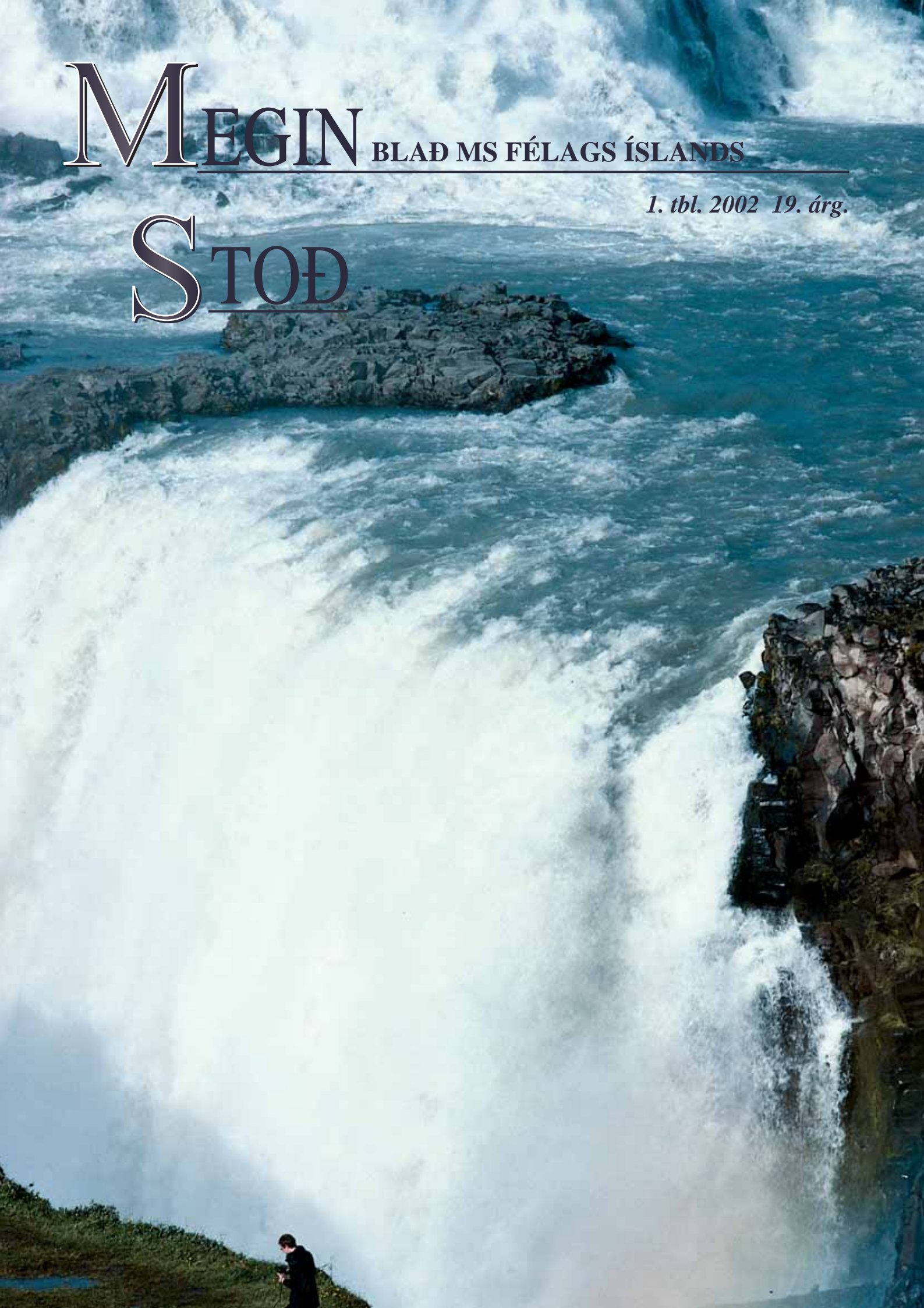


MEGIN

BLAÐ MS FÉLAGS ÍSLANDS

1. tbl. 2002 19. árg.

STOÐ





ALLTAFRÍ NÓATÚN
FIMMTUDÖGUM
TILBOÐ

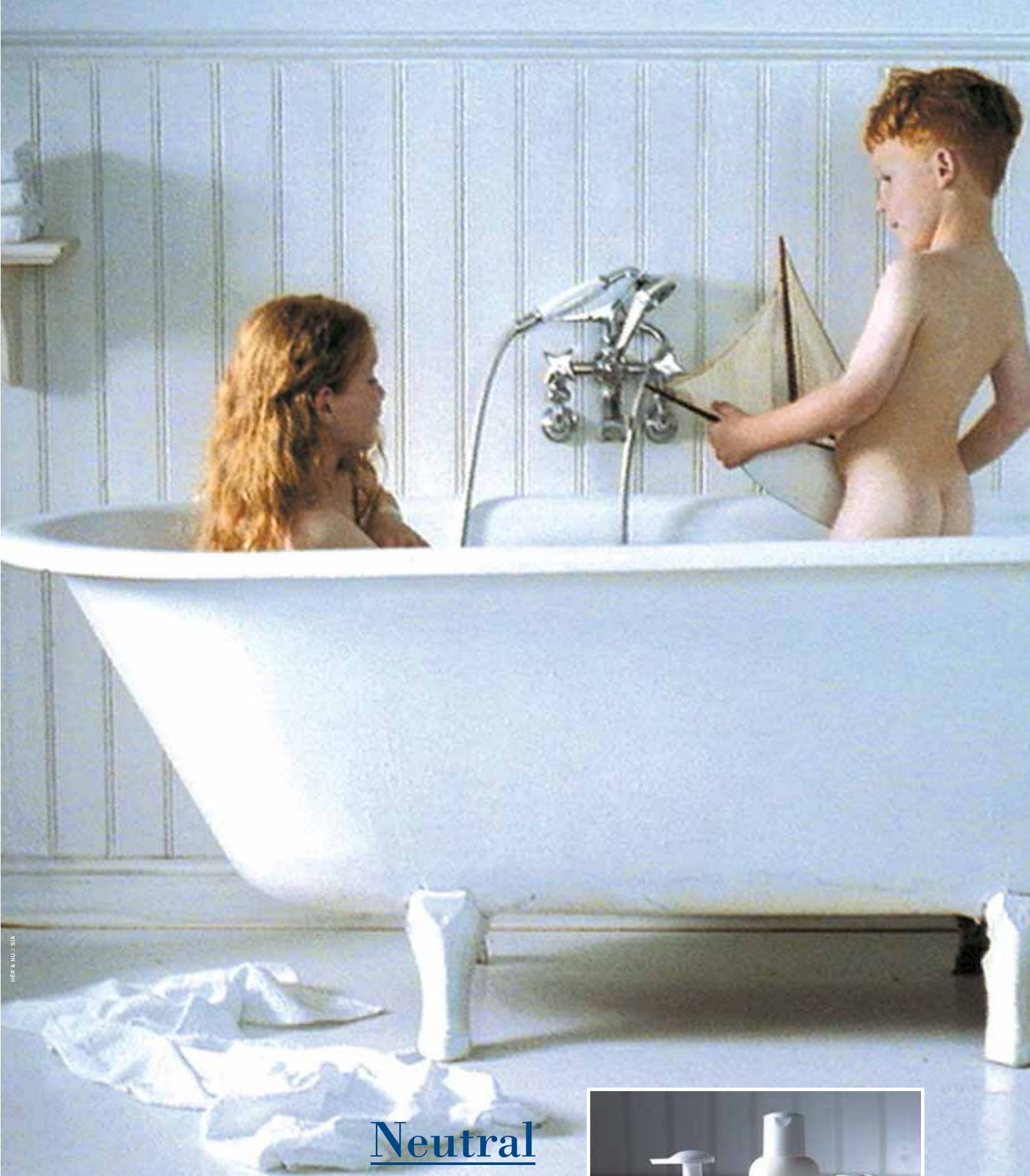
6 bitar +1 ltr. Coke 999,-

10 bitar +2 ltr. Coke 1499,-

CHESTER FRIED

CHESTER FRIED NÓATÚNI

1021 / TAKTÍK / 17.05.02



Neutral

verndar viðkvæma húð



Efnisyfirlit

Frá formanni	4
Upplýsingarit.	5
Akureyrarheimsókn.	5
Skref í átt til sjálfstæðis.	6
Námskeið.	6
Rannsókn: Félagslegar aðstæður.	7
Dagvist og endurhæfing	8
Nymsfréttir	9
Skin og skúrir	10
Dagbók og MS	12
Rannsókn: Þol og heilsa	14
Sjúkraþjálfun og MS	16
Svipmyndir úr félagslífinu.	18
MS og fjölskyldan.	20
Norræni fundurinn 2001	21
Hæ, átt þú ekki að vera í hjólastól?	22
Lausn MS gátunnar er möguleg.	25



Forsíðumyndina af Gullfossi tók Páll Stefánsson.

Frá formanni

Hjá MS félaginu er margt á döfnni sem fyrr. Göngudeild félagsins sem er sérhæfð fyrir einstaklinga með MS og aðstandendur þeirra vex og dafnar óðfluga og gaman að sjá hve vel hefur tekist til. Þekking á MS er mikil og samansöfnuð hjá okkur, bæði hjá félaginu og dagvistinni. Vert er að hvetja alla sem hafa fengið MS greiningu til að leita sér upplýsinga hjá okkur. Einnig þá sem hafa ekki fengið greiningu en „liggja undir grun“ eins og við segjum gjarna. Alltaf er gott að afla sér þekkingar og í sumum tilfellum getur verið hægt að segja til um hvort líkur á MS séu meiri eða minni hjá viðkomandi þó oft sé það tíminn einn sem úrskurðar endanlega þar um.

Við höfum látið þýða bók ætlaða nýgreindum og aðstandendum þeirra. Bókin heitir í þýðingu okkar „Multiple Sclerosis - upplýsingar fyrir nýgreinda“. Í bókinni er að finna upplýsingar sem nýst hafa MS fólki vel. Ætlunin er að allir sem greinast fái afhent eintak af bókinni við greiningu. Verður henni dreift til taugasérfræðinga sem síðan afhenda hana viðkomandi sem gjöf frá MS félaginu.

Við skelltum okkur norður til Akureyrar eina helgi í mars og hittum þar MS fólk. Mikið var það gaman og gagnlegt. Eins og fram kemur í blaðinu þeystum við um héruð og skoðuðum meðal annars Kristnesspítalann. Ég hef á árum áður, þegar ég bjó nyrðra, notið endurhæfingar á Bjargi sem er göngudeildarþjónusta í endurhæfingu á Akureyri. Var hún eins og best verður á kosið og fékk ég þar góða hjálp. Mér fannst því sérlega gaman að skoða Kristnes og gæti vel hugsað mér að fá að dvelja þar ef á þyrfti að halda í þessu yndis-



lega andrúmslofti sem mætti okkur hjá góðu glaðværðu fólki og í norðlensku umhverfi með kyrrð og friðsæld.

MS félagið hefur jafnan fylgt framkvæmdastefnu. Jákvætt opið hugarfar auðveldar okkur að koma málum í höfn. Þegar um hugsjón er að ræða, í okkar tilfalli að gera lífið bærilegra öllum einstaklingum með MS og aðstandendum þeirra, er það ekki svo erfitt.

Við megum ekki gleyma að MS er alvarlegur sjúkdómur sem þó leggst misjafnlega á okkur. Á meðan margir, sem betur fer, sleppa tiltölulega vel eru aðrir sem fá varanlega en mismikla fötlun. Rannsóknir sýna að hlátur og gleði virka vel á sjúkdóma ýmiss konar og í lífinu almennt. Svo vel að sérstök hlátur námskeið hafa notið vaxandi vinsælda. Mér finnst þetta hið besta mál og tek heils hugar undir að það hefur reynst mér mjög vel að vera svolítið „léttgægjuð“.

Með sumarkveðju,
Vilborg Traustadóttir

MeginStoð, 1. tbl. 2002, 19. árg.

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

Netfang: msfelag@msfelag.is, heimasiða: msfelag.is

Ábyrgðamaður: Vilborg Traustadóttir • Ritstjóri: Páll Kristinn Pálsson

Ritnefnd: Jón Ragnarsson, Þórdís Kristleifsdóttir og Svavar Guðfinnsson

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

Heimsókn til Akureyrar

Það er eitt af helstu markmiðum MS-félagsins að viðhalda öflugri göngudeildarþjónustu við alla MS sjúklinga í landinu. Ein leiðin að því markmiði eru heimsóknir út á land og eiga slíkar heimsóknir að verða reglulegur þáttur í starfsemi félagsins í framtíðinni.

Að þessu sinni héldu John Benedikz læknir, Vilborg Traustadóttir formaður MS félagsins og Guðrún Þóra Jónsdóttir aðstoðar rannsóknaraðili, norður á Akureyri þann 22. mars síðastliðinn.

Markmið ferðarinnar var að heyra og sjá hvernig félagsmönnum gengur að halda hópinn í dreifðri byggð, ásamt því að skiptast á fréttum og bjóða upp á viðtal við lækni félagsins. Einnig var lögð áhersla á gagnkvæm samskipti til að halda uppi öflugri starfsemi á landsbyggðinni.

Við komuna til Akureyrar var tekið vel á móti okkur og síðar um kvöldið var haldið á Greifann þar sem frátekinn hafði verið salur og bornar fram góðar veitingar. Umræðuefni kvöldins voru af ýmsum toga og margt áhugavert sem fram kom. Á laugardeginum var heimili Önnu Maríu Þórðardóttur breytt í göngudeild þar sem John ræddi við þá sem óskuðu eftir viðtali við lækni.

Vilborg, Guðrún og Anna María héldu aftur á móti fram í Kristnes að skoða aðstöðu og kynna sér starfsaðferðir. Við bendum á góða útlistun Jóns Ragnarssonar úr síðasta MS blaði á starfsemi Kristness.

Það var ánægjulegt að sjá hvað hve stór hópurinn er sem kemur reglulega saman og nokkuð ljóst að gott er



Hópurinn samankominn: Svanhildur Sigurðardóttir, John Benedikz, Guðrún Þóra Jónsdóttir, Hjördís Anna Pétursdóttir, Anna María Þórðardóttir, Vilborg Traustadóttir, Jón Ragnarsson, Óskar Hliðberg Kristjánsson, Jóhannes Möller og Tómas Guðmundsson.



Jón Ragnarsson tekur á móti sendingunni að sunnan.

að hafa slíka hópa starfandi í öllum landshlutum og mun félagið vinna að því í framtíðinni í samvinnu við félagsmenn.

