjörð Helga magra Eyvindarsonar og Þórunnar hyrnu Ketilsdóttir konu hans. Ekki í boði þeirra merkishjóna, heldur var ég settur inn eins og kallað er, af þeim sem vakir yfir heilsufari mínu. Helgi magri nam land í Eyjafirði og Kristnes er talin landnámsjörð hans. Ef þú lesandi góður ert staddur á Akureyri þá færir þú fram í Kristnes, þó svo að Kristnes sé nokkuð innar í firðinum og í Hrafnagilshreppi gamla, við erum svona skrýtnir Eyfirðingar.

Á Kristnesi var á árunum 1925-1928 byggt upp berklahæli, stórt og myndarlegt hús, en Eyfirðingar fóru illa út úr þeim faraldi og þar á meðal mínir ættingjar eins og svo margra annara. Kristnes er nú hluti af Fjórðungssjúkrahúsinu á Akureyri og er hér rekin fullkomin endurhæfingardeild með öllu sem slík deild þarf á að halda. Umhverfi er hér allt hið fegursta og nokkuð skógi vaxið, enda er hér útivera vinsæl og gönguferðir farnar af þeim er hafa fætur í sæmilegu standi.

Hér er nýbyggð innisundlaug er var tekin í notkun á síðasta ári. Undirritaður fékk, er hann var staddur hér síðast að fara fyrstur manna í þjálfun í lauginni og þótti mér það mikill heiður og einnig á vígsludegi ásamt þeim manni sem á svo stóran þátt í að sundlaugin varð að veruleika. Syntum við undir vakandi augum heilbrigðisráðherra og fyrirmanna er hér voru á vígsludegi. Byggingarsaga sundlaugarinnar er nokkuð merkileg, því hún er ekki byggð fyrir skattþening okkar borgaranna, heldur er hún að miklu leyti byggð fyrir söfnunarfé. Forsaga þessa máls er að hér á Kristnesi var roskinn bóndi úr Þingeyjarsýslu í endurhæfingu. Hann sá þörfina og sjálf-sagt hefur verið talað um þörf á æfingalaug fyrir daufum eyrum. En hvað um það, bóndinn sem er Lionsmaður fékk Lionsklúbbana í lið með sér og hafin var söfnun fyrir sundlaug í Kristnesi. Þetta gekk eftir og byggingarsaga sundlaugarinnar tók nokkur ár og nú síðast tók Akureyrarbær myndarlega á málinu og varð til þess að sundlaugin er staðreynd, og fólk í endurhæfingu á Kristnesi æfir í lauginni. Það var með þessum aldraða bónda sem ég synti á vígsludegi.



Jón Ragnarsson

Þar sem endurhæfing á Kristnesi er góður kostur fyrir MS sjúklinga norðan heiða, ætla ég að segja frá einum degi í veru minni hér. Vissulega er farið eftir getu einstaklingsins og hér er fagfólk af bestu tegund, læknar hjúkrunarfræðingar sjúkraþjálfar iðjuþjálfar og aðstoðarfólk, valinn maður í hverju rúmi. Um kl 9.00 er morgunmatur vel útlátinn ef lystin er fyrir hendi. Þar sem ég er í rýrara lagi, alla vega eftir þeirri stöðluðu ímynd er fest hefur verið á blað, var ég vigtaður en lítið á því að græða. Eftir að hafa legið á meltunni í smátíma fór ég í iðjuþjálfun, þar eru stírðir puttar liðkaðir og samhæfing handa æfð. Aftur á móti hef ég lítinn sem engan áhuga á þeirri fingramennt sem þarna fer fram, enda mestmegnis konur við þá iðju og fer ég ekki nánar út í þá sálma. En iðjuþjálfar hér á Kristnesi sjá fólk fyrir tækjum til að komast í gegnum daginn, hjólastóla og þess háttar græjur. Ég hef lagt mína tækjaþörf alfarið í þeirra hendur með góðum árangri. Eftir iðjuþjálfun fór ég í sjúkraþjálfun og eftir nokkrar æfingar í tækjum var ég teygður og togaður og síðan nuddaður og mikið er það farið að verða notalegt.

Þegar hér er komið er hádegismatur á næsta leyti og nú er fylgst með. Þar sem mannanna láni er misskipt þá þurfa sumir að borða mikið og aðrir lítið, allt eftir holdafari. Ég er í þeim

flokki er þarf að borða mikið en lítið fer ofan í mig og ekki veit ég hvers vegna, því matur hér er góður. Eftir matinn er ætlast til að sjúklingar hvílist og leggst ég yfirleitt fyrir og hlusta á útvarp. Síðan endurtekur sig leikurinn en eitthvað af fólkinu fer einnig í gönguferðir og sund sem er hluti af endurhæfingunni.

Sundæfingar heyra tímanum til hvað mig varðar og þykir mér það leitt, en þar kemur hitinn við sögu og það þekkja sjálf-sagt aðrir MS sjúklingar vel. Þessi dagur sem ég tók fyrir er sérstakur að því leyti að um kvöldið átti að vera fundur hjá okkur MS félögum á Eyjafjarðarsvæðinu og var það sá fyrsti eftir sumarfrí.

Með mér hér á Kristnesi er ung kona frá Húsavík sem einnig er MS sjúklingur og nú var ákveðið að við tvö færum á þennan fund. Um kl. 19.30 sótti minn betri helmingur okkur og lá leiðin á Veitingahúsið Greifann en þar var meiningin að koma saman. Mæting varð góð og þarna sátu níu MS félagar og skemmtu sér vel fram eftir kvöldi og ræddu vetraráætlun, tímasetningar á fundum og þessháttar. Alltaf er reynt að hafa þann tíma sem allir geta sætt sig við og hefur það gengið furðuvel og vona ég að allir hafi farið sáttir heim.

Húsvíkingurinn skemmti sér vel að sögn og sagðist hafa haft bæði gagn og gaman af þessum umræðum, en eins og fyrri daginn fóru þær um víðan völl og minnst rætt um sjúkdóminn sem slíkan. Það er ekki óalgengt í þessum félags-skap, en ef einhver hefur þörf á slíku þá er það gert mjög ítarlega og allir taka þátt í umræðunum.

Við fengum far með bóndanum fram í Kristnes, en þetta er hluti af þeirri leið sem hann ekur til að komast á þessa fundi. Ég var hálf hræddur í bílnum hjá honum, því ég fékk það á tilfinninguna að bóndi væri farinn að venjast leiðinni um of og hafði hann því, að mér fannst, lítinn huga við aksturinn en var því meir að spjalla við okkur. En klakklaust komumst við að Kristnesi og þar með var þessi dagur á enda runninn.

Kær kveðja úr Eyjafirði,

Matseðill fyrir annan í jólum

Bryndís Arnfinnsdóttir hefur verið aðalmatráður d&e MS frá því í maí 1988 og eldar nú að meðaltali fyrir 50-60 manns á hverjum virkum degi. Hún leggur áherslu á venjulegan kjarngóðan heimilismat og þegar við báðum hana um matseðil fyrir annan í jólum (flestin borða jú yfirleitt það sama klassíska á aðfanga- og jóladag) kom hún með þessa tillögu:



Bryndís Arnfinnsdóttir

Foréttur:

Hvítlaukssúpa

1-2 laukar, saxaðir smátt.

32 hvítlauksrif, söxuð smátt.

1 stór dós (450 gr.) niðursoðnir maukaðir tómatar.

Steinselja.

Laukurinn er kraumaður í olú, kjúklingasoði og tómötum bætt út í og látið sjóða í ca. 2 mínútur. Klippið steinseljuna og blandið saman við. Borið fram með snittubrauði.

Aðalréttur:

Ofnbakaður svínahnakki.

6. stk. úrbeinaðir svínahnakkar.

Salt og pipar.

2 dl tómatsósa.

1½ matskeið dijon sinnep.

250 gr. ferskir sveppir.

Hrærið saman tómatsósu og sinnepi. Steikið sveppina í smjöri. Kjötneiðar brúnaðar á pönnu, kryddaðar með salti og pipar, settar svo í eldfast mót og penslaðar með tómatsósu- og sinnepsblöndunni. Sveppir settir ofan á og rétturinn síðan bakaður í ofni í ca. 30 mín. við 160° hita.

Sósa.

2½ dl rjómi.

3 matskeiðar tómatsósa.

2 teskeiðar dijon sinnep.

Öllu blandað saman í pott og hitað við vægan hita (ekki sjóða). Borin fram með kjötinu ásamt gufusoðnu spergilkáli og blómkáli.