Með kærri þökk fyrir góðar móttökur

John Benedikz

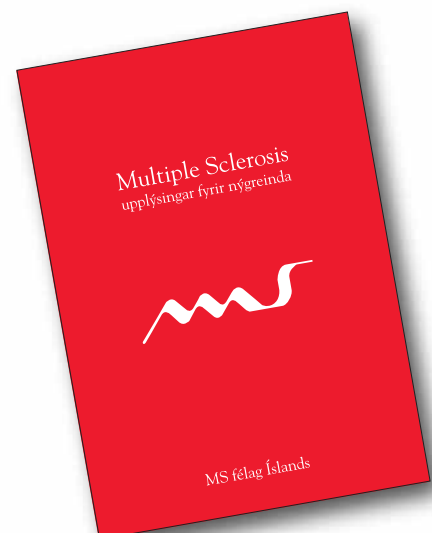
Vilborg Traustadóttir

Guðrún Þóra Jónsdóttir

Upplýsingarit um MS

MS félagið vinnur stöðugt að því að efla vitneskju fólks um MS sjúkdóminn. Nýjasta átakið í þeirri viðleitni er útkoma bókarinnar *Multiple Sclerosis: upplýsingar fyrir nýgreinda*. Höfundar hennar eru bandarísku taugasérfræðingarnir Nancy Holland, T. Jock Murray og Stephen C. Reingold, en íslenska þýðingu, og að hluta til staðfærslu, annaðist ritstjóri Megin Stoðar, Páll Kristinn Pálsson í samráði við John Benedikz taugasérfræðing, Vilborgu Traustadóttur formann MS félagsins og Þuríði Sigurðardóttur forstöðumann d&e MS.

Markmiðið með útgáfu bókarinnar er ekki síst að bæta úr brýnni þörf á samantekt upplýsinga um það helsta sem viðkemur MS fyrir fólk sem nýlega hefur greinst með sjúkdóminn. Fjölmargir velunnarar MS félagsins styrktu útgáfuna þannig að þeir sem vilja kynna sér innihald bókarinnar fá hana sér að kostnaðarlausu. Áhugasamir lesendur geta snúið sér til Önnu Ríkarðsdóttur framkvæmdastjóra MS félagsins í síma 568 8620.



Skref í átt til sjálfstæðis

„Það voru Vilborg formaður og Margrét félagsráðgjafi sem hvöttu mig til þess að prófa þetta,“ segir Lonni Björg Sigurbjörnsdóttir, sem frá áramótum hefur tekið tvö tíma-bíl í leiguíbúð MS félagsins að Sléttuvegi 9 í Reykjavík. Lonni er 24 ára gömul og er bundin við hjólastól vegna sjúkdóms síns.

„Ég bý annars hjá foreldrum mínu í Breiðholtinu. Við erum á þriðju hæð í stigahúsi og ég kemst því lítið út nema pabbi sé heima til að bera mig niður og upp stigan. Ég hafði ekki búíð áður ein og þess vegna var ég dálítið smeyk við að fara í leiguíbúðina. En það reyndist ástæðulaus kvíði. Þvert á móti hefur mér þótt hreint frábært að dvelja þarna. Ég er miklu frjálssari og get pantað far hjá ferðaþjónustunni ef mig langar eitthvert út. Ég



Lonni Björg hefur átt góðan tíma í leiguíbúð MS félagsins.

kemst í dagvist MS félagsins á hverjum degi og get þess vegna rúllað mér bara niður eftir ef því er

að skipta. Það besta var að ég komst að því að ég get alveg séð um sjálfa mig þótt ég sé bundin við hjólastól þegar aðgengi og aðrar aðstæður eru eins góðar og á Sléttuveginum. Enda er ég núna búin að sækja um íbúð handa sjálfri mér og fæ hana vonandi sem fyrst. Það má því segja að dvöl mín í leiguíbúðinni hafi verið mikilvægt skref fyrir mig í átt til sjálfstæðis. Og ég ætla að nota þessa aðstöðu eins mikið og ég get þangað til ég fæ mína eigin íbúð. Þetta er líka svo hagstætt fjárhagslega séð, kostar aðeins 700 krónur sólarhringurinn, sem er lítið fyrir svona rúmgóða og fína íbúð.“

Leiguíbúð MS félagsins stendur öllu MS fólki til boða og hægt er að fá nánari upplýsingar og bóka leigutíma hjá Önnu Ríkharðsdóttir, framkvæmdastjóra í síma: 568 8620. ■

Námskeið og sjálfshjálparhópar



Næsta haust verða eftirtalin námskeið haldin á vegum MS félagsins:

Námskeið fyrir nýgreint fólk með MS
Tilgangurinn með námskeiðinu er að fræða þátttakendur um MS sjúkdóminn og einkenni hans. Á dagskrá verða umræður um áhrif sjúkdómsins, daglegt líf og tilfinningaleg viðbrögð þátttakenda við sjúkdómsgreiningunni. Aðilar úr fagteymi MS félagsins og dagvistarinnar veita fræðslu, en það eru: John Benediktz læknir, Margrét Sigurðardóttir félagsráðgjafi, Ragnar Friðbjarnarson sjúkrahjálpari og Þuríður Sigurðardóttir hjúkrunarfræðingur. Vilborg Traustadóttir, formaður MS félagsins, kynna starfsemi félagsins.

Helgarnámskeið fyrir fólks af landsbyggðinni sem er nýgreint með MS
Námskeiðið verður byggt upp á fræðslu og umræðum um MS. Námskeiðið stendur yfir í 2 daga og er hægt að halda það úti á landsbyggðinni sé þess óskað. Meðlimir fagteymis MS félagsins munu flytja fræðsluerindi.

Athugið að bóka þarf tímanlega til að tryggja þátttöku. Upplýsingar um námskeiðin veitir Margrét Sigurðardóttir, félagsráðgjafi, í síma 897 0923. Við minnum hér jafnframt á að Margrét er með viðtalstíma í hjóna- og fjölskylduráðgjöf á þriðjudögum og föstudögum og bóka má tíma hjá henni með því að hringja í Önnu Ríkharðsdóttur framkvæmdastjóra MS félagsins í síma 5688620.

Makanámskeið

Á dagskrá er fræðsla og umræður um MS sjúkdóminn. Ákveðnir efnisþættir verða teknir til umfjöllunar eins og áhrif MS á fjölskylduna og samskipti innan hennar. Þátttakendur eru 6-8 manns og stendur námskeiðið í 7 vikur. Námskeiðið er fyrir maka fólks með MS sjúkdóminn.

Sjálfshjálparhópar um allt landið

Markmiðið með sjálfshjálparhópum er hjálp til sjálfs-hjálpar. Í hópnum deilir fólk reynslu sinni og erfiðleikum með öðrum í svipuðum aðstæðum. Fólk fær stuðning hvert frá öðru og oft myndast vináttutengsl. Hópurinn samanstendur af 6-8 manns og algengt er að hittast á 2 vikna fresti. Þess má geta að algengt er að stofnaðir séu sjálfshjálparhópar í kjölfar námskeiða fyrir nýgreint fólk með MS.

Rannsókn á félagslegum aðstæðum

Eins og margt MS fólk hefur þegar orðið vart við er Margrét Sigurðardóttir félagsráðgjafi MS félagsins um þessar mundir að vinna að rannsókn á félagslegum aðstæðum fólks með MS. Rannsóknin er lokaverkefnið í mastersnámi hennar í félagsráðgjöf við Háskóla Íslands. Vegna umfangsins er hún er í formi póstkönnunar, þar sem spurningalistar hafa verið sendir út til um það bil 300 – 350 manns.

„Ég valdi þetta verkefni vegna þess að mér fannst full þörf á að skoða aðstæður fólksins í heild sinni, því þannig má fá fram hvort einhverju sé ábótavant hvað varðar þjónustu, stuðning og önnur úrræði,“ segir Margrét. „Í starfi mínu undanfarin ár, bæði á taugalækningadeild Landspítalans og fyrir MS félagið, hef ég ósjaldan orðið vitni að því að fólk hefur ekki fengið nema takmarkaða þjónustu sem hefur gert því erfíðara um vik. Þetta getur verið mjög erfitt fyrir þá sem búa einir og verða að fá viðhlítandi þjónustu til þess að geta búið áfram á heimilum sínum. Fyrir þá sem eiga maka getur skortur á



Margrét Sigurðardóttir.

þjónustu bitnað á makanum sem oft vinnur langan vinnudag til þess að framfleyta fjölskyldunni og þarf síðan að leggja á sig mikla vinnu við umönnun þegar vinnudegi lýkur.“

– Ertu að skoða eitthvað fleira?

„Já, ég er til dæmis að athuga hve margir hafa orðið að skipta um námsleið eða hætta í námi og hvort mikið sé um að fólk hafi orðið að hætta í starfi. Jafnframt hversu margir telja sig geta unnið, en eru samt ekki í starfi. Þetta eru allt áhugaverðar upplýsingar sem ég veit að hægt verður að nýta MS fólk til hagsbóta. Meðal annars er spurt um hvort áhugi sé fyrir því að stofnaður verði menntunarsjóður af MS félaginu, þar sem þeir gætu sótt um styrk sem eru í námi eða ætla að hefja nám.“

– Hvert er markmiðið með rannsókninni?

„Meginmarkmið rannsóknarinnar er að efla þekkingu á viðhorfum fólks með MS, bæði til aðstæðna sinna og þeirra þjónustu sem það fær. Einnig fá fram stuðningsnet einstaklinganna og hvernig fólk hefur tekist að aðlagast sjúkdóminum. Rannsakad er á hvern hátt einstaklingurinn og fjölskylda hans takast á við sínar breyttu aðstæður.“

– Hvernig færðu fram hvort fólk hafi tekist að aðlagast sjúkdóminum?

„Með því að spyrja beint um hvort fólk finnst það hafa aðlagast mjög vel eða hreinlega alls ekki og allt þar á milli. Reynt er að fá fram hvaða ástæður liggja að baki því að aðlögunin hefur ekki tekist sem skyldi, en þær geta verið af ýmsum toga eins og skortur á fræðslu, stuðningi, faglegri aðstoð og ýmsu öðru.“

– Hvenær eru niðurstöður væntanlegar?

„Það er von mín að sem flestir svari svo rannsóknin verði marktæk og hægt verði að nota niðurstöðurnar. Það þykir gott ef 70% svara, en ég vona samt að þeir verði enn fleiri. Ég stefni á að ljúka rannsóknarvinnunni með haustinu og mun mjög gjarnan birta niðurstöðurnar í Megin Stoð þegar þær liggja fyrir.“ ■

Rannsókn á tilfinningalíðan einstaklinga með MS sjúkdóminn

Kæru lesendur, vinsamlega takið eftir!

Vegna tafa við úrvinnslu niðurstaðna og túlkun rannsóknarinnar sjáum við okkur ekki fært að birta niðurstöður hennar í þessu tölublaði eins og boðað

var. Í staðinn munum við birta niðurstöðurnar í næsta tölublaði Megin Stoðar í haust.

Þökkum góða þátttöku,

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

Dagvist og endurhæfing – MS miðstöð

Eftir Púríði Sigurðardóttur, forstöðumann d&e MS

Í starfi mínu sem hjúkrunarfræðingur og forstöðumaður dagvistar og endurhæfingarmiðstöðvar MS sjúklinga (dagvistar MS) hef ég heyrt því haldið fram að í dagvistina komi eingöngu mjög fatlaðir einstaklingar sökum MS og þess vegna væri óþægilegt að koma þangað og horfast í augu við það sem biður manns. Þetta er ekki alls kostar rétt og því vil ég gera grein fyrir starfsemi dagvistarinnar, þeirri þjónustu sem þar er boðið upp á og hverjir eru helstu þjónustuþegar okkar sem þar störfum.

MS sjúkdómurinn er afar einstaklingsbundinn og fæstir sem fá greiningu verða illa fatlaðir. Það er því helsta verkefni hvers og eins sem greinist með MS að læra að lifa með sjúkdóminum. Til þess að það takist sem best eru upplýsingar og fræðsla afar mikilvæg ekki eingöngu fyrir einstaklinginn sjálfan heldur einnig fyrir hans nánustu.

Fyrir hverja er dagvistin?

Í dagvistina koma rúmlega 60 einstaklingar, þar af eru 33 með MS sjúkdóminn en þeir einstaklingar hafa forgang. Tæplega helmingur þeirra sem í dagvistina koma eru ekki með MS, þeir einstaklingar eru með aðra sjúkdóma og fatlanir þeim tengdum eða fatlanir sem afleiðingar slysa. Markmið hvers einstaklings með komu sinni í dagvistina er að vera betur í stakk búinn að takast á við hið daglega líf.

Meðalaldur þjónustuþega er um 50 ár, konur eru heldur fleiri en



Púríður Sigurðardóttir.

karlar. Fólk kemur ákveðna daga í viku og ræðst það eftir þörfum hvers og eins.

Hverjir starfa við dagvistina?

Starfsfólk dagvistar MS er 18 talsins auk verktaka. Hér starfar læknir, hjúkrunarfræðingar, sjúkraþjálfarar, iðjuþjálfari, listmeðferðarfræðingur, félagsráðgjafi, sálfræðingur, sjúkraliðar ásamt aðstoðarfólki sem er tilbúið að að styðja MS fólk eftir fremsta megni við að gera lífið betra og bærilegra.

Hvað fer fram í dagvist MS?

Til að gera grein fyrir umfangi starfseminnar hef ég skipt henni upp í 10 meðferðarsvið og er einstaklingsbundið hvaða meðferð/þjónustu hver og einn hefur þörf fyrir.

Hjúkrun/umönnun: Hjúkrun er metin eftir andlegri, líkamlegri og félagslegri þörf hvers og eins. Umönnun er tengd aðstoð við athafnir daglegs lífs, svo sem við böðun, við borðhald, handavinnu og annars sem hver og einn hefur þörf fyrir hverju sinni.

Sjúkraþjálfun:

Meðferð felst í að auka eða viðhalda starfsemi og samverkun

vöðva og úthalds. Þjálfun getur verið einstaklingsmiðuð eða í hópum, í tækjasal eða sundlaug. Þarfir fyrir ýmis hjálpartæki eru metin.

Iðjuþjálfun: Vinnur með starfsemi hugar og handa. Skipuleggur æfingar til styrkingar, metur þörf hjálpartækja til að styrkja færni hvers og eins. Þá sér iðjuþjálfari um heimilisathuganir.

Listmeðferð: Er einstaklingsmiðuð og felst í að aðstoða fólk við að tjá líðan sína í formi ýmissa athafna svo sem með leirvinnslu, málun eða því sem hentar hverjum og einum.

Eldhús – næring: Allar máltíðir er framreiddar á staðnum. Boðið er upp á morgunmat, heitan hádegisverð og síðdegiskaffi.

Félagsstarf: Starfsmaður í vinnustofu fylgir eftir ýmissi iðju, til dæmis keramik-, leir- eða glervinnslu og annari handavinnu. Starfsmaður skipuleggur ásamt öðrum ferðir í kaffihús, söfn, bíó eða leikhús og fleira mætti telja.

Félagsráðgjöf: Veitir upplýsingar um tryggingamál, félagsleg réttindi, þjónustu og húsnæðismál. Einnig veitir hún hjóna- og fjölskylduviðtöl.

Læknisþjónusta: Hver þjónustuþegi leitar til síns heilsugæslulæknis eða sérfræðings vegna fyrir-sjáanlegra vandamála, en læknir dagvistar MS metur ófyrirsjáanlegar breytingar á líðan einstaklings, endurnýjar lyfseðla, sér um útgáfu ýmissa vottorða svo eitthvað sé nefnt.

Sálfræðiþjónusta: Sálfræðingur kemur einu sinni í viku og veitir viðtöl þeim sem þess óska.

Önnur þjónusta: Hársnyrting, fót-snyrting og slökunarnudd stendur einstaklingum til boða gegn gjaldi.

Eins og áður hefur komið fram hefur fólk með MS forgang og því vil ég hvetja ykkur og/eða aðstandendur til þess að hafa samband, ef þið hafið einhverjar spurningar varðandi einkenni og líðan hugsanlega tengt sjúkdóminum.

Að greinast með ólæknandi sjúkdóm er þungur dómur og engin ástæða að bera þann dóm einn og óstuddur. Það er erfitt fyrir heilbrigðan einstakling að rata í gegnum frumskóg réttinda og laga, hvað þá þegar eitthvað bjátar á.

Sífelld er unnið að rannsóknum og meðferðarúræðum tengt MS sjúkdóminum, en þar til lausn gátunnar finnst er mikilvægt að styrkja sig andlega, líkamlega og ekki síst félagslega til að vera betur



Starfsfólk Dagvistarinnar.

í stakk búinn að mæta því sem á vegi manns verður.

Í dagvist MS starfar samheldinn hópur starfsfólks sem er reiðubúið að veita MS fólki meðferð í formi fræðslu, viðtala og endurhæfingar.

Það er von mín að þú, lesandi góður, hafir orðið einhvers vísari

um starfsemi dagvistar MS eftir lestur þessarar greinar og hikir ekki við að hafa samband og afla þér frekari upplýsinga.

Starfsfólk dagvistar MS starfar fyrir MS einstaklinga og fjölskyldur þeirra. ■

NYMS fréttir

NYMS er nefnd sem starfað hefur á vegum MS félagsins frá árinu 1994. Þetta er stuðningshópur fyrir einstaklinga sem nýlega hafa greinst með MS. Markmið félagsskaparins er að sýna fólki sem nýlega hefur greinst með sjúkdóminum að það stendur ekki eitt í raunum sínum, til dæmis með því að efla tengsl meðal fólks og annast fræðslu um sjúkdóminn.

Jólaballið

Eitt af því sem verið hefur í verkahring NYMS undanfarin ár er að sjá um jólaball MS félagsins og safna vinningum fyrir jólahappdrættið. Eins og margir eflaust muna var jólaball haldið á Hótel Sögu í desember síðastliðnum með ágætis mætingu félagsmanna.

Fræðslufundir

Frá áramótum hefur NYMS staðið fyrir tveimur fræðslufundum. Sá fyrri var um MS og geðsveiflur. Þar fékk NYMS til liðs við sig Valgerði Magnúsdóttur, sálfræðing MS félagsins. Kynnti hún fundargestum hvernig geðsveiflur geta birst og hvernig hægt er að vinna úr vandamálum sem upp kunna að koma, eins og vanlíðan og depurð, og hvert menn geta leitað sé vanlíðanin orðin meiri en svo að fólk geti tekist á við hana eitt. Mæting félagsmanna á fundinn fór langt fram úr björtustu væntingum NYMS og tókust skemmtilegar umræður með fundargestum eftir framsögu Valgerðar.

Síðari fundurinn var um MS og líkamlega áreynslu. Þar fékk NYMS Ragnar Friðbjarnarson, sjúkraþjálfara d&eMS, til liðs við sig. Hélt hann skemmtilegan og lifandi fyrirlestur um það hverskonar æfingar henta fólki með MS og hvernig hver og einn getur fundið hvenær æfingin er hæfileg. Eins og á fyrri fundinum var mæting félagsmanna feikigóð. NYMS stefnir að því að halda einn fræðslufund til viðbótar núna í vor þar sem fjalla á um MS og kynlíf.

Þó svo að NYMS standi fyrir nýlega greint MS fólk hafa fræðslufundirnir verið opnir öllum í MS félaginu. Það hefur skapað skemmtilega breidd í öllum umræðum þar sem „reyndir MS-ingar” hafa getað miðlað sinni reynslu til þeirra sem nýlega eru greindir.

Viltu miðla þinni reynslu?

NYMS vinnur að því að koma saman lista „reyndra MS-inga” á öllum aldri og af báðum kynjum, sem nýgreindir geta leitað til með spurningar og vangaveltur er varða sjúkdóminn. Þeir sem áhuga hafa á því að vera með í svona hópi og miðla sinni reynslu eru hvattir til að hafa samband við NYMS, á netfangið nyms@mshelag.is, eða í gegnum skrifstofu félagsins.

Kveðja,
*Lonní Björg, Þórey, Ingibjörg
og Steinunn Þóra.*

Skin og skúrir í lífi Guðrúnar Þóru

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson. Mynd: Anna Ríkarðsdóttir.

Guðrún Þóra Jónsdóttir er nýtt andlit í starfsmannahópi göngudeildar MS félagsins og ný rödd í símtólum þeirra fjölmörgu einstaklinga sem leitað er til um þátttöku í rannsóknum Johns Benedikz taugasérfræðings og Íslenskrar erfðagreiningar á MS sjúkdóminum. Hún er 28 ára gömul, viðskiptafræðingur að mennt og á sjálf afar sérstæða sjúkdómssögu að baki.

Allt sem snertir MS

John Benedikz hefur um 30 ára skeið rannsakað og fylgst með MS sjúkdóminum hér á landi. Mikilvægur þáttur í starfi hans er að safna saman og halda utan um upplýsingar um alla sem greinst hafa með sjúkdóminn. Ákveðinn fjöldi þeirra er í MS félaginu, aðrir eru það ekki. Ákveðinn fjöldi þeirra tekur þátt í rannsóknum, aðrir gera það ekki. En markmið Johns er að fylgjast með öllum, óháð þátttöku þeirra í félaginu eða rannsóknum.

„Starfið er því mjög fjölbreytt,“ segir Guðrún Þóra. Annars vegar erum við að safna upplýsingum um umhverfisþættina, svo sem hvar fólk fæddist og hvar það ólst upp. Hins vegar er það læknisfræðilega hliðin þar sem rannsókn Íslenskrar erfðagreiningar vegur þungt. Jafnframt erum við að skrá ýmsar aðrar upplýsingar svo sem sögu einkenna, hvaða rannsóknir fólk hefur undirgengist, hvort vitað er um aðra í ættinni með MS svo dæmi séu tekin.

Það er síðan von okkar að þegar þessir þættir verða settir í samhengi verði hægt með tíð og tíma að öðlast dýpri þekkingu á því hvernig sjúkdómurinn hegðar sér. Sem dæmi mætti kannski sjá hvernig tíðni kasta hefur breyst með tilkomu lyfsins Interferon beta árið 1996, og kannski eiga einhverjir þættir eftir að koma í ljós sem skýrt geta af hverju það virðist vera hærrí tíðni sjúkdómsins í Rangárvallasýslu og Skagafirði en annars staðar á landinu. Það má því segja að verið er að afla þekkingar á sem flestum þáttum, sama hversu smávægilegir þeir kunni að hljóma.

Hvað varðar þá hlið starfsins sem snýr að Íslenskri erfðagreiningu, þá er ég í tengslum við MS teymið innan fyrirtækisins. Ég kem ekki nálægt sjálfri gagnaúrvinnslunni við leitina að MS genunum, en er í sambandi við fólk og geri mitt til að hvetja fólk til að fara í gagna grunninn í rannsókninni. Það er mín trú að samvinna okkar allra muni stuðla að framförum og þekkingu á MS og bæta lífsgæði okkar. Aðstæður hér á landi gera það að verkum að íslenska þjóðin er einstaklega hentug



Guðrún Þóra Jónsdóttir: „Allt þetta mótlæti er djúpstæð reynsla sem kennir manni mikið um hvað skiptir máli í lífinu.“

fyrir genarannsóknir. Ég tel að við séum miklu nær því en aðrir að finna lausn MS gátunnar. Þess vegna er mikilvægt að allir leggi lóð sitt á vogarskálarnar, hvert framlag er stórt í þessu sambandi.“

Undarlegur höfuðverkur

Guðrún Þóra er fædd og uppalin í Reykjavík. Hún varð stúdent frá Verslunarskólanum og fór í húsmæðraskóla í Damörku áður en leiðin lá í viðskiptafræðina í Háskóla Íslands. Eftir að hún útskrifaðist sem viðskiptafræðingur vann hún í hálf tveggja ára hlífðu fyrirtæki í Þýskalandi.

„Svo kom ég aftur heim, fór að vinna en veiktist fljótlega eftir það,“ segir Guðrún Þóra. „Ég var þá 25 ára gömul og hafði alltaf verið mjög heilsuhraust. Veikindin byrjuðu eins og flensa með hálsbólgu og höfuðverk. Höfuðverkurinn var reyndar mjög undarlegur og öðruvísi en ég hafði upplifað áður. Ég hélt áfram að vinna og skellti skollaeyrum við ráðleggingum fólks um

að leita til læknis. Svo gerist það þann 11. október 1999, að ég mæti í vinnuna og starfsfélagarnir taka eftir því að ég á mjög erfitt með að halda athyglinni og er óvenju óðamála. Um kvöldið byrjaði ég að stama, fékk sjóntruflanir og man lítið eftir það. Um nóttina var ég flutt á spítala og ákveðið var að leggja mig inn. Hægt og rólega missti ég meðvitund og nokkrum dögum síðar fékk ég krampakast, náði ekki að draga andann og það var rokið með mig á gjörgæsludeildina og ég sett í öndunarvél. Í henni var ég í þrjá daga en alls í gjörgæslu í þrjár vikur. Ég var alltaf í þessu dái, og er sagt að eina lífsmarkið hafi verið að ég var alltaf að opna augun. Þótt þeim væri lokað opnaði ég þau alltaf aftur. Og svo fór mér að hraka enn meir, fékk háan hita og læknar háðu mikla baráttu til að bjarga lífi mínu. Tekin var ákvörðun um að opna á mér höfuðkúpuna og taka sýni úr heilanum sem send voru til Boston án þess að tækist að greina hvaða veira væri þar á ferðinni. Þetta var mjög áhættusöm aðgerð og mikið lán að allt tókst vel.

Læknarnir stóðu lengi ráðþrota gagnvart því hvað væri að mér. Tilgátur voru um að ég hefði fengið Hermannaveikina eða sýkst af Jakobs Kreuzfeld. Ég fór í fjöldan allan af rannsóknum og lengi vel kom ekkert í ljós. En svo kom á daginn að ég hafði fengið bráða heilahimnubólgu og heilabólgu og það var ekki fyrr en við sjöttu eða sjöundu segulómunina að fram komu hvítar skellur í heila og mænu sem bentu til þess að ég hafði orðið fyrir áfalli í miðtaugakerfinu.“

Inn og út af spítalanum

Guðrún Þóra byrjaði að ranka við sér úr dáinu eftir rúma tvo mánuði. Þá var kominn desember og jólin nálguðust. „Ég man þó lítið frá þessum tíma,“ segir hún. Ég fékk að fara heim á Þorláksmessu í hjólastól, til að halda jólin. Ég kom aftur á spítalann í janúar 2000 og allt það ár þurfti ég reglulega að leggjast inn á spítala. Mér hrakadi alltaf jafnóðum og ég virtist vera að ná mér á strik. Þetta leit út fyrir að vera eilíf hringrás, ég stóð upp úr hjólastólnum, gekk með göngugrind, svo hækju og loks þegar ég var farin að ganga óstudd kom nýtt áfall sem setti mig aftur í hjólastólinn. Þetta var mjög erfiður tími fyrir alla.

Það var einhvern tíma í janúar 2000 að ég fór að muna eftir mér, þótt það væri mjög skrykkjótt til að byrja með. Ég var stöðugt að spyrja sömu spurninganna, eins og hvað hefði komið fyrir mig og gleymdi oft því sem við mig var sagt. En svona gekk þetta áfram með endurteknum köstum fram í mars 2001, en síðan þá hefur allt gengið vel.

Þessi bráða heilahimnu- og mæ nubólga sem mér skilst að ég hafi fengið kallast á læknamáli ADEM og er mjög sjaldgæfur sjúkdómur en svipar mjög til MS. Þeir eru nánast eins framanaf en það sem aðgreinir þá síðan er að MS er krónískur sjúkdómur, en ADEM getur varað í 2-5 ár og hættir síðan allt í einu. Ég hef þannig upplifað margt svipað og sumir einstaklingar með MS. Ég missti til dæmis allt snertiskyn í húðinni og hef

fengið lítið af því tilbaka. Ég fékk sjóntaugabólgu nokkrum sinnum, mismikla og stundum sé ég ekki vel, en það stafar af skemmdum í sjálfri sjóntauginni. Ég hef oft verið bundin við hjólastól og veit því hvernig er að vera kraftlaus og alltaf þreytt. Jafnvægisleysið hefur líka hrjád mig, ég vaknaði oft á morgnana og byrjaði á því að reka mig í, og það hefur komið fyrir að ég gangi á hurðarkarm þótt ég væri búin að reikna nákvæmlega út hvernig ég ætlaði að komast í gegnum dyrnar. Þetta hefur lagast mjög mikið og ég get núna haldið jafnvægi á einum fæti, sem var útilokað áður. Mér skilst að núverandi greining á ástandi mínu sé ADEM með helmingslíkum á því að ég sé með MS. Það eru nógu sterkar líkur til þess að ég hef verið meðhöndluð sem MS sjúklingur. Ég byrjaði þannig á Interferon beta í september 2000 og það getur vel verið ástæða þess að ég hef ekki fengið kast frá því í mars í fyrra. Hvort ég er með MS í raun og veru verður tíminn að leiða í ljós.“

Inn á nýjar brautir

Guðrún Þóra segist á tímabili hafa verið farin að velta fyrir sér hvort köstunum myndi nokkru sinni linna. „Þau voru svo hastarleg og afdráttarlaus. Ég fór aldrei mjúklega inn í kast, heldur voru þetta snögg umskipti frá einum degi til annars. Ég gat gengið óstudd um einn daginn, en verið lömuð upp að mitti þann næsta. Ég fór þokkalega hress að sofa að kvöldi og var búin að missa sjónina þegar ég vaknaði daginn eftir. Og þegar slíkt gerðist var ég umsvifalaust lögð inn á spítala. Og þetta gerðist aftur og aftur. Eftir kastið í mars í fyrra var ég mjög lengi að jafna mig, og ég gat og get vissulega ennþá átt það á hættu að fá nýtt kast. En miðað við það sem á undan er gengið má líkja þeim bata sem ég hef fengið við kraftaverk.“