Eftirréttur:

Heimalagaður rjómaís.

1 l. rjómi.

6 egg.

150 gr. sykur.

Rjóminn þeyttur, egg og sykur þeytt saman, og svo er öllu blandað varlega saman með sleif. Sett í mót og fryst. Ísinn borinn fram með jarðarberjum, bláberjum, bönunum og heitri súkkulaðisósu.

Heit súkkulaðisósa.

1 stk. mars súkkulaði.

2 dl. rjómi.

Hitað saman í potti við vægan hita og hellt út á herlegheitin.

Verði ykkur að góðu.



Staða rannsókna á MS hjá Íslenskri erfðagreiningu í október 2001

Eftirfarandi er stutt yfirlit yfir stöðu rannsókna á MS sjúkdóminum hjá Íslenskri erfðagreiningu. Aðferðirnar sem við notum eru í stöðugri endurskoðun og sífellt er verið að leita nýrra leiða til að skoða þann efnivið sem við höfum.

Sýnasöfnun

Söfnun á sýnum gengur vel og verður haldið áfram með sömu áherslum og verið hafa.

Eins og fram hefur komið áður, var á síðasta ári hafist handa við að búa til frumulínur úr hvítum blóðkornum. MS einstaklingar hafa enn sem fyrr brugðist vel við óskum um ný blóðsýni. Eftir að frumulína hefur verið búin til á ekki að þurfa að kalla einstaklinga aftur til blóðtöku. Þá eru sífellt að koma fram á sjónarsviðið nýjar rannsóknaraðferðir þar sem skoðuð er framleiðsla á ákveðnum kjarnsýrum eða próteinum. Þegar þessum aðferðum er beitt er ómetanlegt að hafa aðgang að frumulínum.

Leit að erfðapáttum MS meðal Evrópuþjóða – Genetic Analysis of Multiple Sclerosis in Europeans (GAMES) -

Eins og fram kom í síðustu samantekt þá er þetta samstarfsverkefni margra Evrópuþjóða sem hafa ákveðið að sameina krafta sína í þeirri von að það flýti fyrir leitinni að áhættugenum fyrir MS. Íslensk erfðagreining tekur að sér að sjá um umtalsverðan hluta þessa verkefnis. Sýni frá þremur þjóðum hafa verið rannsökuð hér og von er á sýnum frá tveimur þjóðum til viðbótar.

Einn finnskur og einn spænskur vísindamaður voru hjá okkur í vor og nýttu sér aðstöðu og tækjakost hjá ÍE. Þeir tóku rannsóknarniðurstöðurnar með sér heim og eru að vinna úr þeim. Von er á sýnum frá Portúgal og Ungverjalandi í nóvember sem við munum sjá um að rannsaka. Úrvinnslu íslensku rannsóknargagnanna er nú að mestu leyti lokið. Niðurstöðurnar eru þegar notaðar samhliða öðrum vísbendingum sem við höfum fundið til að hjálpa okkur að velja þau litningasvæði sem eru líklegust til að innihalda áhættugen fyrir MS. Beðið er eftir að Finnland og Spánn skili sínum niðurstöðum til samanburðar við íslensku rannsóknarniðurstöðurnar. Við væntum þess að samvinnan gefi okkur vísbendingar um þá grunnersfðapætti sem eru sameiginlegir í MS hjá öllum þjóðunum.

Nánari upplýsingar um GAMES er að finna á: <http://www.mrc-bsu.cam.ac.uk/MSgenetics/GAMES/>

Kortlagning og virknirannsóknir á svæði eitt Það litningasvæði sem mest hefur verið rannsakað hjá ÍE varðandi MS sjúkdóminn er vefjaflokkasvæðið (MHC) á litningi 6. Vefjaflokkasvæðið er afar breytilegt milli einstaklinga og sú basasamsetning sem er algengast að finna í MS einstaklingum er enn ekki að fullu skilgreind, þrátt fyrir að erfðafni mannsins hafi verið raðgreint.



Tinna að einangra DNA úr blóði MS einstaklinga eða ættingjum þeirra. Skilvinda er notuð til að aðskilja prótein og DNA.

Því er nú verið að rannsaka það svæði á litningi 6 sem er einkennandi fyrir MS hjá heilbrigðum einstaklingum, til að bera saman við samsvarandi svæði sem MS einstaklingar hafa erfð.

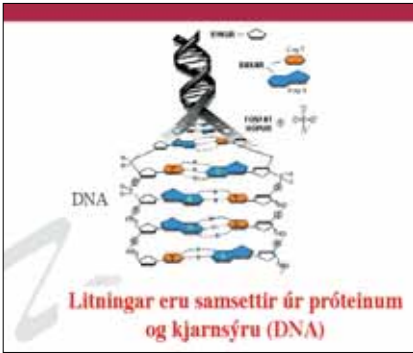
Jafnframt er verið að rannsaka virkni genaafurða á svæðinu hjá MS einstaklingum og heilbrigðum. Þessi vinna hófst í vor og gengur samkvæmt áætlun.

Vefjarannsóknir

Verið er að rannsaka vef úr miðtaugakerfi látinna breskra MS einstaklinga með það í huga að skoða vefinn sem sjúkdómurinn kemur fram í. Sýnin eru til komin vegna samstarfs við Taugafræðideild University College í London sem starfrækir vefjabanka. Allir líffæragjafarnir ánöfnuðu bankanum líffæri sín. Með því að skoða vefinn sem verður fyrir skemmdum, erum við að fá beinar upplýsingar um byggingu gena og virkni próteina þar sem breytingar í erfðafninu eða þýðing þess veldur mestri röskun á starfsemi fruma. Vefjasýnin geta því gefið okkur viðbótar upplýsingar um hvaða gen það eru sem eiga mestan þátt í tilurð MS. Við væntum mikils af þessu samstarfi.

Stökkbreytingaleit á svæði tvö

Fyrir nokkru síðan hófst rannsókn á nýju litningasvæði sem gefið hafði vísbendingar um tengsl við MS. Nú er verið að



skima fimm gen sem falla innan þessa svæðis og talið er hugsanlegt að eigi þátt í myndun sjúkdómsins. Verið er að leita að stökkbreytingum í basaröð þeirra allra.

Vegna staðsetningar eins gensins á svæði tvö og starfsemi afurðar þess hafa RNA sameindir þess þegar verið rannsakaðar hjá sjúklingum og heilbrigðum. Enn hefur ekki greinst munur hjá þessum tveimur hópum sem tengja má sjúkdómsmyndinni (svipgerðinni). Gerð var grein fyrir niðurstöðum þessarar rannsóknar í mastersverkefni Droplaugar N. Magnúsdóttur „Searching for SNP's in a gelsolin-like gene and their association to MS“ sem varið var við Háskólann í Lundi, Svíþjóð, þann 30. maí, 2001.

Aðaláhersla MS hópsins þessa mánuðina er stökkbreytingaleit í genum á svæði tvö og er ekkert til sparað við að skilgreina áhættugenin á svæðinu. Genin eru misstór og hafa ekki öll verið rannsökuð að fullu því vinnan er flókin og tímafrek. Því hefur dregið úr framvindu í öðrum verkefnum og rannsóknnum hjá MS hópnum nema þeim sem koma til vegna GAMES-verkefnisins.

Ný svæði í erfðaefninu

Niðurstöður kembileitar í erfðaefni íslenskra MS einstaklinga og fjölskyldna þeirra ásamt niðurstöðum GAMES verkefnisins hafa gefið okkur vísbendingar um fjögur ný litningasvæði sem geta komið við sögu í tilurð MS sjúkdómsins. Rannsóknir á þeim eru hafnar en þar er mikil vinna framundan.

Þakkir

Að lokum viljum við nota þetta tækifæri til að þakka öllum þeim sem tekið hafa þátt í rannsókninni með einum eða öðrum hætti og vonumst eftir áframhaldandi góðu samstarfi.

MS hópur Íslenskrar erfðagreiningar

Heimasíður um MS



Um víða veröld eru samtök einstaklinga sem eiga það sameiginlegt að vera með MS sjúkdóminn. Flest hafa þau sett upp heimasíður.

Til að geta opnað heimasíðu þarftu auðvitað að hafa aðgang að tölvu. Tölvan þarf að hafa mótald og vera tengd við símalínu. Einnig þarftu að hafa netnetáskrift, en hana geturðu fengið ókeypis hjá viðskiptabanka þínum. Til að geta opnað heimasíðuna þarftu forrit, líkt og Microsoft Internet Explorer eða Netscape, en þessi forrit fylgja oftast tölvunni þinni og eru kölluð vafrarar.