Andlega séð hugsaði ég stöðugt um að vera sterk og jákvæð og þolinmóð. Ég hef alla tíð verið mjög sjálfstæð og farið mínar eigin leiðir, en allt í einu lendi ég í því hlutskipti að vera upp á aðra komin með einföldustu hluti og ráða ekki lengur sjálf hvort ég stend upp úr stólnum eða ekki. Ég varð hrædd af því ég vissi ekkert hvað var að gerast eða hvernig ég myndi koma út þessu. En jafnframt var ég alveg staðráðin í því að láta þetta ekki buga mig. En það er alveg víst eins og sagt er að



Guðrún Þóra og gæðingur hennar, Gjafar.

enginn stendur lengur en hann er studdur. Ég á því John Benedikz, fjölskyldu minni, vinum og fjöldanum af starfsfólki spítalanna mikið að þakka. Trúin gaf mér einnig mikinn styrk og þá sérstaklega æðrueysisbænin og 23. Davíðssálmur. Þetta reyndist mér vel til að takast á við daginn og gera það sem ég gat til að bæta líðan mína og stuðla að framförum. Það er svo margt sem við getum gert til að taka stjórn á lífi okkar þótt okkur séu settar hömlur. Vissulega getur verið erfitt að halda höfðinu hátt í mótlæti og brosa framan í lífið en það er samt mjög nauðsynlegt að gera sitt besta, því öll erfið reynsla er þroskandi svo framarlega sem maður tekst á við hana. Eitt skiptið sem ég var inni á spítala orti ég vísu mér til áminningar:

*Jafnvel þótt á móti blási,
slær ekki sóti í augu mín.
Ég mun hafa þetta á gleði og hlátri,
rétt eins og þegar sólin skín.*

Ég held því ekki fram að þetta sé mikill skáldskapur en mér þykir vænt um þessa vísu og hún hefur oft létt mér lund. Það hefur einnig hjálpað mér mikið að ég hef alltaf verið glaðlynd og stutt í hláturinn og ég hef reynt að viðhaldi því í veikindum mínum. Kvíði og depurð eru þó vissulega óumflýjanlegir fylgifyiskar áfalla og erfiðleika og maður verður líka að leyfa þeim tilfinningum að fá svigrúm. Einhvern tímann heyrði ég sagt „að þegar óttinn bankar upp á og kærleikurinn fer til dyra er enginn í gættinni“. Það má læra margt af þessu.“

... opnast aðrar

Guðrún Þóra telur sig hafa þroskast mikið af sjúkdómsreynslunni. „Allt þetta mótlæti, að geta ekki lengur gert það sem maður vill og flestir aðrir eru að gera, er djúpstæð reynsla sem kennir manni mikið um hvað skiptir máli í lífinu,“ segir hún. „Og maður gerir sér grein fyrir að þegar einar dyr lokast, opnast aðrar. Ég fann að mig langaði ekki til að starfa í bili við mitt fag sem viðskiptafræðingur. Ég hafði mikla löngun til þess að nýta mína reynslu til að láta gott af mér leiða. Ég ráðfærði mig við John Benedikz og hann hvatti mig til að fara varlega. Til tals kom að hjá honum væru verkefni sem hann taldi mig hafa hæfileika og menntun til að vinna að og þannig kom fram sú hugmynd að ég færi að aðstoða hann og Íslenska erfðagreiningu við rannsóknir á MS og úr því varð. Ég byrjaði í janúar í hálfu starfi og er afar sæl með það. Mér finnst þetta starf líka veita mér tækifæri til að endurgjalda allt það sem mér hefur verið gefið með jákvæðum hætti í gegnum veikindi mín. Sjálf er ég ennþá að ná áttum í mínu eigin lífi, en útgangspunkturinn er að vera glöð og kát og nota alla þessa reynslu til að koma góðu til leiðar. Mér er efst í huga þakklæti fyrir að hafa náð svona góðum bata og líðan og fyrir að hafa kynnst öllu því góða fólki sem hefur verið mér samferða á þessu veikindaskeiði.“ ■

Dagbók og MS

Eftir Svavar S. Guðfinnsson

Rúmu hálfu ári eftir að ég greindist með MS og rúmu ári eftir að ég fékk fyrstu MS einkennin byrjaði ég að halda dagbók. Mér þótti það tímafrekt í upphafi en sé ekki eftir því núna. Það tekur mig að jafnaði um 10 mínútur á kvöldin að skrá atburði dagsins og líðan mína. Í mínum huga er ekki spurning hvort ég eigi að halda dagbók, heldur frekar hvað ég eigi að tiltaka í henni.

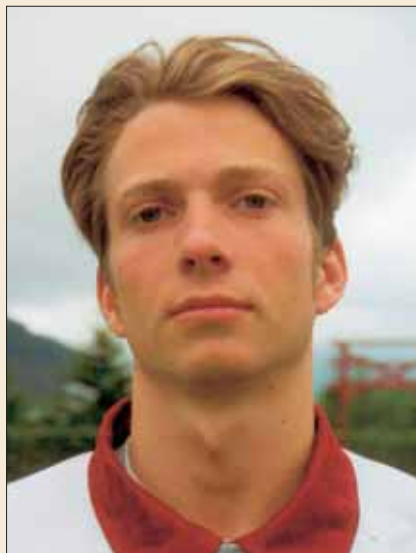
Eftir fyrstu mánuðina, þar sem ég tiltók einfaldlega hvað ég gerði yfir daginn og hvaða einkenni ég var með hverju sinni, fór ég að reyna að meta mína líðan. Ég bjó til huglægan mælikvarða, byggðan á tugakerfinu. Þennan kvarða nota ég enn í dag og ég gef mér einkunn fyrir líkamlega líðan á hverjum degi. Einkunnagjöfin miðast að mestu leyti við starfsgetu og líkamlega (van)hæfni hverju sinni. Einkunnin 10 lýsir ástandi þar sem ég er algerlega laus við öll MS einkenni. Einkunnin 5 lýsir ástandi þar sem ég er á mörkum þess að vera vinnufær (sem kennari) og við einkunnina 1 er ég óvinnufær með öllu og þarf talsverða aðstoð við daglegar þarfir. Þá er ég ekki að hugsa um versta ástand sem MS-sjúklingur getur verið í. Þetta er ekki vísindalegur kvarði, hann er fyrir mig og hann mælir ástand mitt eftir mínu huglæga mati. EDSS-kvarðinn (Expanded Disability Status Scale) stendur hins vegar ágætlega fyrir sínu ef bera á saman einstaklinga með MS og einnig fyrir lækna til að átta sig á ástandi sjúklingsins.

Eftir að hafa metið líðanina til einkunnar í um 4 mánuði tók ég þá ákvörðun að meta andlega líðan sér því ég átti það til að blanda henni í mat mitt á líkamlegri líðan. Sá kvarði er einnig á bilinu 1-10. Inn í þann kvarða reyni ég að meta ýmsa mannlega eiginleika, svo sem atorkusemi, lífsgleði, bjartsýni, umhyggjusemi, framfærni, streitu og kvíða. Almennt er ég að meta í hversu góðu andlegu jafnvægi ég var í þann daginn. Þær breytur sem ég skrái einnig í dagbókina eru meðal annars hitastig, staðsetning, vinnutími, svefntími, hreyfing (útvíst) og þyngd.

Hinar daglegu líkamlegu og andlegu einkunnir skrái ég í töflureikni á tveggja til þriggja mánaða fresti. Ég hef meðal. komist að því að ég fæ fremur tíð köst og að meðaltali líða tæpir 3 mánuðir frá því að ég er í góðu líkamlegu ástandi þar til ég er kominn í gott ástand aftur. Þar á milli er MS kast. Slík tímabil eru þó mislög, allt frá rúmum mánuði upp í tæpa 6 mánuði.

Sá hagur sem ég hef haft af því að halda dagbók er

margvíslegur. Ég á auðveldara með að meta áhrif ýmissa lyfja, bætiefna og meðferðarræða sem ég hef farið út í og ég skynja betur hvenær ég er á uppleið eða niðurleið. Ég get rifjað upp ýmislegt sem hefur fallið í gleysku og ég á auðveldara með að gera læknum grein fyrir stöðunni og þróuninni á sjúkdómnum. Það eru þó helst fjögur atriði sem ég hef komist að með því að halda dagbók auk þess að hafa meðtekið þau annars staðar frá, m.a. í viðtali Megin Stoðar (1 tbl. 1999) við Ingibjörgu Sigfúsdóttir. Þessi atriði eru næring, hreyfing, hvíld og andlegt jafnvægi.



Svavar S. Guðfinnsson

fara ekki of seint að sofa. Ég verð úthvöldari ef ég sef kl. 23-7 heldur en til dæmis kl. 1-9. Ég hika ekki við að leggja mig á daginn ef ég finn fyrir þreytu. Ég reyni þá að hafa lúrin stuttan (u.þ.b. 30 mín.) til að ná betri svefni á næturna.

Andlegt jafnvægi

Mér er ofarlega í huga geðorðin 10 sem Geðrækt gaf út á þessu ári. Þar er meðal annars talað um að hugsa jákvætt, hlúa að því sem manni þykir vænt um, setja sér markmið og láta drauma sína rætast, flækja ekki líf sitt að óþörfu og að lokum, gefast ekki upp því velgengni í lífinu er langhlaup. Hjá mér eru yfirleitt talsvert sterk tengsl á milli andlegrar og líkamlegrar líðan. Ef mér tekst að taka lífið ekki of alvarlega eru mér flestir vegir færir.

Þau atriði sem ég hef talið hér upp henta mér en það er ekki þar með sagt að þau henti öðrum MS sjúklingum. Ég er misduglegur að fylgja þeim eftir dag frá degi enda tel ég það ekki hjálpa mér ef ég set líf mitt og athafnir í of þröngar skorður. Eitt af mínum markmiðum núna er að koma fleiri atriðum dagbókarinnar á stafrænt form. Þannig vonast ég til þess að geta fengið enn betri sýn á eðli sjúkdómsins hjá mér. ■

Næring

Fyrir mig er mikilvægt að verða ekki svangur, borða vel á morgnana og láta helst ekki líða meira en 3-4 klst. á milli mála. Ég forðast sætindi, mjólkurvörur og kaldan mat. Ef ég fæ mér kjöt að borða reyni ég að hafa það magurt og helst fuglakjöt eða lambakjöt. Ég tek inn ýmis bætiefni en ég ætla ekki að fara út í það hér.

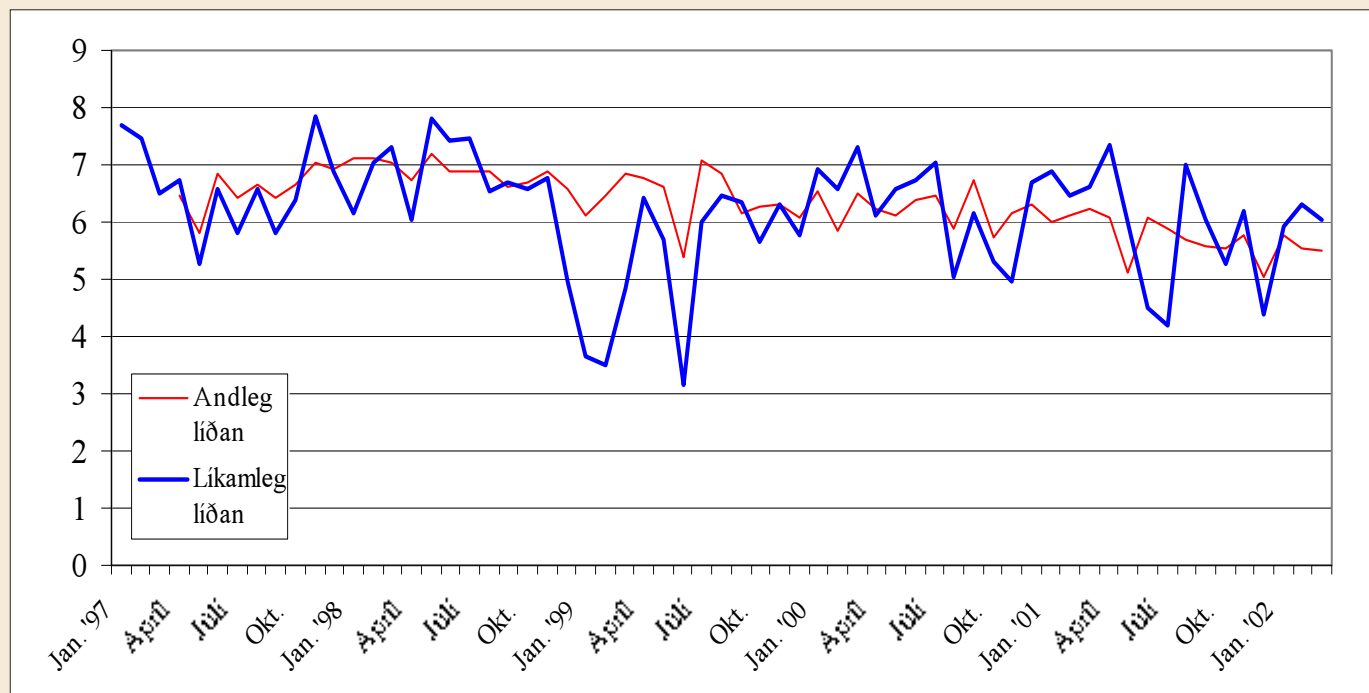
mínúta í hreyfingu telur en mikilvægt er að hlusta á líkamann og ofgera sér ekki. Of mikið líkamlegt eða andlegt álag er oft upphafið að nýju kasti hjá mér. Þegar ég er í kasti hreyfi ég mig minna en það fer eftir eðli kastsins hver hreyfingin verður og hversu mikið ég hreyfi mig. Jóga hjálpar mér, einkum á álagstímum því ég næ að slaka betur á eftir jógaæfingar.

Hreyfing

Þegar ég er ekki í kasti reyni ég að hreyfa mig daglega. Oftast verður ganga eða sund fyrir valinu. Hver

Hvíld

Næg hvíld er ekki síður mikilvæg en næg hreyfing. Ég reyni að ná 7-8 klst. svefni á næturna og best er að



Andleg og líkamleg líðan á tímabilinu janúar '97 til mars '02 – mánaðarlegt meðaltal.

Þjálfun og heilsa

Kynning á íslenskri rannsókn um þolþjálfun á einstaklingum með MS

Eftir Ólöfu H. Bjarnadóttur, endurhæfingar- og taugalækni, Reykjalundi

Nú á dögum er mikið talað um hollustu hreyfingar fyrir almenna líkamsheilsu. Rannsóknir hafa sýnt að aukin hreyfing minnkar líkur á sjúkdómum eins og hjarta- og æðasjúkdómum, offitu og jafnvel ristilkrabbameini. Talið er að hollusta þjálfunar aukist í réttu hlutfalli við magnið, þar til ákveðnu hámarki er náð. Boðskapurinn er að öll hreyfing borgar sig.



Ólöf H. Bjarnadóttir

Þjálfun og MS sjúkdómur

Áður var talið að áreynsla hefði jafnvel skaðleg áhrif á MS sjúkdóminn. Hugmyndir voru að hitaáhrif hefðu neikvæð áhrif á bólgu- staði í miðtaugakerfinu. Ekki hefur tekist að sýna fram á þetta og nú er þessu almennt ekki haldið á lofti.

Rannsóknir allt frá 1984 af Gehsler og félögum sýndu að þolþjálfun hefur jákvæð áhrif á fólk með MS. Rannsóknir hafa jafnvel sýnt árangur á öðrum þáttum en þoli og þreki, eins og áhrif á hjarta- og æðakerfi, lífsgæði, þreytu, þyngd, líkamsfitu, blóðfitur og blóðþrýsting.

Íslensk rannsókn

Ákveðið var að gera rannsókn á Íslandi til að meta áhrif þolþjálfunar á fólk með MS sjúkdóm. Rannsóknin var gerð af starfsfólki Reykjalundar á tímabilinu febrúar – júní 2001. Í samvinnu við MS félagið var rannsóknin kynnt í blaði félagsins, Megin Stoð, og á almennum félagsfundi.

Markmið rannsóknarinnar var að

athuga hverju stutt þolþjálfun skiladi. Áhrif þol- og þrekþjálfunar voru metin á ýmsa þætti, m.a. þol. Lýsa má þoli sem möguleikum hjartans til að dæla súrefnismettuðu blóði til vöðva líkamans. Í þolprófi er mældur hámarks súrefnisflutningur blóðs á tímaeiningu. Þessi mælieining er í almennu tali kölluð þrektala ($VO_{2max}(ml/kg/mín)$).

Af 36 einstaklingum stóðust þrettán ekki inntökuskilyrði rannsóknar. Meðal skilyrða var að hafa sjúkdóm með lítilli færniseringu, til að hafa hópinn einsleit.

Einstaklingum var skipt tilviljunarkennt í 2 hópa, þar sem einn hópur þjálfaði í 5 vikur en viðmiðunarhópur lifði hefðbundnu lífi. Fimm til viðbótar féllu úr rannsókn á fyrstu vikum. Í þjálfunarhópi voru 6 einstaklingar, þar sem mælingar voru gerðar fyrir og eftir þjálfun. Þeir æfðu um 60 mín. þrisvar í viku. Byrjað var með upphitun, síðan hjólað í um 20 mín. til að auka þolið. Styrktarþjálfun var í tækjum sem tók til flestra vöðvahópa líkamans. Í lokin voru teygjur og slökun. Inn í þessar æfingar var blandað almennri fræðslu um gildi þjálfunar og leiðbeiningar um ein-

kenni og úrlausnir. Þyngd þjálfunarprógramms var miðuð út frá þolprófi og var því einstaklingsmiðuð. Notaður var skali til að meta upplifun einstaklingsins á álagi og bæði þyngd á hjóli og í tækjum aukin í samræmi við þær niðurstöður.

Í viðmiðunarhópnum voru 10 einstaklingar þar sem mælingar voru gerðar í upphafi og við lok þjálfunartímabilsins. Þeir lifðu hefðbundnu lífi og fylltu út dagbók um hreyfingu.

Mælingar voru gerðar í upphafi rannsóknar og eftir 5 vikur. Í upphafi var áætluð eftirfylgd eftir 3 mánuði, en þær niðurstöður eru ekki teknar með þar sem einstaklingar í viðmiðunarhópi fóru að stunda virka hreyfingu og bættu því þrektölu sína svo niðurstöður urðu ómarktækar.

Eftirfarandi mælingar voru gerðar: Taugaskoðun gerð af taugasérfræðingi. Jafnvægi metið. Einstaklingar svöruðu spurningalistum um lífsgæði og þreytu. Út frá þolprófi var þrektala fundin.

Niðurstöður

Það voru 18 einstaklingar sem fóru í gegnum allar mælingar í byrjun. Hér verða sýndar niðurstöður mælinga á þrektölu og þyngdarstuðli (BMI). BMI (Body Mass Index) er reiknaður út frá þyngd og hæð einstaklingsins. Þessi stuðull auðveldar samanburð á þyngd milli einstaklinga. Í töflu 1. og 2 er hópurinn flokkaður eftir kyni og aldri. Konur voru 13 og karlar 5. Í flokki konur 30-39 er ein yngri en þrítug.

Þjálfun: Við mælingar á þoli eftir 5 vikna þjálfun kom í ljós að þeir sem þjálfuðu höfðu aukið þol sitt/þrektölu um 14%. Hjá þeim sem voru í viðmiðunarhópi sáust engar breytingar. Breytingin á þessu 5 vikna tímabili er tölfræði-



Í sjúkrahjálfun d&e MS.

lega marktæk á milli hópa. Ekki sáust marktækar breytingar á öðrum mælingum.

Umræða

Þessi rannsókn sýnir að stutt hjálfun hjá fólki með MS sjúkdóm eykur þol.

Hópurinn var of fámennur til að meta áhrif á lífsgæði eða þreytu. Eftirfylgd sem ráðgerð var gekk ekki eftir þar sem nokkrir í viðmiðunarhópi fóru að hjálfa. Við gátum einnig séð tengsl hreyfingar og hjálfunar hjá þeim sem byrjuðu að hjálfa af eigin frumkvæði, en þeir bættu árangur sinn á þolprófi.

Hér sést að fyrir utan unga menn þá er þol almennt lélegt hjá MS einstaklingum. Miðað við almenning í Svíþjóð þá eru lægstu gildin hér 25-30% lægri en það sem telst lágt. Það er ekki ástæða til að ætla annað en að konur geti náð svipaðri þrekkölu og karlar í þessum hópi eða a.m.k. upp í flokkinn sæmilegt – meðallagi. Hér var þolaukning um 14% og Petajan sýndi þolaukningu um 18% á 15 vikum. Miðað við það þá ætti þessi hópur að öllu óbreyttu að geta aukið þol á lengri tíma. Hafa ber í huga að til að auka þol þá þarf einnig að auka álagið.

Tölur sýna að þessi hópur er í

efri mörkum kjörþyngdar. Innan hóps eru einstaklingar sem eru yfir kjörþyngd, aðallega konur 30-40 ára. Aukin hreyfing er ein leið sem auðveldar viðkomandi að viðhalda kjörþyngd og betri heilsu.

Enginn versnun var tengd hjálfun. Í hópunum voru svipuð aföll vegna MS versnunarkasta.

Lokaorð

Í umræðu um almenna hjálfun og heilsueflingu megum við ekki gleyma þeim sem hafa langvinna sjúkdóma. Sá hópur hefur einnig möguleika á að bæta heilsu sína með hjálfun eða almennri hreyfingu. Það er ósk okkar að þessar niðurstöður megi vera hvatning til fólks með MS sjúkdóm að stunda reglulega hreyfingu. Ef þetta er gert undir leiðsögn með stigvaxandi álagi nýtist hjálfunin best til að auka þol og þannig bæta heilsu.

Starfsfólk MS félagsins fær þökk fyrir veitta aðstoð. ■

Tafla 1

	Aldur	BMI, MS (meðaltal)
Konur	30-39	18,3-29,5 (24,2)
	40-49	21,1-31,5 (27,9)
Karlar	20-29	21-24,2 (22,6)
	40-49	21,8-26,7 (24,7)

BMI útreikningar hjá MS hópi. Kjörþyngd er BMI á bilinu 18.5-24.9.

Tafla 2

	Aldur	Prektala, MS	Meðalgildi frá sænsku þýði
Konur	30-39	21,39	Minna en 30,2 = lágt
	40-49	18,68	Minna en 25,1 = lágt
Karlar	20-29	39,85	39-43,1 = í meðallagi
	40-49	28,3	25,2-29,4 = sæmilegt

Meðalprektala í MS hópi borið saman við Svía.

Sjúkraþjálfun og MS: Meira en bara æfingar

Eftir Ragnar Friðbjarnarson, sjúkraþjálfara d&e MS

Rannsóknir hafa sýnt að rétt sjúkraþjálfun getur minnkað fötlun vegna MS einkenna. Sérstaklega á það við þegar um ranga líkamsbeitingu og hreyfingaleyfi er að ræða. Einnig hefur verið sýnt fram á að sjúkraþjálfun eykur virkni einstaklingsins á öllum stigum sjúkdómsins.

MS sjúkdómurinn einkennist af því að skemmd verður í taugakerfinu á mismunandi stöðum. Meðferð sjúkraþjálfara er því einstaklingsbundin en byggist fyrst og fremst á því að lagfæra hreyfiskerðingu.

Til þess að geta greint hvort um skerðingu á hreyfimyndun sé að ræða þarf sjúkraþjálfarinn að vita hvað eðlileg hreyfing er. Sjúkraþjálfarar sem vinna með taugasjúklingum eru sérfræðingar í eðlilegri hreyfingu og meðferðum sem vinna að því að gera einstaklinginn sem heild virkari í lífinu. Inn í þetta tvinnast svo félagslegir og sálfræðilegir þættir sem aldrei er hægt að aðskilja frá hinu líkamlega.

Skemmd á taugakerfi getur svo lýst sér á margan hátt. Einkenni geta haft, ein og sér eða saman, áhrif á gæði hreyfingar og færni.

Aðaláhrif minnkaðrar hreyfistjórnunar eru:

- Slæm líkamsstaða.
- Jafnvægisleysi.
- Aukin eða minnkuð spennan í vöðvum.
- Minnkuð samhæfing hreyfinga.
- Þreyta.



Ragnar Friðbjarnarson

Í hverju felst meðferð sjúkraþjálfara?

Meðferð sjúkraþjálfara hefst á skoðun.

Framkvæma þarf nákvæma skoðun svo hægt sé að átta sig á því hversu alvarlegur taugaskaðinn er. Sjúkraþjálfunin verður svo að vera í samræmi við þá skoðun þannig að viðkomandi þoli meðferðina. Mælanleg einkenni á færni, virkni efri og neðri útlíma og athöfnum daglegs lífs eru mæld og borin saman við fyrri mælingar til þess að meta árangur meðferðarinnar.

Leitað er eftir styttingum í vöðvum, aflögunum útlíma, vöðvarýrnun, minnkaðri færni, minnkaðri hreyfigetu og skynjun hreyfinga.

Markmiðsmiðuð meðferðaráætlun er svo gerð í kjölfar niðurstöðu skoðunar.

Markmið meðferðar er samt ekki bara mælanlegur bati, heldur er einnig mikilvægt að stefna að því að bæta gæði hreyfinga. Sú regla að „það skipti ekki bara máli hvað þú gerir heldur hvernig þú fram-

kvæmir hlutinn“ ætti að vera ríkjandi hjá sjúkraþjálfurum sem vinna með taugaskaðað fólk.

Meðferð sjúkraþjálfara með MS fólk miðast við langtímamarkmið frekar en skammtímamarkmið. Mikilvægt er að sjúkraþjálfari veiti áframhaldandi meðferð og grípi inn í reglulega þannig að hann geti stjórnað þeirri ákefð og tegund þjálfunar sem sjúklingur þolir miðað við hans sjúkdóm. Einnig er mikilvægt er að byrja nógu snemma því forvarnir gegn alvarlegri einkennum byrja aldrei of fljótt.

Jákvætt viðhorf er lykill að velgengni og mikilvægt er að leggja áherslu á það sem hægt er að gera og það sem einstaklingurinn getur gert frekar en það sem ekki er mögulegt. Að viðhalda getu er oft jákvætt markmið.

Gefa skal réttar upplýsingar og draga ekkert undan. Þannig lærir fólk á sinn sjúkdóm og hvernig líkaminn svarar honum.

Einstaklingurinn ber ábyrgð á eigin líkama og tekur þátt í meðferðinni. Mikilvægt er að koma fram við hann sem virka manneskju og forðast óvirka meðferð þar sem einstaklingurinn gefur sig algjörlega á vald sjúkraþjálfaranum.

Fræðsla og eftirlit er ekki síður mikilvægur þáttur. Kenna þarf þeim sem umgangast einstaklinginn rétt handtök og hvernig bregðast á við. Þá þarf að fylgja eftir, styðja við sjúklinginn og aðstandendur og breyta meðferð er ástandið breytist.

Mikilvægt er að byggja á samvinnu og samskiptum við aðra fagaðila, einstaklinginn og fjölskyldu hans. Betri árangur næst með heil-drænni meðferð þar sem horft er á einstaklinginn í stærra samhengi. Sjúkdómur líkt og MS hefur ekki

ÞAU ATRIÐI SEM SJÚKRAÞJÁLFAVAR VINNA MEST MEÐ:

LÍKAMSSTAÐA

Aðal frávikin eru:

- o Aukin beygja í mjöðmum (öðrum/báðum megin).
- o Aukin rétta í mjóbaki (lordosis).
- o Framdregnar axlir.
- o Of rétta í hnjám (öðrum/báðum megin).
- o Minnkaður snúningur á bol í hreyfingum t.d. göngu.

Meðferð

- o Daglegar teygjur.
- o Auka líkamsvitund.
- o Spasmosandi stöður.
- o Æfingar.

JAFNVÆGI

Skoðun

- o Mikilvægt er að skoða bæði stöðujafnvægi og hreyfijafnvægi. Mikilvægur þáttur í jafnvægi er stöðuskyn og því þarf að athuga hvort um skyntruflanir er að ræða.

Meðferð

- o Leggja skal áherslu á hreyfingar og virkar athafnir sem örva jafnvægis-viðbrögð og hreyfistjórn á bol og höfði.

VÖÐVASPENNA

Fjórir meginþættir í meðhöndlun spasma.

- o Fræðsla í að forðast stöður og athafnir sem auka vöðvaspennu og varast óeðlileg hreyfimyntur.
- o Daglegar göngur, standa og aðrar þungaberandi æfingar.
- o Reglulegar teygjur.
- o Forðast að fá legusár, hægðatregðu og þvagfærasýkingar þar sem það eykur spennu í vöðvum.

SKJÁLFTI OG SAMHÆFING

Meðhöndlun á skjálfta felst í:

- o Rétttri líkamsbeitingu á höfði og bol, bæði í standandi stöðu og í hreyfingum.
- o Rétttri líkamsstöðu; kenna þarf líkamsvitund í mismunandi stöðum.
- o Stöðugleikabjálfun á vöðvum í brjóstakassa og mjaðmagrind.

ÞREYTA

Meðhöndlun á þreytu felst í:

- o Fræðslu í að spara orku og minnka álag.
- o Fræðslu í mikilvægi þess að hvíla sig.
- o Slökunaræfingum.
- o Rétttri æfingaáætlun sem samræmist getu einstaklingsins.
- o Ráðleggingum um mataræði, kalóríufjölda og reglulegar máltíðir.

Auk þess vinna sjúkraþjálfarar mikið með verki sem orsakast af stoðkerfisvandamálum sem tengjast oft ofangreindum atriðum.