Jæja, þá ertu kominn í samband - hvað nú?

Ágætt er að byrja á því að fara á leitarsíðu, líkt og www.leit.is. Þá skrifarðu í gluggann þar sem stendur adress: www.leit.is. Í leitargluggann skrifarðu svo orðið MS. Þá birtist heljarruna af allskonar síðum sem innihalda leitarorðið. Betra er að skrifa nákvæmlega það sem þú ert að leita að, því ef þú skrifar MS færð þú upp: MS félagið – heimasíðu MS félagsins en þú færð einnig upp Menntaskólann við Sund og Mjólkursamsöluna og MS Herjólf og allskonar hluti sem koma MS sjúkdómnum ekkert við. Þú getur einnig valið hvort þú leitar á Íslandi eða um allt Netið.

En þú velur auðvitað heimasíðu MS félagsins www.msfelag.is Þar geturðu svo valið ýmsa flokka. Þar bendi ég þér á að skoða „DAGVIST“ – upplýsingar um dagvist félagsins, sjúkrajálfun o.fl. „Stjórn, lög og sögu félagsins“. „Fræðslurit og innsendar greinar“. Svo getur þú valið „á hugaverðir staðir“ og þá kemstu í sambandi við félög út um allan heim.

Stefnt er að því að koma með fleiri nýjar greinar á íslensku á heimasíðuna fljótlega.

Til eru þrjár stórar alþjóðlegar heimasíður:

The International Federation of Multiple Sclerosis Societies (IFMSS)
www.ifmss.org.uk

Alþjóðleg samtök MS félaga. MS félagið á Íslandi er hluti af þessum samtökum. Þau voru stofnuð 1967 og í þeim eru MS félög frá 38 löndum. Markmiðið er að safna upplýsingum og fræðslu fyrir þá eru með MS. Í félaginu vinna fagmenn og sjálfbodaðliðar saman í að því að auka heilsu og lífsgæði MS sjúklinga og aðstandenda þeirra. Mjög góð síða til að byrja á. Þú getur svo vafrað þaðan út um allan heim. * * * * *

MFS - The Multiple Sclerosis Foundation www.msfacts.org

Óháð samtök með það að markmiði að fræða og styðja við fólk sem glímur við MS sjúkdóminn. Þar finnur þú fullt af fræðsluefni, getur talað við fólk og fengið ráðleggingar frá öðrum. * * * *

National Multiple Sclerosis Society www.nmss.org

Nýjar upplýsingar um MS, greiningu og meðferðir, hvernig er hægt að lifa með MS, nýjustu rannsóknir, bókasafn og allskonar námskeið. * * * *

Einnig eru flest félög með sínar heimasíður:

Danmörk: <http://www.scleroseforeningen.dk>

Noregur: <http://www.msf.no>

Svíþjóð: <http://www.nhr.se>

England: <http://www.mssociety.org.uk>

USA: <http://www.nationalmssociety.org>

Ástralía: <http://www.msaustralia.org.au>

Þýskaland: <http://www.dmsg.de>

Frakkland: <http://www.lfsep.asso.fr>

Sjá einnig: <http://www.msif.org/national/national.asp> ef þú kannt fleiri tungumál.

Vona að þetta hjálpi þér við að öðlast betri skilning á þessum flókna sjúkdómi. Notaðu þetta svo til að fræða aðra í kringum þig. Fræðsla er lykillinn að því að lifa í sátt við ólæknandi sjúkdóma eins og MS.

Hafirðu einhverjar spurningar um heimasíður og MS eða þjálfun og MS geturðu líka haft samband beint við mig.

Ragnar Friðbjarnarson, sjúkrajálfari d&e MS. ragnar@msfelag.is



Svipmyndir úr félagslífinu



Sumarferð d&e MS var farin sólríkan dag í lok júní. Fyrsta stöpp við félagsheimilið Hlaðir og innbyrt rjúkandi kaffi og kleinur. F.v. Sigríður, Helga H., Inga og Elín.



Við veitingahúsið í Munaðarnesi. F.v. Brynjar, Ingibergur, Helga K. og Sveinn.



Rétt fyrir rútusönginn. F.v. Þrúður, Gísli Óli, Dóróthea, Svanfríður og Hafsteinn.



Karl Grant bílstjóri og Helga H. í lyftunni.



Aðalmáltíðin snædd á veitingahúsinu í Munaðarnesi. Frábær matur og þjónusta. F.v. Hulda, Sólveig, Ingibergur, Rita, Svanfríður og Edda.



Sól, sól skín á okkur á Sléttuveginum. F.v. Sólveig, Rita, Inga og Vilhjálmur.



Galvaskur hjólahópur d&e MS. F.v. Hafsteinn, Vilhjálmur, Eiríkur og Brynjar þjálfari.



Þá er það „smóktæm“. F.v. Vilhjálmur, Gísli Óli og Sveinn.



F.v. Vilhjálmur, Hrefna, Aðalheiður, Móeiður, Halldóra og Elsa iðjuþjálfí sýnir körfugerð.



Bryndís matráður varð fimmtug 22. okt. sl. og veisla í hvert mál. Hér í morgunkaffinu, f.v. Brynjar, Gréta, Þuríður, Ásta, Sigbrúður og afmælisbarnið.



Sölukynning á haustfatnaði. F.v. Björg, Þórhallur og Margrét Ólafs.

MS félagið aftur í ÖBÍ

Á aðalfundi MS félagsins fyrir árið 2001, sem var haldinn 29. september síðastliðinn, var mikið rætt um aðild MS félagsins að ÖBÍ. Gerði ég þar, að beiðni stjórnar, grein fyrir þeim bréfaskriftum sem farið hafa fram milli stjórnar MS félagsins annars vegar og stjórnar og framkvæmdastjórnar ÖBÍ hins vegar, en þær eru allar á heimasíðu MS félagsins.



Sigríður Hrönn Elíasdóttir, fulltrúi MS félagsins í ÖBÍ.

Ekki hefur verið erfitt að vera fulltrúi MS félagsins í stjórn ÖBÍ þar sem ég var aldrei boðuð á fund. Það var erfitt að átta sig á því hver var vilji ÖBÍ varðandi aðild MS félagsins. Í bréfi frá þeim dags. 27. nóvember 2000, undirrituðu af þáverandi framkvæmdastjóra ÖBÍ, Helga Seljan, fagnar framkvæmdastjórn bandalagsins fyrirhugaðri endurkomu félagsins í ÖBÍ og sér enga annmarka á henni. Þvert á móti muni stjórnin mæla eindregið með því við aðalstjórn ÖBÍ að MS félagið verði fullgildur aðili að bandalaginu og því ferli hraðað eins og frekast er kostur. Í lok bréfsins stendur að það þurfi ekki annað en formlega ósk um inngöngu til að geta afgreitt málið fljótt og vel. Í

kjölfarið sendi stjórn MS félagsins formlega beiðni, en í millitíðinni hafði Helgi Seljan látið af störfum og nýr framkvæmdastjóri verið ráðinn, þ.e. Arnþór Helgason. Bréf barst frá framkvæmdastjórn ÖBÍ dags. 31. janúar 2001 og þá hvað við allt annan tón. Í því bréfi stendur að framkvæmdastjórnin muni fara þess á leit við aðalstjórn ÖBÍ að þegar á næsta aðalfundi verði endurkoma félagsins tekin til afgreiðslu.

Á aðalfundinum sagðist ég satt að segja vera mjög undrandi á þessum bréfaskriftum ÖBÍ og það að bíða í átta mánuði með afgreiðslu á aðildarbeiðninni, eða til aðalfundar ÖBÍ, gæti varla kallast hröð afgeiðsla. Taldi ég nauð-

synlegt að félagar í MS félaginu lýstu skoðunum sínum á því hvað þeir vildu svo stjórn MS félagsins og fulltrúar sem kosnir voru í ÖBÍ gætu unnið í samræmi við vilja þeirra. Miklar og málfnalegar umræður fóru fram og kom fram að við ættum að þrjúskast við og sjá til hvernig aðalfundur ÖBÍ myndi afgreiða aðildarbeiðnina. Einnig kom fram hjá fundarmönnum vilji til þess að við færum aftur inn og hefðum áhrif, það væri betra en að standa utan við án áhrifa. Í lok umræðunnar gerði Geir Þórarinn Zoega svohljóðandi tillögu:

„Ég geri það að tillögu minni að farið verði að ósk fulltrúa okkar í ÖBÍ nefndinni um að vilji fundarmanna til veru okkar í ÖBÍ verði kannaður.“

Samþykkt var samhljóða að taka tillöguna til afgreiðslu og var atkvæðagreiðsla framkvæmd með handauppréttingum. Niðurstaðan í könnuninni varð sú að 18 vildu að við værum innan ÖBÍ en 12 voru á móti því, nokkur fjöldi tók ekki afstöðu.