MEÐFERÐ MEIRA FATLAÐRA EINSTAKLINGA

Aukin fötlun getur orsakast af þróun sjúkdómsins eða verið tímabundið ástand í kjölfar kasts. Meðferð á fólki sem getur lítið sem ekkert hreyft sig felst í fyrirbyggjandi meðferð í sambland við daglegt líf og felst í að koma í veg fyrir:

- o Grynri öndun.
- o Æðastíflur.
- o Styttningar vöðva vegna spasma.
- o Legusár.

bara áhrif á einstaklinginn heldur einnig á fjölskyldu, vinnu, félagslíf og margt fleira.

Sjúkraþjálfun MS sjúklinga felst þannig ekki bara í líkamlegri þjálfun heldur einnig í því að hafa yfirsýn yfir einstaklinginn, fjölskyldu hans og starf. Markmiðið er

því fyrst og fremst að halda lífs-gæðum uppi á öllum stigum sjúkdómsins með því að veita einstaklingnum stuðning allan tímann.

Þó svo að allir einstaklingar með MS séu mismunandi eru fjögur markmið sem oftast eiga við í sjúkraþjálfun. Þau eru:

1. Viðhalda og/eða auka liðferla.
2. Hvetja til réttar líkamstöðu.
3. Koma í veg fyrir styttingar í vöðvum.
4. Viðhalda og hvetja til að vera í þungaberandi stöðu.

Nánari upplýsingar í síma 568-8630 / ragnar@msfelag.is

Þessi grein er byggð á leiðbeiningarbæklingi fyrir sjúkraþjálfara gefnum út af bresku MS samtökunum.

Sjá <http://www.mssociety.org.uk/>

Svipmyndir úr félagslífinu



Jólabasarinn heppnaðist vel þetta árið. Fjölmargir komu og versluðu handverk og fengu sér vöffur á eftir.



Jólasteikin bragðaðist vel í ár. Þórunn, Ellý, Villi, Inga, Brynjar, Gyða framkvæmdastjóri, Sigrún og Hulda.



Jólakaffi og pakkaskipti. Sigríður, Ríta, Jóhanna, Ingibergur, Guðmundur K, Addý og Þrúður.



Páskasteikin var ljúffeng að vanda.



Inga, Guðný, Elín, Addý og Helga í húðhreinsun fyrir sumarið.



Sigríður, Guðmundur K, Hólmfríður, Daníel, Þrúður, Erla Axels og Ríta í vaxmeðferð.



Óskar og Brynjar með vinning frá Nóa Sírius.



Feðgar á ferð. Örn Árna og Árni Tryggva kitluðu hláturtaugarnar í páskakaffinu.



MS kórinn, vel tenntur, eynastór og í fókus. Ríta, Edda, Svana og Guðmundur K.



Presturinn, gesturinn og konan.



Víkingasveit Dagvistarinnar skipa: Ragnar hárfagri, Rönnaug hin norska, Helga valkyrja og Anna María hin fagra.



Alvöru víkingur?



NYMSarar og aðstandendur áhugasamir um erindi Valgerðar Magnúsdóttur sálfræðings.



MS og fjölskyldan

Eftir Jón Ragnarsson.

Að undanfögnu hef ég hugsað mikið um þau áhrif er MS sjúkdómurinn hefur á sambönd í lífi sjúklingsins. Makinn, þau okkar sem eiga slíkan, hin eru þá makalaus, verður oftast að leggja á sig ómælt erfiði við að styðja við bakið á okkur og taka á sig þau verk sem við gerðum áður, en erum ekki fær um lengur. Því miður er það svo að einhver sambönd standast ekki þetta álag, en önnur styrkjast, eins og gengur.

Þær miklu breytingar er verða á lífi fólks við greiningu MS sjúkdómsins og oftast en ekki fötlun er honum fylgir, kalla fram aðstæður sem eru okkur framandi og við kunnum lítt á. Af hverju við? Hvernig förum við að? Hvað eigum við að gera? Oft getur viðkomandi ekki sinnt starfi sínu lengur og tekur á sig verulega tekjuskurðingu og þá kemur enn ein spurning: Hvernig eigum við að borga reikningana?

Jóhannes

Það er mikið lagt á eina fjölskyldu að taka á þessum hlutum og til að skyggjast inn í þennan heim, heim-sótti ég Jóhannes Möller og konu hans Bjarnveigu Elvu Stefánsdóttir. Þau hjón eiga tvö börn, Bryndísi Ylfu 7 ára og Orra 2 ára. Að vísu runnu á mig tvær grímur þegar ég kom í eldhús þeirra því þar taldi ég eina fimm ungbarnastóla og hugsaði með mér að húsbóndinn væri ekki alveg af baki dottinn. Önnur var skýringin: Bjarnveig er dagmamma og notar stólanna við það starf.

Jóhannes fékk einkenni 1993 og hefur það að öllum líkindum verið fyrsta kastið, annað kast kom 1996

og greindist þá með MS. Að sögn Jóhannesar var þetta mikið áfall, hann sjómaður og mikill útvistarmaður og var áður virkur félagi í mótorhjólafélaginu Sniglunum, en var að mestu horfinn frá þeim félagsskap þar sem fjölskyldan átti allan hans tíma. En fljótlega var farið að skipuleggja hlutina. Hann hætti til sjós og fór að læra sím-virkjun og starfar við það í dag. Það kom fram hjá Bjarnveigu að henni fannst öllu vera lokið, lítið vitað um M.S sjúkdóminn og þá helst af illu og engin fræðsla í byrjun. Með tímanum hefði þetta þó komið og með aukinni fræðslu hefðu hlutirnir færst í fastari skorður, en frekari breytinga er þörf. Húsnæði þeirra er á tveimur hæðum og fætur húsbóndans þola ekki slíkt, því er þörf á húsnæði á einni hæð og helst með bílskúr. Það sést á göngulagi Jóhannesar að hann gengur ekki heill til skógar, á það til að slaga og þá sem drukkinn maður og hefur það valdið misskilningi. Jóhannes er á Interferoni og var um það bil hálf tveimur árið að aðlagast sprautunum. Aðspurður um gagnsemi var svarið: „Ég veit það ekki en hvernig væri ég ef ég sprautaði mig ekki?“ Kjánalega spurt og svarið eftir því. Nú er komið að Bjarnveigu og það sem á eftir kemur eru hennar saga.

Bjarnveig

„Fyrstu viðbrögð mín, þegar Jói sagði mér að hann væri með M.S sjúkdóminn, voru þau að ég varð hrædd. Ég vissi ekki almennilega hvaða sjúkdómur þetta var og fyrir mér var eins og öllu væri lokið. Þetta var rosalegt sjokk, en ég fór samt að leita mér upplýsinga um þetta, í viðbót við það sem Jói sagði mér. Ég vissi ekki hvar ég fengi upplýsingarnar, en einhvern tíma hafði ég heyrt um MS félagið og ég hringdi þangað. Þar fékk ég að vita um fundi sem haldnir eru hér fyrir



Bjarnveig og Jóhannes: „Mikill munur á vorkunnsemi og hjálpsemi.“

norðan einu sinni í mánuði og kom ég Jóa á þá fundi. Það sem mér finnst hafa vantað í þetta allt saman var sameiginleg ráðgjöf og fræðsla um þessa „pest „. Í gegnum árin er ég búin að víða að mér ýmsum upplýsingum, en maður veit aldrei nóg og skilur aldrei nóg.

Þegar við vorum búin að jafna okkur eftir sjokkið, þá fór lífið að mestu í eðlilegar skorður aftur. Það breyttist ekki svo mikið þessi fyrstu MS ár nema hvað Jói ákvað að hætta á sjónum og fara að læra eitt-hvað sem hann gæti unnið við, ef það færi að halla undan fæti. Hann byrjaði í rafmagninu (af því hann vissi ekkert um rafmagn) og upp úr því var stefnan tekin á símsmíði. Það var ótrúlega gott að fá hann í land og vita að ekki yrði farið á sjóinn aftur, en það hefði þurft að vera undir öðrum kringumstæðum. Það brann samt alltaf á manni hvað framtíðin bæri í skauti sér.

Jói var að mestu einkennalaus fyrstu árin, nema hve hann var óttalega þreyttur. Síðust tvö árin eru einkennin farin að sjást á göngulaginu og er hann farinn að huga að stól til að hvíla sig á labbinu. Það varð mikil breyting á þegar Jói hætti að geta vaðið. Við förum á hverju sumri í veiði og í fyrra var fyrsta sumarið sem hann óð ekki, utan eitt

skipti, og þá þurfti ég að ná í hann út í á. Það er eitt sem ég lét fara í taugarnar á mér og það er þessi vorkunnsemi sem margir sýna okkur og það að fólk er hrætt að tala um þetta við Jóa. Það lenti yfirleitt á mér að útskýra þetta fyrir fólki, en ég hætti því fljótlega. Sagði þeim að spyrja hann sjálfan, hann gæti enn þá svarað fyrir sig. Já, ég lét og lét þetta fara í taugarnar á mér því, hver veit betur en hann sjálfur um eigin líðan? Við höfum ekkert með vorkunnsemi að gera og það er mikill munur á vorkunnsemi og á hjálpsemi. Hjálpseminni veitir okkur ekki af svona á stundum.“

Þetta eru orð maka MS sjúklings, ekki mörg, en segja það sem segja þarf. ■



Börnin Bryndís Ylfa og Orri.

Ekki ein lengst úti í hafi

MS félögin á Norðurlöndunum hafa um árabil staðið reglulega fyrir sameiginlegum fundum, þar sem fulltrúar þeirra bera saman bækur sínar um hverskyns málefni sem tengjast sjúkdóminum. Gerður Gunnarsdóttir, gjaldkeri MS félagsins, sótti síðasta fund sem haldinn var í Stokkhólmi þann 1. desember síðastliðinn.

„Norðurlandaráð MS félaganna fundar nú að meðaltali tvisvar á ári,“ segir Gerður, en þetta var í fyrsta sinn sem hún var fulltrúi Íslands. “Yfirleitt stendur fundurinn yfir í einn dag og prógrammið er mjög stíft og skilvirkt. Fulltrúarnir hafa áður fengið skýrslur um það markverðasta sem gerst hefur hjá öllum félögum frá síðasta fundi og mæta því vel undirbúnir.“

Sú hefð hefur skapast að fundurinn hefjist á fyrirlestri einhverra sérfræðinga og að þessu sinni var fjallað um áhrif MS á vitsmunalíf fólks. Fyrirlesarar voru Anna Hallberg taugasálfræðingur og Anders Svenningsson taugalæknir. „Erindi þeirra voru mjög áhugaverð, en þetta efni hefur til skamms tíma verið hálfgerð tabú í allri umfjöllun um MS sjúkdóminn. Núna hefur umræðan hins vegar opnast og menn viðurkenna að sjúkdómurinn hefur sín áhrif á vitsmunalífið, líkt og aðra starfsemi heilans, sem getur meðal annars komið fram í skertu minni og jafnvel persónuleikabreytingum. Það má búast við að þessi vanrækt hlið á sjúkdóminum verði tekin mjög rækilega fyrir næstu misserin. Þetta er viðkvæmt mál, en þeim mun mikilvægara er að tekið verði á því með opnum og afdráttarlausum hætti.“

Eftir fyrirlesturana var stutt matarhlé og síðan var farið yfir málefni hvers lands um sig. “Norðmenn eru um þessar mundir mjög uppteknir af fræðslumálunum, til dæmis hvernig standa beri að námskeiðahaldi og hafa komist að því að best sé að hafa þau yfir helgi á stað þar sem fólk gistir á meðan; þannig verði þátttakendur fleiri og námskeiðin skili meiru. Í Danmörku snýst umræðan mikið um hvort leyfa beri notkun kannabísefna gegn spösmum og verkjum.



Gerður ásamt Stig Norrby frá Svíþjóð.

Niðurstaða er ekki fengin er þó virðist sem andstaðan gegn þessu fari vaxandi. Sem betur fer vilja ég meina. Danir eru líka búnir að hressa mikið upp á heimasíðu félagsins, www.scleroseforeningen.dk og vil ég hvetja fólk til að kynna sér hana. Í Finnlandi eru endurhæfingarmál og kynlíf ofarlega á baugi, auk átaks í að efla félagsstarfssemi yngra fólk með MS. Í Svíþjóð er verið að vinna mjög umfangsmikla skoðanakönnun á málefnum MS fólks, ekki síst hvernig samfélagið styður við nýgreinda. Svíar kynntu líka nýja uppfinningu, kælivesti sem geymt er í ískáp og fólk bregður sér í þegar það fær hitaköst, sem eins og flestir vita er algengt einkenni sjúkdómsins. Vestið er mjög sniðugt en hins vegar afar dýrt, kostar vel á annað hundrað þúsund íslenskra króna. Ég fjallaði um nýja fyrirkomulagið á dagvistinni okkar, leiguíbúðina og það sem við erum að gera í fræðslu- og kynningarmálum, svo sem nú nýútkomið upplýsingarit fyrir nýgreinda.

Þannig miðlum við hvert öðru af reynslu okkar í hinum ýmsu málaflokkum og allir eru sammála um gagnsemi fundarins. Mér þótti gott að finna þarna að við erum ekki einangruð þjóð lengst úti í hafi heldur þátttakendur í öflugum samstarfi, sem nýtist okkur með margvíslegum hætti, bæði fyrir félagið sjálft og dagvistina,” segir Gerður Gunnarsdóttir. Næsti fundur Norræna MS ráðsins verður haldinn hér á Íslandi þann 9. júní næstkomandi. ■

Hæ, átt þú ekki að vera í hjólastól!

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson. Myndir: Guðrún Þóra

Þórey Gísladóttir greindist með MS aðeins 17 ára gömul, en óalgenget er að sjúkdómurinn geri vart við sig svo snemma á ævinni. Hún stendur núna á þrítugu og þegar við hittumst á vordögum á heimili hennar í Kópavoginum var hún að koma upp úr kasti; því fyrsta slæma á síðastliðnum átta árum.

„Nei, þetta er eins og að fá flensu, maður hugsar bara um að hvíla sig og ná sér aftur á strik,“ segir Þórey þegar ég spyr hvort ekki hafi verið mikið áfall að fá kast eftir að hafa sloppið við það svona lengi. „Auðvitað er leiðinlegt meðan það varir, sérstaklega ef maður missir sjónina. Þetta síðasta kast hjá mér var sjóntaugabólga, ég missti þó ekki alveg sjónina heldur var þetta eins og viðvarandi rökkur. Jafnvægis skynið fór einnig aðeins úr skorðum. Ég varð mjög slöpp samfara þessu og var svo heppin að fá að vera á spítalanum í heilan mánuð, var sett á steralyf, en annars snerist þetta mest um hvíld. Hvíldin skiptir svo miklu máli.“

En það fylgir því frábær tilfinning að koma upp úr kasti. Þannig er það að minnsta kosti hjá mér. Ég fyllist bjartsýni og nýt lífsins helmingi betur en áður. Sjálfsagt spilar þar inn í að vegna þess hve langur tími hefur alltaf liðið á milli minna kasta get ég nú séð fram á að langt verði í næsta kast.“

Tilfinningalegt álag

En hverfum aftur til þess tíma þegar sjúkdómurinn gerði fyrst vart við sig; hvernig brástu við því?

„Mér finnst ég geta tengt öll mín köst við einhverskonar álag, einkum tilfinningalegt, og þannig var það einnig í upphafi. Ég var þá



Þórey Gísladóttir.

mjög upptekin af því að standa mig vel í skólanum. Þetta byrjaði með dofa sem breiddist smám saman út uns helmingur líkamans var orðinn dofinn og jafnvægis skynið mjög skert. Nokkrum vikum síðar var ég komin með geininguna MS, byggða á mænuvökvaprófi, og fyrstu viðbrögð mín var léttir. Það hafði verið talað um svo margt annað og verra sem gæti verið að mér, til dæmis illkynja krabbamein, svo ég taldi mig bara heppna að vera ekki dauðvona.“

– En vissirðu þá nokkuð hvað MS var?

„Nei, ég hafði afskaplega lítið heyrt um MS. Reyndar vissi ég um einn mann sem var með MS í Vestmannaeyjum þar sem ég bjó á þessum tíma. Hann var mjög illa farinn af sjúkdóminum og því ekki beint góð fyrirmynd.“

– Ég hef heyrt þig segja, að þú hafir lengi vel afneitað sjúkdóminum.

„Já, ég gat engan veginn skilið af hverju ég – þetta var jú ég – fékk þennan sjúkdóm. Ég bjó í svo litlu samfélagi í Vestmannaeyjum og

það var ekki gaman að upplifa að allir vissu að ég væri með MS og að allir vorkenndu mér. Og af því það var annar MS sjúklingur í bæjarfélaginu, sem dó svo nokkru síðar, var útkoman sú að ég mátti eiginlega ekki hreyfa mig. Færi ég út að skemmta mér var komið til mín og spurt af hverju ég væri ekki heima í rúmi, jafnvel þótt ég væri galvösk og hress. Þetta var mjög erfiður tími. Ég flutti svo með mömmu suður til Reykjavíkur – eins og sagt er í Vestmannaeyjum – og reyndi bara að gleyma þessu. Fór í bullandi afneitun.“

– Fluttuð þið þá vegna sjúkdómsins?

„Nei, ekki beint, en þessi stöðugi utanaðkomandi þrýstingur var mjög óþægilegur. Það var alltaf verið að spyrja mig um sjúkdóminn. Og líka þegar Vestmannaeyingar hittu mig í Reykjavík var viðkvæðið: Hæ, átt þú ekki að vera í hjólastól, ert þú ekki með MS? Svo það létti mjög á mér að losna úr þessu umhverfi. Afneitunin kom svo fram í því að ég fór ekki með mig sem skyldi. Ég var náttúrulega ung og vildi skemmta mér, og vín og MS eiga ekki vel saman. Ég hlustaði heldur ekki á líkamann og sagði sjálfri mér að það væri akkúrat ekkert að mér. Þegar sjúkdómseinkennin gerðu vart við sig leit ég algjörlega framhjá þeim, lét eins og ég væri ekki einu sinni með kvef. Annars er aldrei að vita nema það hafi haft einhver jákvæð áhrif að afneita sjúkdóminum. Ég held nefnilega líka að fólk geti komið sér í MS köst með því að vera sífellt að velta sér upp úr þessu.“

Hringsjá

– Hvað tókstu þér fyrir hendur eftir flutninginn til Reykjavíkur?

„Ég kláraði 10. bekkinn, og vann síðan í heilsdagsskóla Hlíðarskóla. Svo fór ég í skóla sem heitir Hring-

sjá; það var árið 1998. Þetta er skóli sem stofnaður var 1987 og er byggður upp sem þriggja anna skrifstofutengt nám. Allir sem njóta endurhæfingarlífeyris eða eru 75% öryrkjar eiga kost á því að komast inn í þennan skóla. Ég mæli hikaust með honum. Þar er tekið þvílíkt tillit til þess hvernig maður hefur það. Ég var til dæmis ófrísk á þeim tíma, og í skólanum var aðstaða til hvíldar ef ég þurfti á því að halda. Þetta nám er hægt að fá metið inn í annað nám og ég fór síðan beint í Viðskipta- og tölvuskólann og kláraði hann fyrir ári síðan. Ég var þar í markaðs- og sölunámi sem var gífurlega erfitt. Ekki beint námið sem slíkt, heldur álagið á nemendum. Þarna er markmiðið að þjálfa fólk í að vinna undir álagi, eins og gerist í raunveruleikanum, og allt gert til þess að skapa álag fyrir nemendur. Ég myndi ekki ráðleggja neinum að fara í þennan skóla, þótt sjálf hafi ég þrjóstast í gegnum hann. Strákurinn minn litli vaknaði þá oft á nóttunni, svo ég fékk ekki almennilegan svefn í langan tíma og var alveg gjörsamlega búin á því að þessu námi loknu.“

– Hefurðu fengið eitthvert starf í samræmi við menntunina?

„Nei, þetta ár sem liðið er frá útskriftinni hef ég notað til að annast litla strákinn minn. Núna er ég hins vegar farin að leita mér að vinnu. Ég hef um skeið verið á skrá hjá vinnumiðlunum, en það hefur ekkert komið út úr því. Vinnumarkaðurinn hefur verið alveg steindaður, en vonandi fer ástandið að lagast. Ég hef í hyggju að vinna hálfan daginn og langar fyrst og fremst að vinna með fólki, en ekki fara að selja bækur í gegnum síma eða eitthvað svoleiðis. Svo er ég líka að velta fyrir mér hvort ég eigi að fara í meira nám, ég gæti til dæmis vel hugsað mér að fara í félagsfræði í Háskólanum.“

En af því þú spurðir um hvað ég hef tekið mér fyrir hendur má ég ekki gleyma því að árið 1996 bjuggum við hjónin í sjö mánuði í

Chile. Það var skemmtilegur tími, þótt þar hafi reyndar verið mjög kalt. Maðurinn minn vann sem skipstjóri og ég lærði spænsku og ensku. Ég tel þetta með því besta sem ég hef upplifað á lífsleiðinni. Þarna er mannlífið mjög ólíkt því sem ég átti að venjast og sjóndeildarhringurinn víkkaði mikið við þessa reynslu.“

Skertar bætur

– Talandi um hjónabandið; varstu í afneitun þegar þú kynntist mannum þínum?

„Nei, ja, auðvitað kveið ég mikið fyrir að þurfa að segja honum fyrst frá því að ég væri með MS. Þetta er alvarlegur sjúkdómur og allt getur gerst. En hann tók því mjög vel og hefur stutt mig rosalega mikið. Mér finnst verra hvernig hið opinbera tekur því þegar öryrki gengur í hjónaband. Þá eru bæturnar skertar og ætlast til þess að makinn annist framfærsluna. Það er mikill hnekku fyrir sjálfsvirðinguna að geta ekki lagt sitt í fjölskylduþúkkið.“

– Og þið eigið nú þriggja ára gamlan son; hvernig hefur gengið með hann?

„Það var búið að segja mér að meðganga færi ekki illa með MS konur, en að þær gætu fengið bakslag eftir fæðinguna vegna þess hve mikið álag fylgir því að annast ungarbarn; brjóstagjöfin, svefntruflanir og svo framvegis. Ég lenti í mjög erfiðri fæðingu, stoppaði í útvíkkun eftir hafa verið lengi að reyna að eignast barnið með eðlilegum hætti og það var tekið með

bráðakeisaraskurði. Þegar hann var afstaðinn kom ljósmóðirin og sagði að ég mætti ekki gefa drengnum mínum brjóst, það gæti haft áhrif á MS sjúkdóminn og komið kasti af stað. Nokkru seinna kom til mín taugalæknir og sagði það sama. Þetta varð mér mikið áfall, því þrátt fyrir að hafa verið í mæðraeftirliti í níu mánuði hafði mér ekki verið sagt að ég mætti ekki hafa barnið á brjósti. Ég gat ekki annað en farið eftir þessu og brjóstin voru þurrkuð upp. Löngu síðar komst ég svo að því hvaða hugsun lá þarna að baki. Það var í sjálfu sér ekki brjóstagjöfin sem var hættuleg, heldur allt umstangið í kringum hana sem ég átti að losna við. Ég átti sem sagt að sofa róleg á nóttinni á meðan maðurinn minn sæi um að hlaupa fram úr og verma pelann og gefa barninu. En eins og allir foreldrar vita gengur þetta ekki svona fyrir sig. Bæði vakna þegar barnið vaknar og því í rauninni miklu léttara að leggja það á brjóst heldur en að vesenast þetta með pelann. Ég varð mjög leið þegar ég komst að þessu. Ef ég eignast annað barn mun ég ekki hika við að hafa það á brjósti.“

Heilbriggt líferni

– Nú er tímabil afneitunarinnar langt að baki og þú horfist í augu við staðreyndina um sjúkdóminn; hvaða áhrif hefur það haft á líf þitt frá degi til dags?

„Ég veit alltaf af því að ég er með MS. Sjúkdómurinn minnir á sig með sífelldri þreytu og beinverkjum, og ef ég verð mjög þreytt fer jafnvægissskynið eitthvað úr skorðum. Þetta er viðvarandi



Þórey Gísladóttir:
„Aðalatriðið í þessu öllu saman finnst mér vera að ástunda reglubundið og heilbriggt líferni.“

ástand sem ég losna ekki við. Ég þoli líka illa hita, hvort sem það er hiti í loftslaginu eða bara heitt það. Hiti í bíl fer sérlega illa í mig og eins það að vera farþegi í bíl, þá verð ég sjóveik. Fjölskyldan tekur fullt tillit til þess og ég fæ oftast að sitja undir stýri, en þá líður mér betur. Og það er útilokað fyrir mig að fara út að sigla, ég get ekki einu sinni legið á vindsæng án þess að verða sjóveik.

Aðalatriðið í þessu öllu saman finnst mér vera að ástunda reglubundið og heilbriggt lífni.

Ég finn að mér líður best þegar rútinan er sem stífust, helst þannig að ég geri alltaf hlutina á sama tíma. Reglubundin hvíld, ekki síst svefninn, er það sem heldur manni gangandi. Ég er ekki hætt að fara út að skemmta mér eða bragða vín, en geri það þó mun sjaldnar en áður og í minna mæli í hvert skipti.“

– Hvað með líkamspjálfun?

„Eins og ég segi tengi ég köstin mín einkum við tilfinningalegt álag og hef ekki fundið fyrir því að líkamleg athafnasemi komi mér í koll. Ég er í Jazzballettskóla Báru, fer svona tvisvar til þrisvar sinnum í viku og finnst það styrkja mig. Mér finnst ég vera í þökkalega góðu líkamlegu formi og er viss um að væri ég það ekki hefði þetta síðasta kast lagst mun verr í mig.“

– Ertu í einhverri lyfjameðferð?

„Nei, ég er svo heppin að fá sjaldan slæm köst, svo það hefur ekki þótt ástæða til þess að færi til dæmis á Interferon beta. Í síðasta kasti fékk ég steralyf í fyrsta skipti en annars ekki. Ég tek hins vegar reglulega vítamín og finn að þau gera mér gott og þreytist fyrir ef ég tek þau ekki.“



Þórey með syninum Jóhannesi Kristjánssyni, 3 ára.

– Hvernig horfir framtíðin við þér?

„Mjög vel. Ég er bjartsýn og tel mig eiga góða möguleika með því að ástunda heilsusamlegt lífni. Ég er ekkert að velta mér upp úr því sem gæti hugsanlega gerst, ég lifi hér og nú. Ég er nýlega farin að taka þátt í félagsstarfi MS félagsins og fæ mikið út úr því. Það er svo margt sem kemur í ljós þegar

maður fer að hitta og skiptast á reynslusögum við fólk sem þekkir sjúkdóminn á sjálfu sér. Ég er til dæmis nýbyrjuð í stuðningshópi sem ætlar að hittast hálfsmánaðarlega. Það er mjög skemmtilegt og ég reikna með því að þetta verði minn fasti hópur framvegis. Ég vil hvetja alla sem þetta lesa og hafa ekki látið verða af því að kíkja á okkur í félaginu að drífa í því. Því fyrir, því betra.“ ■



Lausn MS gátunnar er möguleg

Áfangi í rannsóknarsamstarfi MS hópsins kynntur í Tyrklandi

Eftir Ragnheiði Fossdal, verkefnisstjóra.

MS rannsóknarhópur Íslenskrar erfðagreiningar hefur undanfarin 2 ár tekið þátt í einstaklega áhugaverðu rannsóknarátaki sem prófessor Alastair Compston og vísindamenn hans í háskólanum í Cambridge, Englandi ýttu úr vör. Rannsóknin nefnist GAMES (Genetic Analysis of Multiple Sclerosis in Europeans) og er hugmyndin að draga saman þær upplýsingar sem evrópskir MS einstaklingar bera í erfðaeefni sínu um tilurð sjúkdómsins, auka þannig líkur á greiningu erfðapátta og flýta fyrir rannsóknum allsstaðar í heiminum til hagsbóta fyrir þá sem sjúkdómurinn hefur sett mark sitt á. MS sjúkdómurinn er með sterkan erfðapátt en erfitt hefur reynst að skilgreina hlut erfða og umhverfis, þrátt fyrir víðtækar rannsóknir.

18 þjóðir

Ákveðið var að beita tvönn konar nálgun við leit að MS erfðapáttunum sem langlíklegast er að séu fleiri en einn. Annars vegar að beita tengslaggreiningu hjá 7 þjóðum með því að nota fjölskyldur þar sem fleiri en einn einstaklingur hefur greinst með MS. Hins vegar að framkvæma fylgnigreiningu með nýjum hætti hjá alls 18 þjóðum og nota þá fjarskylda einstaklinga. Allar þjóðirnar sem ákváðu að taka



Ragnheiður Fossdal

þátt í fylgnigreiningunni nema ein eru í Evrópu. Í Ástralíu búa MS einstaklingar sem eru allir af evrópskum uppruna og er suðurhluti Ástralíu með háa tíðni sjúkdómsins eins og er í norðanverðri Evrópu. Þátttaka Ástrala er því mjög áhugaverð. Rannsóknir hafa gefið til kynna að tíðni MS sé því hærri sem nær dregur norður- og suðurland, þó með undantekningu hvað varðar Grænlandinga og indíána Norður-Ameríku. Tíðni MS á Íslandi er með því hæsta sem gerist í heiminum, eða um 135 einstaklingar á hverja 100.000 íbúa. Hinar þjóðirnar sem leggja sitt af mörkum eru Belgía, Bretland, Danmörk, Finnland, Frakkland, Grikkland, Ísland, Ítalía, Noregur, Norður-Írland, Portúgal, Pólland, Spánn, Svíþjóð, Tyrkland, Ungverjaland og Þýskaland. Fylgnigreiningin er gerð með því að bera saman erfðaeefni hjá um 200 sjúklingum og 200 heilbrigðum einstaklingum fyrir hverja þjóð.