Á aðalfundi ÖBÍ, sem haldinn var viku seinna, var svo aðildarbeiðni MS félagsins samþykkt. Stjórn MS félagsins hefur tilkynnt til ÖBÍ hverjir eru fulltrúar MS félagsins, þannig að við erum núna orðin fullgild sem aðildarfélag innan ÖBÍ.

Bestu kveðjur
úr vestfirskri fjallakyrrið,

*Sigríður Hrönn Elíasdóttir,
Súðavík.*

Stjórn og nefndir MS félags Íslands

Stjórn:

Formaður: Vilborg Traustadóttir
Varaformaður: Kristján E. Einarsson
Gjaldkeri: Gerður Gunnarsdóttir
Ritari: Steinunn Þóra Árnadóttir
Meðstjórnandi: Valdimar Valdimarsson
Varastjórn: Svavar Guðfinnsson
Þórey Gísladóttir

Ritnefnd:

Jón Ragnarsson
Þórdís Kristleifsdóttir
Svavar Guðfinnsson

Fjáröflunarnefnd:

Þórey Gísladóttir
Þórhallur Aðalsteinsson
Jóhannes Möller
Sigurður Tryggvi Tryggvason

Nefndir:

NYMS og skemmtinefnd: Ingibjörg Snorradóttir
Steinunn Þóra Árnadóttir
Lonni Björg Sigurbjörnsdóttir
Þórey Gísladóttir

Fulltrúar í stjórn ÖBÍ:

Til vara:

Sigríður Hrönn Elíasdóttir
Valdimar Valdimarsson
Kristján E. Einarsson

Framkvæmdastjóri:

Anna Ríkarðsdóttir

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

- Reykjavík
A. Wendel ehf.
ABC hjálparstarf
Aðalbakki sf.
Allied Domecq Spirits & Wine hf.
Allt-af ehf.
Arkitektar Skógarhlíð ehf.
Arkitektastofan Úti og inni sf.
Arkis ehf.
Auglýsingastofan Korter
Auglýsingastofan Teiknað hjá Tómasi
Aukaraf ehf.
Ax ehf.
Áfengis- og tóbaksverslun ríkisins
Ágúst Ármann ehf.
Álnabær ehf.
Ársól í Grímsbæ
B.G. Þjónustan ehf.
B.Ó.G. (B.Ó.G. Design) ehf.
Barnaheill
Beyki ehf.
Bifreiðaverkstæði H.P.
Bilaiðn
Bilakringlan
Bilaleigan AKA ehf.
Bilamálun Sveins Sævars
Bilaréttingar Jóns Þ. Ólafssonar
Bilasmíðurinn hf.
Bilastillingar Björn B. Steffensen
Bilastjarnan Kar hf.
Biliðnafélagið
Björgun ehf.
Björn og Guðni hf.
Blásteinn ehf.
Blindravinafélag Íslands
Blindravinnustofan
Blómaverkstæði Binna ehf.
Borgar Apótek ehf.
Bókaforlagið Dægradvöl ehf.
Bókasafn Hlíðaskóla
Bókavirkið ehf.
Bókhaldsstofa Gunnars Páls
Bólstrunin Miðstræti 5
Bónus
Breiðfjörðs blikksmiðja ehf.
Breiðholtskirkja
BSÍ hópferðabílar
BSR ehf.
Búnaðarbanki Íslands, Háaleitisútibú
Byggingafélag Gylfa og Gunnars hf.
Byggingafélagið B3
Byggingafélagið Sandfell ehf.
Byggingafélagið Stefni ehf.
Bændasamtök Íslands
Carpe diem
Daniél Ólafsson ehf.
Dansskóli Heiðars Ástvaldssonar
Davíð S. Jónsson & Co. ehf.
DHL Hraðflutningar ehf.
- Dyrasímaþjónusta Gests
Efnalaugin Glitra hf.
Einar Farestveit & co. hf.
Eldorado
Endurskoðendapjónustan ehf
Endurskoðun Hjartar
Pjeturssonar ehf.
Engey ehf. heildverslun
Eygló
Farmasía ehf.
Fasteignasala Vagns E. Jónssonar
Fasteignasalan Garður
Fasteignasalan Gimli sf.
Ferðaskrifstofa Harðar Erlingssonar
Feró sf.
Félag bókagerðarmanna
Félag eldri borgara í Reykjavík og
nágrenni
Félag hársnyrtisveina
Félag íslenskra hljómlistarmanna
Félag járniðnaðarmanna
Félags- og þjónustumiðstöð
Félagsmálaráðuneytið
Fiskistofa
Fiskverslun Hafliða Baldvinssonar
Fínka málningarverktakar ehf.
Fjallamenn ehf.
Fjölbrautaskólinn Breiðholti
Flugleiðahótel hf.
Flugradío
Flötur ehf.
Fold fasteignasala ehf.
Fólksflutningar ehf. Nord Trans
Fótáaðgerðarstofa Viktoríu
Fótáaðgerðarstofan Gæfuspor
Fótáaðgerðastofa Óskar og Helgu
Fótoval
Friðrik A. Jónsson ehf.
Fröðengi ehf.
Frumherji hf.
G.Skaptason
Gallabuxnabúðin
Gallery Guðlaugs
Gatnamálastjórinn í Reykjavík
Gaukur á Stöng
Gesthús Dúna hf.
Geymir ehf
Gistiheimili Mattheu
Gistiheimilið Flókagötu 5 -
Fjölskylduhúsið ehf.
Gistiheimilið Jörð
Gísli Kristjánsson sf
Gítarskóli Ólafs Gauks
Gleraugnaverslunin í Mjódd
Gleraugnaverslunin Optik
Glóbrystingur ehf.
Glóbus hf.
Grænn kostur ehf.
GS varahlutir
- Guðmundur Jónasson ehf.
Gullsmiðja Hansínu Jens ehf.
H og S byggingaverktakar ehf.
Hafrós ehf.
Halldór Jónsson ehf.
Hard Rock café hf.
Haukur Þorsteinsson tannlæknir
Hárgreiðslustofa Höllu Magnúsdóttur
Hárgreiðslustofan Effect
Hárgreiðslustofan Gresika
Hárgreiðslustofan Hödd
Hárgreiðslustofan Valhöll
Hársnyrtistofan
Hársnyrtistofan Art
Hársnyrtistofan Hár Class
Heilsa og fegurð ehf.
Heimilisiðnaðarskólinn
Hjá Jóa Fel.
Hjá Krissa
Hlíðaskóli
Hótel Frón
Hótel Leifur Eiríksson ehf.
Hótel Reykjavík hf.
Hugtek ehf.
Hús og híbyli
Hús og ráðgjöf hf.
Húsgögn ehf.
Húsið fasteignasala ehf.
Húsun ehf.
Höfðakaffi
Hörganes ehf.
ING ehf
Innes hf.
Inter ehf.
ISS Ísland ehf
Ímynd ehf.
Ísl. endurskoðun ehf
Ísland án eiturlyfja
Ísleifur Jónsson ehf.
Íslensk getsþá
Íslenska vefstofan ehf.
Íslenskt marfang hf.
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf.
Íspólar
J.S. Gunnarsson ehf.
Jarðvélar sf.
Kaffi og Kaffivélar ehf.
Kaffi Reykjavík
Kaffi Vín
Kandis
Kaupás v/Nóatúnsbúðanna
Kemhydrosalan ehf.
Kemis ehf.
Kjúklingastaðurinn Suðurverri
Kjötborg ehf.
Kópssun bílaþríf
Kórall sf.
Kramhúsið
Kringlubið

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

- Kristján G. Gíslason ehf.
Kvasir ehf.
Kvennaskólinn í Reykjavík
Kvikk þjónustan
Landbúnaðarráðuneytið
Landssamband slökkviliðs- og sjúkraflutningamanna
Landssamtök hjartasjúklinga
Laugarásvideó ehf.
Laugardalshöll
Lánstraust hf.
Leikskólinn Efrihlíð
Leturval sf.
Linnét sf.
Listvinahúsið
Litla gula hænan kvikmyndagerð
Línan ehf.
Línuhönnun hf.
Ljósastofan Mýron
Ljósþær hf.
Ljósmyndastofa Gunnars Ingimarssonar
Ljósmyndastofa Kristjáns Magnússonar
Lúkasverkstæðið
Lyf & heilsa - Hagræði hf.
Lögfræðiskrifstofa Ólafs Gústafssonar hrl.
Lögmannsstofa Björgvins Þorsteinssonar hrl. ehf.
Lögmannsstofa Marteins Mássonar ehf.
Lögmannsstofa Sveins Skúlasonar
Lögreglustjóraembættið í Reykjavík
Löndun ehf.
Magnús og Steingrímur ehf.
Matstofa Miðfells ehf.
Matsveinafélag S.S.Í.
Málarafélag Reykjavíkur
Málarameistarafélag Reykjavíkur
MEBA - Magnús E. Baldvinsson sf.
Melabúðin ehf.
Melaskóli
Míró - verslun og gallerí Pentill hf.
MMC Fisktækni
Morgunblaðið Árvakur hf.
Múlalundur
Múlanesti
Mæðrastyrksnefnd Reykjavíkur
Mæli ehf.
Námsflokkar Reykjavíkur
Náttúrufræðistofnun Íslands
NorðNorðVestur kvikmyndagerð ehf.
NTC hf.
Nýiðn/Harðkornadekk hf.
Nýja efnalaugin ehf.
Offsetmyndir
Olíuverzlun Íslands hf.
Orkuveita Reykjavíkur
Ottó B. Arnar ehf.
- Ólafur Þorsteinsson ehf.
Óm snyrtivörur
Ómega Farma ehf.
Partasala Guðmundar Guðmundssonar
Passamyndir ehf.
Pizza Hut Íslenska hamborgarafélagið ehf.
Plastprent hf.
Plúsmarkaðurinn Hátúni 10b ehf.
Postulínsbúðin sf.
Prentmet ehf.
Prentsmiðjan Oddi hf.
Prenttæknistofnun
Pústverkstæðið hf.
R&E ehf.
Radiomiðun hf.
Rafboði Reykjavík hf.
Rafha hf.
Rafiðn
Raf-Ós sf.
Rafstilling ehf.
Raftækjaverslun Íslands hf.
Raftækniþjónusta Trausta ehf.
Rafur sf.
Rafvakinn sf.
Rafþjónustan
Rakarastofa Jóns Þórhallssonar
Rakarastofa Leifs og Kára
Rannsóknarstofan í Domus Medica
Reikniver ehf
Remedia - Sjúkravörur ehf.
Renniverkstæði Jóns Þórgímssonar
Reykjavíkurborg
Ræstingaþjónustan sf.
S.Ó.S. Lagnir ehf.
Safnarabúðin
Samhjálp Hvítasunnumanna
Samtré ehf.&co Guðjón Jónsson
Saturnus hf.
Saumalist ehf.
Saumastofan Artemis
Saumastofan Súla sf.
Sálarrannsóknarfélag Íslands
Sálarrannsóknarfélag Reykjavíkur
Securitas hf.
Seljakirkja
SHS veitingar
Sigvaldi Snær Kaldalóns
Sinus ehf.
Sjólagnir ehf.
Sjónvarpsstöðin Ómega
Skartgripaverslun og vinnustofa Eyjólf
Skipamálning ehf.
Skipamiðlarar ehf
Skipamiðlunin Bátar og kvóti
Skifan - Kvikmyndadeild v/Stjörnuþjóf
Skifan hf.
- Skorri ehf.
Skógræktarfélag Reykjavíkur
Skráningarstofan hf.
Skref fyrir skref ehf.
Skúlason & Jónsson ehf.
Skúli H. Norðdahl arkitekt, FAI
Skyggna-Myndverk ehf.
Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins
Smurstöðin Klöpp ehf.
Snyrtistofan Gimli sf.
Snyrtivöruverslunin Gullbrá ehf.
Sorpa
Sólarfilma
SP - Fjármögnun hf.
Spillir ehf.
Sprinkler-pípulagnir ehf.
Staðall ehf.
Starfsmannafélag Ríkisstofnanna
Stalex ehf. og Co.
Steindórsprent - Gutenberg ehf.
Steinsmiðjan Rein ehf.
Stjörnufræðingur
Stórar Stelpur ÍRR 88 ehf.
Straumbær ehf.
Stúdíó eitt
Stöðin ehf. hljóðver
Sundagarðar hf.
Svefn og heilsa ehf.
Sveinsbakari ehf.
Svipmyndir
Sælkerabúðin ehf.
Sængurfatagerðin
Sætoppur ehf.
Sæþór ehf.
Söluturninn Aðalhornið
Söluturninn Allrabest Suðurveri
Söluturninn Betri bar Álþheimum
Söluturninn Hagamel 67
T.M. Húsgögn
Talnakönnun - Frjáls verslun
Tannlæknar Skipholti 33 sf.
Tannlæknastofa Birgis Jóh. Jóhannssonar
Tannlæknastofa Guðrúnar Ólafsdóttur
Tannlæknastofa Hrafns G. Johnsen
Tannlæknastofa Ingunnar M. Friðleifsdóttur
Tannlæknastofa Jónasar B. Birgissonar
Tannlæknastofa Sigurjóns Arnlaugssonar
Tannlæknastofa Sólveigar Þórarinsdóttur
Tannlæknastofan Stigahlíð 44
Tannlæknastofan Vegmúla 2
Tannsmiðaverkstæðið hf.
Teiknistofan hf.
Teiknistofan Röðull sf.
Teiknistofan Skólavörðustíg 28 sf.

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

- Teiknivangur
Tengi sf.
Thorarensen Lyf ehf. - SCHERING
Tískuverslunin Grace
TMD á Íslandi
Toppfiskur ehf.
Tónskóli Þjóðkirkjunnar
Trésmiðja Magnúsar F. Jónssonar sf.
Trésmiðjan Kompaníið hf.
Trésmiðjaþjónusta Grétars ehf. -
útkallsþjónusta
Tríóla
Tryggingastofnun ríkisins
Tæknigarður hf.
Tækniþjónusta Jóns R.
Sigmundssonar
Tölvubókhald sf.
Tölvumyndir hf.
Úra- og skartgripaverslun
Kornelíusar ehf.
Úrelt Chips away Ísland ehf.
Úrelt Ísfell hf.
Útgerðarfélagið Aðalsteinn ehf.
Útgerðarfélagið Tjaldur
V.M. Flytjandi hf.
VA Arkitektar
Vaka hf.
Vaki - D.N.G. hf.
Vátryggingafélag Íslands hf.
Veidarfærasalan Dímon ehf.
Veidihúsið Sakka ehf.
Veidimaðurinn ehf.
Veitingahús Jakobs ehf.
Veitingahúsið Austurvöllur
Veitingahúsið Carúsó
Veitingastaðurinn Rikki Chan
Verkfræðistofa Braga og
Eyvindar ehf.
Verkfræðistofan Þorgeir Bergsson sf.
Vernd
Verslun Þorsteins Bergmann
Verslunarráð Íslands
Verslunin Friða frænka ehf.
Verslunin Lystadún - Snæland ehf.
Vélaleiga A.A. ehf.
Vélamiðstöð Reykjavíkurborgar
Vélasalan Hafís ehf.
Vélsmiðja Einars Guðbrandssonar
Videóljónið - Arnþór ehf.
Við og Við sf.
Vilhjálmsson sf.
Visa-Ísland
Vífílfell ehf.
Vogaskóli
Vörulagerinn ehf.
www.firmaskra.is
Yggdrasil ehf.
Zetubrautir ehf.
Þ. Ólafsson ehf.
Þ. Þórgímsson & co.
- Þingvallaleið hf.
Þjóðgarðurinn Þingvöllum
Þumalína - búðin þín
Þvottahús A. Smith ehf.
Þýðingþjónusta Boga Arnars
Ókukennsla Sverris Björnssonar
Seltjarnarnes
Alvarr ehf. - boranir og
verkfræðiþjónusta
Bókasafn Seltjarnarness
Hreingerningþjónustan Þrifafli
Læknaminjasafnið Nesstofu
Nesapótek
Prentsmiðjan Nes ehf.
Seltjarnarneskaupstaður
Tannlæknastofa Péturs Svavarssonar
Tónika ehf.
Tónlistarskóli Seltjarnarness
Vogar
Kvenfélagið Fjolan
Leikskólinn Suðurvellir
Kópavogur
Abba bílaleiga
Aðalendurskoðun sf.
Alark arkitektar sf.
Alur blikksmiðja ehf.
Arnardalur sf.
Álform hf.
Bergplast ehf.
Bifreiðastillingin ehf.
Bifreiðaverkstæði Friðriks
Ólafssonar hf.
Bifreiðaverkstæði Kópavogs ehf.
Bifreiðaverkstæðið Toppur
Bílamarkaðurinn
Bílamálunin Bliki ehf.
Bílaverkstæðið Skúffan sf.
Blikksmiðja Einars ehf.
Borgarvirki ehf.
Bókun sf.
Byggingafélagið Viðar ehf.
Dansskóli Sigurðar Hákonarsonar
Dúkó ehf.
Dúkprýði sf.
Egill Vilhjálmsson ehf.
Endurskoðun og uppgjör ehf.
Endurskoðunarskrifstofa Guðmundar
Þorvarðarsonar
Fatahreinsun Kópavogs
Ferðaþjónusta bænda Elliðahvammi
Ferli ehf.
Félagsþjónusta Kópavogs
Frumafl hf.
Garðyrkja ehf.
Glerskálinn ehf.
Goddi ehf.
Gullsmiðir Bjarni og Þórarinn sf.
Hagblikk ehf.
- Hárgreiðslustofan Delila og
Samson sf.
Hegas ehf.
Heimir og Þorgeir ehf.
Hexa ehf. heildverslun
Hit innréttingar ehf.
Hjallakirkja
Hjallaskóli
HPH ehf. - Ecco Ísland
Hurðaborg - Crawford hurðir
Ísfiskur ehf.
Ískraft
Járnbending ehf.
Júmbó hf.
Kaldasel ehf.
Kjótvinnslan Esja ehf.
Kópavogsbær
Kópavogsskóli
Kynnisferðir - Flugrútan
Lyfja hf.
Lögmenn Kópavogi sf
Mannval - ráðningaþjónusta
Málning ehf.
Múr og Terrazzolagnir ehf
Nesstál ehf.
Oddur Pétursson ehf. - Verslunin
Body Shop
Ora hf.
Óskar ehf.
Pétur Jónsson ehf.
Plastpökkun hf.
Point á Íslandi ehf.
Prentsmiðjan Grafík hf.
Prentsmiðjan Viðey ehf.
Protcity-Java
Radióþjónusta Sigga Harðar hf.
Rafkóp-Samvirki
Rafmiðlun ehf.
Rafvélaverkstæði Svavars Fanndal
Torfasonar
Rafvirkni ehf.
Réttingaþjónustan sf.
Rúmfatalagerinn hf.
Ræsting BT ehf.
S. Guðjónsson ehf
Salaskóli
Sérverk ehf.
Sjúkranuddstofa Silju
Slitlag ehf.
Smá ehf
Smári söluturn
Snyrtistofan Snót
Snæfiskur hf. Fiskeildsala
Stanislas Bohic garðarkitekt
Steinsmiðjan S. Helgason ehf.
Stíflupjónustan ehf.
Svans-prent hf.
Sæport ehf.
Sætir Sófar ehf.

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Söluturninn Rebbi
Tempo innrömmun
Tengi ehf.
Tinna ehf.
Toyota - P. Samúelsson hf.
Tréfang ehf.
Trésmiðjan Grein ehf.
Veitingaþjónusta Lárusar Loftssonar sf.
Verkfræðistofa Erlends Birgissonar
Verkfræðistofa Snorra Ingimarssonar ehf.
Verktakar Magni ehf.
Verslunartækni ehf.
Vetrarsól ehf.
Vélaleiga Auberts
Vélsmiðjan Gneisti hf. vélsmiðja
Vélsmiðjan Jónas
Xit hárstofan
Þakpappaþjónustan ehf.
Ökukennsla Sigurðar Þorsteinssonar
Garðabær
ABC Tækni
AstraZeneca
Blikkiðjan sf.
Bókasafn Garðabæjar
Bygging hf.
G.H. Guðmundssynir ehf.
Garðablóm
Garðabær
Hafnasandur hf.
Hannyrðabúðin
Heilsugæslan í Garðabæ
Loftorka ehf.
Naust-Marine
Pharmaco hf.
Rennsli hf.
Rydenskaffi hf.
Símon Kjærnested löggiltur endurskoðandi
Sólskin ehf. Sólstúdíó
Tannhjól ehf.
Tækni - Stál ehf
Umsjá ehf. Raftæknistofa
Uppfylling sf.
Verkhönnun - Tæknisalan hf.
Hafnarfjörður
Aðalskoðun hf.
Akkur sf.
Alexander Ólafsson ehf.
Augsýn hf.
Á Stöðinni
Á. Hallbertsson ehf.
Ás - fasteignasala ehf.
Ásgeir og Björn ehf.
Byggingaverktakar
Batterið ehf. Arkitektar
Bedco & Mathiesen ehf.
Bilaleigan Arco

Bilaverkstæði Högn
Bjálkabústaðir ehf.
Blátún ehf.
Bókabúð Böðvars hf.
Búnaðarbanki Íslands, Hafnarfirði
Dalakofinn sf. Miðbær
Drift sf.
E.S. vinnuvélar ehf.
Eirikur & Yngvi sf.
Fasteignasalan Hraunhamar hf.
Feðgar ehf. - Byggingaverktakar
Ferskfiskur ehf.
Filmur og Framköllun sf.
Fiskbúðin Reykjavíkurvegi
Fjarðarkaup hf.
G. Ingason hf.
Gifsverk ehf.
Glerborg hf.
Hab ehf. v/Aloa vera búðin
Hafnarfjarðarbær
Hafnarfjarðarhöfn
Hagtak hf.
Hársnyrtistofan Hár
Heiðar Jónsson, járnsmíði
Hella hf.
Hólshús ehf.
Hrafna-Flóki ehf.
Hrafnista D.A.S.
Hreingerningafélagið Hólmbraeður
Íslenska Álfélagið hf.
Jeppahlutir 4X4 ehf.
Jón Kr. Eurotrade ehf.
Jón málarí ehf.
Júlíus H. Schopka
Kaffi Fjörður
Kjarnavörur hf.
Ljósmyndarinn Binni
Lögmenn Bæjarhrauni 8 sf.
Lögmenn Hafnarfirði ehf.
Magnús Páll sf.
Námsflokkar Hafnarfjarðar
Nýform hf.
Nýja Bónstöðin
Parket ehf.
Pústþjónusta B.J.B. ehf.
Rafmætti ehf.
Raftækjavinnustofa Skúla Þórssonar
Sigga og Timo ehf.
Sigurþór Aðalsteinsson Teiknistofa
Snyrti- og hárgreiðslu- stofan Þema
Spennubreytar
SS Pípulagnir ehf.
Strendingur ehf.
Súfistinn ehf.
Sægeimur arkitektastofa
Sölusamband íslenskra fiskframleiðanda
Tannlæknastofa Jóns M. Björgvinssonar
Titon e.h.f

Trésmiðaverkstæði Gylfa ehf.
Umboðs- og heildverslunin Sjónarhóll ehf.
Útvík ehf.
Vatnsveita Hafnarfjarðar
Veitingahúsið Gafl-inn sf.
Vélsmiðja Matthíasar og Eðvarðs hf.
Vélsmiðjan Kofri
VSB verkfræðistofa
Þvottahúsið
Bessastaðahreppur
Bessastaðahreppur
Erlendur Björnsson ehf
Húsaklæðning ehf.
Keflavík
Bústoð ehf.
Fasteignasalan Ásberg.
Ferðaþjónusta Suðurnesja sf.
Félag eldri borgara á Suðurnesjum
Fiskines Ís 260
Fjölbrautaskóli Suðurnesja
Geimsteinn hf.
Georg V. Hannah sf
Hjalti Guðmundsson ehf.
Hjá Önnu
Hljómval
Hótel Keflavík ehf.
Húsagerðin ehf.
Innrömmun Suðurnesja
Lifestyle á Íslandi ehf
Magnús Daðason málaramestari
Málverk sf.
Myndarfólk
Norðurvör
Nýsprautun ehf
OSN Iagnir ehf.
Rafiðn ehf.
Rafvík ehf.
Rafþjónusta Þorsteins
Samkaup hf
Sigurjónsbakari
Sjóvá-Almennar hf.
Snyrtistofan Dana
Sólbaðs- og þrekmiðstöðin Perlan
Sparisjóðurinn í Keflavík
Sportbúð Óskars
Suðurnesjafréttir - Nú ehf.
Tannlæknastofa Einars og Kristínar
Tannsmiðastofa Péturs Más Péturssonar
Tí ehf.
Tæknivík ehf.
Uggi ehf.
Umbrot ehf.
Varmamót ehf.
Verkfræðistofa Suðurnesja ehf.
Verslunarmannafélag Suðurnesja
Vikurás ehf.
Ökuleiðir

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Keflavíkurflugvöllur
Flugmálastjórn á Keflavíkurflugvelli
Íslenskur markaður hf.
Keflavíkurverktakar
Sýslumaðurinn á Keflavíkurflugvelli
Grindavík
Aðal-Braut söluturn
Grunnskóli Grindavíkur
Hóp hf.
Krosshús
Selháls ehf.
Sjómannastofan Vör
Stakkavík ehf.
Veitingahúsið Jenný við
Grindavíkurveg
Verslunin Húsið
Vélsmiðja Grindavíkur ehf.
Vélsmiðjan Viðvík ehf.
Þorbjörn Fiskanes hf.
Sandgerði
Skinnfiskur ehf.
Tros
Vélsmiðjan Tikk ehf.
Garður
Dvalarheimili aldraðra Suðurnesjum
Fiskverkunin Háteigur
Frístund
Gerðahreppur
Hólmsteinn hf.
Leikskólinn Gefnarborg
Raftýran sf.
Njarðvík
ÁÁ háprýstipvottur ehf.
Farfuglaheimilið Strönd ehf.
Happi ehf.
Hitaveita Suðurnesja
Sambylið
Vökvatengi ehf.
Mosfellsbær
Almítra ehf.
Áslákur-Sveitakrá
Eyjólfur Sigurðsson ehf.
Fína ehf.
Framköllun
Galleri Inga Elín Skólavörðustíg 5
Garðyrkjustöðin Gróandi
Helgi Sigurjónsson bifvélavirki
Hlin blómahús
Innrömmun Finnboga
Kjósarhreppur
Nytjaskógar - Halldór Sigurðsson
Orri ehf.
Pizzabær ehf.
Réttingaverkstæði Jóns B. ehf.
Skyn hf.
Snæland Video
Vélaleiga Guðjóns Haraldssonar
Snakkfiskur hf.

Akranes
Akranesti ehf.
Bílver ehf.
Bjarmar ehf.
Cafe 15
Dvalarheimilið Höfði
Efnalaugin Lisa
Ferðaþjónustan Tungu
Fiskverkun Jóhannesar Ólafssonar
Haraldur Böðvarsson hf.
Harðarbakari
Hótel Barbro ehf.
Lögræðistofa Vesturlands
Magnús H. Ólafsson arkitekt F.A.Í.
Málningarþjónustan hf.
Rafnes sf.
Sementsverksmiðjan hf.
Skagaverk ehf.
Skilmannahreppur
Steðji ehf.
Verslunarmannafélag Akraness
Verslunin Bjarg hf.
Vélsmiðja Akraness ehf.
Borgarnes
Borgarbyggð
Dvalarheimili aldraðra
Framköllunarþjónustan ehf.
Geirabakari
Grunnskólinn í Borgarnesi
Jörvi ehf. vinnuvélar
Landbúnaðarháskólinn Hvanneyri
Loftorka Borgarnesi ehf.
Matstofan ehf.
Safnahús Borgarfjarðar
Samvinnuháskólinn Bifröst
Shellstöðin Borgarnesi
Skorradalshreppur
Sparisjóður Mýrasýslu
Varmalandsskóli
Vatnsverk
Vegamót - Þjónustumiðstöðin
Verkalyðsfélag Borgarness
Borgarfjarðarsveit
Ferðaþjónustan Húsafelli ehf.
Hótel Reykholt
Reiðskóli Reynis
Veg-bitinn
Stykkishólmur
Dekk og smur ehf.
Helgafellssveit
Sólborg ehf.
Sæferðir ehf.
Vélaþjónusta Þorgríms
Grundarfjörður
Bensinstöðin Grundafirði -
Grundargötu 38
Berg vélsmiðja ehf.
Hvurslax ehf.

Pétur Konn ehf.
Raftækjaverslun Guðna E.
Hallgrímssonar
Ragnar og Ásgeir ehf.
Soffanías Cecilsson
Verslunin Hamrar hf.
Ólafsvík
Barnafataverslunin Þóra
Benjamín Guðmundsson SH 208
Fiskiðjan Bylgjan hf.
Sparisjóður Ólafsvíkur
Hellissandur
Félags- og skólaþjón. Snæfellinga
Sjávariðjan Rifi hf.
Verslunin Gimli
Verslunin Virkið ehf.
Búðardalur
Mjólkursamlagið Búðardal
Saurbæjarhreppur
Stóra-Vatnshorn
Króksfjarðarnes
Bændagistingin Stað Reykhólahreppi
Reykhólahreppur
Ísafjörður
Ametyst hárl- og förðunarstofa ehf.
Bilaverkstæði Sigurðar og Stefáns
Bæjar- og héraðsbókasafnið
Félag opinberra starfsmanna á
Vestfjörðum
Gamla bakarið hf.
Gardínubúðin
Gámaþjónusta Vestfjarða ehf.
Gistiheimili Áslaugar og faktorshúsið
í Hæsta kaupstað
Hamraborg ehf.
Hárgreiðslustofa S.A. Þrastar ehf.
Heilbrigðisstofnunin Ísafjarðarbæ
Hjólbarðaverkstæði Ísafjarðar
Íslandsbanki hf.
Jón og Gunna ehf.
Kjölur hf.
Löggiltir endurskoðendur
Vestfjörðum ehf.
Rakarastofan
Rörtækni hf.
Sýslumaðurinn á Ísafirði
Tækniþjónusta Vestfjarða ehf.
Verkfræðistofa Sigurðar
Thoroddsen hf.
Bolungarvík
Dýri ehf.
Fiskmarkaður Vestfjarða hf.
Jakob Valgeir ehf.
Jónas Guðmundsson
Leikskólinn Glæðheimar
Sparisjóður Bolungarvíkur
Vélvirkinn sf.

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

- Súðavík
Vikurbúðin ehf
Flateyri
Græðir sf.
Patreksfjörður
Héraðsnefnd Barðstrendinga
Kolsvík ehf.
Oddi hf.
Söluturninn Albína og Rabbabarin
Verkalyðsfélag Patreksfjarðar
Tálknafjörður
Báta og skipaafgreiðslan ehf
Bókhaldsstofan Tálknafirði
Eik ehf. - trésmiðja
Garra útgerðin
Hraðfrystihús Tálknafjarðar hf.
Þórsberg hf.
Brú
Bæjarhreppur
Staðarskáli
Verkalyðsfélag Hrutfirðinga
Vélaverkstæði Sveins Karlssonar
Hólmavík
Höfðavík ehf
Lækjarbrekka
Sparisjóður Strandamanna
Drangsnes
Ferðaþjónusta bænda Bær III
Kjörvogur
Hótel Djúpvík hf.
Hvammstangi
Bílagarði ehf.
Heilbrigðisstofnun Hvammstanga
Rebekka Saumastofa ehf.
Blönduós
Gísli Pálsson
Heilbrigðisstofnunin Blönduósi
Rækjuvinnslan Særún ehf.
Stéttarfélagið Samstaða
Sveinsstaðahreppur
Við Árbakkan ehf
Skagaströnd
Vindhælishreppur
Sauðárkrókur
Fiskiðjan Skagfirðingur hf.
Jökull sf
K.O.M. bókhaldsþjónusta
Kaupfélag Skagfirðinga
Stoð ehf verkfræðistofa
Sveitarfél.Skagafj.v/Ársskóla
Trésmiðjan Borg ehf.
Vélsmiðja Sauðárkróks ehf.
Vöruafgreiðsla Bjarna Haraldssonar
Fljót
Ferðaþjónustan Bjarnargili
Heiðrún Alfriðsdóttir
- Siglufjörður
Bifreiðaverkstæði Ragnars
Byggingafélagið Berg ehf.
Egilssild ehf
Heilbrigðisstofnunin Siglufirði
Rafbær sf.
Siglufjarðar Apótek ehf.
Siglufjarðarkaupstaður
Siglufjarðarprentsmiðja
SR mjöl hf.
SR vélaverkstæði
Tónlistaskóli Siglufjarðar
Verslunarfélag Siglufjarðar
Akureyri
Akurliljan
Arnarneshreppur
Atvinnupróunarfélag Eyjafjarðar
Bakariíð við Brúna
Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins hf.
Brynja ehf.
Cehtro
Efling sjúkráþjálfun
Félag hjartasjúklinga á
Eyjafjarðarsvæði
Félag málmíðnaðarmanna Akureyri
Félag verslunar- og skrifstofufólks
Fóðurverksmiðjan Laxá hf.
Glófi ehf.
H.K. Ræstingar
Hárgreiðslustofan Hártískan
Hlíð hf.
Hótel Vin sf.
Húsgagnabólstrun Björns
Sveinssonar
Húsprýði sf.
Íþróttamiðstöð Glerárskóla
Járnsmiðjan Varmi ehf.
Kjarnafæði hf.
Norðurorka
Plastiðjan Bjarg - Iðjulundur
Rafeyri ehf.
Rafmenn ehf.
Samherji hf
Sandblástur og málmhúðun hf.
Sjálfsbjörg
Stórutjarnaskóli
Sundlaugin Þelamörk
Tannlæknahúsið sf. Árni Páll, Erling,
Ingvi Jón
Tannlæknastofa Ragnheiðar
Hansdóttur
Tannlæknastofa Sigrúnar
Marteinsdóttur
Trésmiðjan Fjöltnir hf.
Trésmiðjan Mógil ehf.
Trévis ehf.
Tölvufræðslan Akureyri ehf.
Uppl.- og menningarmiðstöð ungs
fólks - Companiíð
Urtasmiðjan
- Útgerðarfélag Akureyringa hf.
Verslunin Parið
Véla-og Stálsmiðjan ehf.
Vélsmiðjan Ásverk ehf.
Vörður váttryggingafélag
Vörubílstjórafélagið Valur
Grenivík
Frosti ehf.
Jónsabúð
Grímsey
Grímseyjarhreppur
Sigurbjörn sf.
Dalvík
Árfell hf.
B.H.S. ehf
Ísstöðin hf.
Ólafsfjörður
Vélsmiðja Ólafsfjarðar ehf.
Hrísey
Húsavík
Billjardstofan Torgið
Bílaverkstæði Birgis
Bókaverslun Þórarins Stefánssonar
Ferðaþjónustan Haftralæk
Garðarshólmi
Geiri Péturs ehf.
Hvalamiðstöðin á Húsavík ehf.
Jón H. Gestsson
Langanes hf.
Norðurvík ehf.
Reykjahreppur
Skipaafgreiðsla Húsavíkur ehf.
Skóbúð Húsavíkur
Tjörneshreppur
Uggi sf.
Vikurraf ehf.
Laugar
Ferðaþjónustan Narfastöðum ehf.
Laugafiskur hf.
Litlu-Laugaskóli
Reykjahlíð
Skútustaðahreppur
Kópasker
Öxarfjarðarhreppur
Raufarhöfn
Útgerðarfélagið Höfn ehf.
Þorsteinn GK-15 ehf.
Þórshöfn
Ferðaþjónustan Ytra-Álandi
Hraðfrystistöð Þórshafnar hf.
Bakkafjörður
Skeggjastaðaprestakall
Vopnafjörður
Tangi hf.
Verktakafyrirtækið Ljósaland hf.

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

- Vopnafjarðarhreppur
Vopnafjarðarskóli
Egilsstaðir
Arkitektapjónusta Austurlands
Bókabúðin Hlöðum
Fellahreppur
Félag rafverktaka á Austurlandi
Hestaleigan
Hitaveita Egilsstaða og Fella
Innrömmun og speglagerð
Skógrækt ríkisins
Trésmiðja Fljótsdalshéraðs hf.
Trésmiðja Guðna Þórarinssonar
Valkyrjur ehf. - Pizza 67
Verslunin Skógar ehf.
Verslunin Veiðikofinn ehf
Ökuskóli Austurlands
Mjólfjörður
Mjóafjarðarhreppur
Eskifjörður
Hraðfrystihús Eskifjarðar
Shell-skálinn Eskifirði
Videoleiga Eskifjarðar
Neskaupstaður
G. Skúlason vélaverkstæði ehf.
Fáskrúðsfjörður
Kaupfélag Fáskrúðsfirðinga
Stöðvarfjörður
Steinasafn Petru
Djúpivogur
RKÍ Djúpavogsdeild
Höfn
Bókhaldsstofan ehf.
Ferðapjónusta bænda Brunnavöllum
Ferðapjónustan Jökulsárlóni
Félagsmiðstöðin Þrykkjan
Hárstofa Evu og Orra
Heilbrigðisstofnun Suðausturlands
Nesjaskóli
Stafafell
Sölskáli Olís Höfn Hornafirði
Veiðarfæragerð Hornafjarðar hf.
Öryggisvarslan hf.
Selfoss
Áhaldaleigan Miðengi
Árvirkinn ehf.
Baldvin og Þorvaldur ehf. -
Söðlasmiðaverkstæði
Bisk-verk ehf.
Bílaskemman ehf.
Bílverk BÁ ehf.
Bókaútgáfan Björk
Dyrælæknaþjónusta Suðurlands
Ferðaskrifstofa Suðurgarðs
Ferðapjónusta bænda Efri Brú
Ferðapjónustan Iðufelli
- Ferðapjónustan Úthlíð
Fjölbrautarskóli Suðurlands
Fossvélar ehf.
Gaulverjabæjarhreppur
Guðmundur Sigurðsson
Hjá Elísu - Föndur og Gjafir
Holræsa- og stíflupjónusta
Suðurlands
Hópfærðabílar Guðmundar
Tyrfingssonar
Hótel Geysir ehf.
Hraungerðishreppur
J.Á. Verktakar ehf.
Jeppasmiðjan ehf.
Kaupfélag Árnesinga
Litla kaffistofan ehf, Svínahrauni
Lífeyrissjóður Suðurlands
Lögmenn Suðurlandi ehf.
Málningarþjónustan ehf.
Nesey ehf.
Norðri sf.
Sandvíkurskóli
Selfossveitur bs.
Set ehf.
Sjafnarblóm
Sjúkráþjálfun Selfoss ehf.
Suðurlandsvideó ehf.
Verslunin Hornið hf.
Villingaholtshreppur
Vinnuvélar
Vöruflutningar Magnúsar G. Öfjörð
Þingvallahreppur
Hveragerði
Bíl-X
Ecoline ehf.
Garðyrkjustöð Ingibjargar
Sigmundsdóttur
Garðyrkjustöðin Fagrihvammur hf.
Garpar ehf.
Grunnskólinn
Heilsustofnun N.L.F.Í.
Hveragerðisbær
Kjörís ehf.
Mekka Hárstúdíó
Nudd- og snyrtistofa Lilju -
Sjávarsaltþúðar
RKÍ Hveragerðisdeild
Þorlákshöfn
Auðbjörg hf.
Fagus ehf.
Humarvinnslan hf.
Leikskólinn Bergheimar
Portland ehf.
Steinsteypusögun Snæfelds ehf.
Sveitarfélagið Ölfus
Veitingahúsið Duggan ehf.
Eyrarbakki
Alpan hf.
- Stokkseyri
Trésmiðaverkstæði Sigurjóns
Jónssonar
Laugarvatn
Ásvélar ehf.
Laugardalshreppur
Flúðir
Ferðapjónustan Syðra - Langholti
Flúðaplast ehf.
Jóhannes Sigmundsson
Verslunin Grund
Hella
Djúpárhreppur
Gilsá ehf.
Hitaveita Rangæinga
Holta- og Landssveit
Vörufell ehf.
Hvolsvöllur
Bergur Pálsson og Agnes
Antonsdóttir
Ferðapjónustan Stórumörk
Fljótshlíðarhreppur
Héraðsbókasafn Rangæinga
Hvolhreppur v/ Leikskólinn Örk
Hvolsskóli
Sýslumaðurinn á Hvolsvelli
Vestur- Landeyjahreppur
Vík
Klakkur ehf.
Kirkjubæjarklaustur
Bifreiðaverkstæði Gunnars
Valdimarssonar
Skaftárhreppur
Vestmannaeyjar
Bíla- og vélaverkstæði T.S.
Bæjarveitur Vestmannaeyja
Eyjabúð
Eyjaprent - Fréttir ehf.
Eyjaradíó hf.
Frár ehf
Gallerí Þryði
Hamarsskóli
Ísfélag Vestmannaeyja hf.
Jón Hjaltason
Karl Kristmanns
LifRó ehf.
Miðstöðin ehf.
Ós ehf
Skattstofa Vestmannaeyja
Skólaskrifstofa Vestmannaeyjabæjar
Skýlið ehf. Friðarhöfn
Sæhamar ehf.
Vestmannaeyjabær
Vélaverkstæðið Þór hf.



KEA
Skyr

FEGURÐ • HREYSTI • HOLLUSTA

KEA-skyr ljúffeng hollustuvara

KEA-skyrið er ein vinsælasta hollustuvaran á markaðnum í dag. Það er mjög bragðgott, prótínríkt og nánast fitulaust.