Tvennt er sérstakt við þá fylgnigreiningu sem notuð var, fyrir utan tölfræðilega úrvinnslu. Hið fyrra er að fleiri erfðabreytileg svæði á öllum litningum voru rannsökuð en

þekkt í sambærilegum rannsóknum eða um 6000 svæði. Annað atriði er að erfðaeefni þeirra 200 sjúklinga annars vegar og heilbrigðra hins vegar er blandað saman í jöfnum hlutföllum þannig að það er eins og hver þjóð rannsaki tvö sýni, sjúklinga og heilbrigða. Þetta kann að virðast öfugsnúið en tilraunir hafa sýnt fram á að slík erfðaefnisblöndun endurspeglar vel niðurstöður gerðar á 200 einstaklingum þegar þær eru unnar á aðskildum sýnum. Blöndunin gerir rannsóknina gerlega þar sem annars hefði kostnaðurinn komið í veg fyrir svo viðamikla rannsókn.

Þátttaka okkar

Þegar vísindamenn ÍE fréttu af undirbúningi GAMES var strax ákveðið að slá til. Íslenska MS rannsóknin hefur staðið yfir síðan fyrir árdaga ÍE og er í dag eingöngu styrkt af fyrirtækinu. Við höfum notið afburða velvilja og þátttöku íslenskra MS sjúklinga og ættingja þeirra sem frægt er orðið. Við vildum leggja okkar af mörkum og ákvað ÍE auk þess að styrkja framtakið enn frekar með því að bjóðast til að bera hluta kostnaðar með því að leggja til efni, tæki, vinnuástöðu og húsnæði fyrir vísindamenn þeirra þjóða sem vildu koma til Reykjavíkur. Við fengum efni við frá Finnlandi, Spáni, Portúgal og Ungverjalandi auk þess að greina íslenska efniviðinn. Þessi hluti rannsóknarinnar náði til sýna úr um 3600 MS einstaklingum og 4000 heilbrigðum, þar af voru 1000 MS sýni og 1100 sýni úr heilbrigðum rannsökuð á Íslandi. Eins og gefur að skilja hafa margir vísindamenn lagt sitt af mörkum til að gera rannsóknina sem áreiðanlegasta og er okkar hópur engin undantekning frá því.



Áslaug Jónasdóttir hefur borið hitann og þungann af þessu verkefni hjá ÍE og fór á fyrstu ráðstefnu GAMES þjóðanna í Bretlandi á síðasta ári þar sem aðlögun aðferða og framvinda rannsóknarinnar var rædd. Í ár bauð tyrkneska rannsóknarteymið af miklum rausnarskap upp á aðstöðu fyrir aðra GAMES ráðstefnu. Ráðstefnan var undirbúin í Tyrklandi og var haldin 12-13 apríl síðastliðinn. Ég var fengin til að vera fulltrúi Íslands á ráðstefnunni og þeirra þjóða sem völdu Reykjavík sem miðstöð sinna rannsókna. Það fylgir mikill undirbúningur og þó nokkuð stress að taka til gögn og setja þau fram á sem aðgengilegustu formi fyrir hóp vísindamanna. Síðustu vikuna fyrir ráðstefnuna var öflug samvinna um að leggja lokahönd á úrvinnslu og samantekt okkar rannsóknarhópa.

Förinni var heitið til Istanbul, fyrrum höfuðborgar Tyrklands. Borgar sem hefur byggst upp báðum megin Bosporussunds sem tengir Svartahaf og Marmarahaf. Borgar sem er bæði í Evrópu og Asíu og er m.a. þekkt fyrir stórkostlegar byggingar og fræga markaði. Ég hafði aldrei ferðast svo austarlega, né komið til lands þar sem múhameðstrú ríkir. Ég taldi því öruggast að hafa eiginmanninn með. Ferðin frá Íslandi tók 7 klst með millilendingu í Lundúnum. Þegar við lentum á Atatürk flugvelli, sem er nýr og glæsilegur flugvöllur rétt

utan við Istanbul, var miðnætti að staðartíma, þremur klst. á undan okkar tíma. Það gekk vel að komast inn á hótél Armada sem valið hafði verið til að hýsa ráðstefnugesti og fundi. Leigubílstjórinn ók bílnum á hraða sjúkrabíls (hefur sennilega fundist við svo þreytuleg) og tók 15.000.000 lírur fyrir. Hótelíð er á frábærum stað bakvið gamla borgarmúra með útsýni út á Marmarahafið. Istanbul sem hét áður Konstantínópel var varin af öflugum múrum Theodosiusar II. Borgarmúrarnir eru alveg ótrúlega heillegir á köflum þrátt fyrir að vera frá um 500 e. Kr. og hafa staðist árasir ýmissa herja í 1000 ár frá byggingu þeirra. Þeir sem hafa gaman af köstulum ættu að heimsækja Tyrkland. Þegar við komum upp á hótélherbergið var kassi með tyrknesku sælgæti á borðinu ásamt kveðju frá yfirmanni tyrkneska rannsóknarhópsins. Við vorum boðin hjartanlega velkomin.

Ráðstefnan

Ráðstefnan hófst strax morguninn eftir með kynningu Alastair, síðan kom yfirlit yfir bresku rannsóknina og þær tölfræðilegu aðferðir sem notaðar eru. Þar næst flutti ég fyrirlestur um MS á Íslandi, okkar rannsóknaraðferðir og GAMES niðurstöður. Allan daginn fluttu fulltrúar sinna þjóða sitt yfirlit og var greinilegt að það voru ekki allir komnir jafn langt í rannsóknunum. Ráðstefnan var í litlum notalegum sal sem rúmaði vel 75 fundarmenn. Það voru að meðaltali 4 frá hverri þjóð en 15 frá Tyrklandi. Allir voru afslappaðir hver gagnvart öðrum þannig að flutningur fyrirlestursins var þægilegur og spurningar enduðu í áhugaverðum rökræðum um rannsóknina. Flestir höfðu hist á fyrri ráðstefnu og stemningin líktist ættarmóti. Samkoma innan við 100 vísindamanna, sem eru gagnteknir áhuga á viðfangsefninu án verulegrar samkeppni, verður mun skemmtilegri og gagnlegri en stærri ópersónulegri þing. Mér leið vel innan um þetta fólk og það var ánægjulegt að sjá marga unga

kappsfulla vísindamenn innan um eldri og reyndari sem eru oft leiðbeinendur hinna yngri.

Alastair stjórnadi dagskránni af röggsemi og sá til þess að menn drægju ekki umræður um of á langinn. Dagurinn leið hratt og var ánægjulegur. Maðurinn minn skoðaði umhverfið á meðan og undirbjó tímamann sem var framundan fyrir okkur eftir að ráðstefnunni lyki. Við ætluðum að eyða nokkrum dögum saman eftir ráðstefnuna á þessum framandi stað. Fyrsta kvöldið var öllum þátttakendum boðið til kvöldverðar af tyrknesku gestgjöfunum. Öllum var ekið í rútum að ferju sem sigldi með hópinn um Bosporussund meðan dýrindis réttir að hætti heimamanna voru bornir á borð. Hallir, moskur og aðrar reisulegar byggingar í borginni voru upplýstar og gáfu ströndinni ævintýralegan ljóma. Úti á dekki var svolítið svalt þar sem vorið var ekki alveg komið. En á daginn var greinilegt að gróðurinn tók við sér svo við sáum mun þennan stutta tíma sem við dvöldum í Istanbul. Fyrir Íslendinginn voru dagarnir notalega hlýir þó heimamenn kvörtuðu stundum.

Nálgumst niðurstöður

Daginn eftir héldu fyrirlestrar áfram og endaði á samantekt Alastair og hans manna á stöðu allra rannsókna. GAMES átakið er langt komið og eins og tölfræðingurinn Clayton sagði „þrátt fyrir að lokaniðurstöðu hafi ekki verið náð í dag þá erum við farin að heyra af sömu stöðunum í erfðaefninu aftur og aftur eins og daufri laglínu sem verður sífellt greinilegri“. Hann líkti niðurstöðunum við tóna sem mynda lag sem er að hluta með breyttum nótum hjá MS einstaklingum. Mér finnst þetta góð samlíking þar sem við vitum að líffræðileg einkenni einkennast af samspili margra gena með mismunandi útkomu eftir gerð þeirra. Það var rétt um uppruna MS sem hefur verið kenndur við víkinga og að þær breytingar í erfðaefninu sem í dag valda MS hafi áður fyrr gert

einstaklinga með slíka samsetningu erfðabátta hæfari til að lifa af.

Að setja saman niðurstöður, svo ólíkra þjóða sem byggja Evrópu, getur dregið fram sterka ákrifaþætti fyrir MS en ekki má gleyma sérkennum sem eru örugglega til staðar innan hvernar þjóðar og fela í sér sjaldgæfari breytingar í sínu erfðaeefni. Allar þjóðirnar sýndu fylgni við litning 6, MHC svæðið sem margir kalla MS1 eða gena-svæði eitt. Við höfum frá upphafi unnið að rannsóknum á þessu svæði og margir rannsóknarhópar hafa einnig gert gífurlegt átak til skilgreiningar á erfðabáttum sem finnast þar. Tvö önnur svæði sem upp komu í GAMES-átakinu hafa einnig verið sérstaklega til athugunar hjá ÍE.

Á ráðstefnunni var ákveðið að ljúka greiningu alls efniviðarins og birta annars vegar niðurstöðu hvers lands fyrir sig en einnig svokallaða Meta-analysu, eða sameiginlega útreikninga hjá öllum þjóðunum, þ.e. meðal um 4000 MS einstaklinga. Síðan er fyrirhugað að staðfesta þær niðurstöður með því að skoða hvern einstakling fyrir sig, þ.e. án blöndunar. Næsta GAMES ráðstefna verður haldin í Noregi 2003 og er stefnt að því að þá verði allar niðurstöður komnar og birtar í vísindatímaritum. Rætt var um mögulegt framhald (GAMES2) þar sem valdar þjóðir munu taka þátt til að þrengja netið um áhættugenin sjálf.

Það sem upp úr stendur eftir að hafa varið þessum tveimur dögum með vísindamönnum sem hafa helgað sig lausn MS gátunnar er að þetta er hægt. Við erum komin vel áleiðis og íslenskir MS einstaklingar og fjölskyldur þeirra hafa gert íslenska rannsóknarhópnum kleift komast lengra í rannsóknum á erfðabáttum MS en flestar aðrar þjóðir heims. Við getum áfram lagt okkar af mörkum og munum eftir því sem færi gefst taka þátt í GAMES átakinu til enda. 4000 MS einstaklingar og fjölskyldur þeirra ásamt tugum eða hundruðum vísindamanna geta ekki haft rangt fyrir sér.



Fulltrúar þeirra þjóða sem unnu að sínum efniviði hjá ÍE fyrir GAMES rannsóknina.

Istanbul

Það var því þreytt en ánægð kona sem hóf að kanna Istanbul með manninum sínum á þriðja degi heimsóknarinnar. Þar sem borgin hefur bæði verið byggð af kristnum og múhamedstrúarmönnum er þar að finna bæði kirkjur og moskur. Hótelid er staðsett í Sultanahmet hverfinu, sem ásamt Bazaar quarter og Seraglio point eru vinsælustu hverfi borgarinnar meðal ferðafólks. Allar helstu byggingarnar eru í göngufæri og við vorum ótrúlega örugg þegar við röltum um þröngar göturnar þar sem hýbýli fólks eru mjög mismunandi. Húsin eru frá 3 til 7 hæða og hlið við hlið standa nýjar byggingar úr timbri eða steini og hreysi, sum að hrúni komin.

Um allar götur er aragrúi af köttum og teppasölum. Það var búið að vara okkur við, en þegar við höfum skoðunarferðina að frægustu mosku Istanbul, Bláu moskunni, voru þær aðvaranir víðsfjarri. Fáir ferðamenn voru á ferli, þetta er sennilega upphaf ferðamannatímans. Nokkrar konur sáu á götum úti og voru flestar í skósíðum kápum og með slæðu sem hildi hárið. Þær yrtu ekki á okkur. Karlmenntu eru áberandi og röltu þeir um svæðið, að því er virtist stefnulítið. Þangað til við komum nær. Þá hópuðust að okkur ýmsir sölumenn og sumir í dulargervi sem okkar sérlegu leiðsögumenn.

Leiðsögumennirnir voru afar kurt-eisir og vildu vita hvaðan við kæmum og hvað þeir mættu sýna okkur. Sumir veittu okkur ágætis upplýsingar og beindu okkur á markverða staði en allir áttu teppabúð nálægt og töldu það sérstakan heiður ef við vildum koma inn og þiggja eplate að hætti innfæddra.

Eftir að hafa drukkið nokkra lítra af fyrrgreindum miði og horft á tugi 1000-2000 dollara teppa (einn dollar var um 1.300.000 lírur þannig að teppasalar notast við hentugri gjaldmiðil), sem að vísu voru hvert öðru fallegra, þá ákváðum við að afþakka alla leiðsögn og styðjast við The Travel Guide for Istanbul sem við fjárfestum í á Heathrow meðan við biðum eftir fluginu til Tyrklands. Góð fjárfesting það. Einn af þrjúskari teppasölumönnum fylgdi okkur að Bláu moskunni og ætlaði að bíða meðan við færum inn. Þegar við nálgumst tók sönglandi rödd karlmanns að óma frá háum spírur moskunnar og nær samstundis heyrðist sams konar sönglandi frá öðrum moskum í nágrenninu. Þetta minnti á indíána-söng (sem undirrituð hefur heyrt í sjónvarpi). Sölumaður upplýsti okkur um að nú stæði yfir ein af 5 bænastundum sem múhamedstrúarmenn taka þátt í á hverjum degi og að við mættum ekki fara inn í moskuna fyrir en henni væri lokið.



Bláa moskan í Istanbúl og Marmarahafið í baksýn.

Bláa moskan

Bláa moskan er stórkostleg bygging að utan sem innan. Meðfram útteg vegg moskunnar er röð lágra marmarastólpa að sitja á og fyrir framan þá á veggnum eru vatns-hanar og lá renna meðfram veggnum sem frárennsli fyrir vatnið. Þarna komu rétttrúaðir karlmenn og þvoðu sér um höfuð, hendur og fætur áður en þeir stigu inn í moskuna til bæna. Utan á og inni í byggingunni eru einkennandi ták sem leiðbeina mönnum um stefnuna til Mekka. Allir þurftu að fara úr skónum áður en þeir stigu á tyrknesku teppin við innganginn og inni í moskunni. Auk þess, af því að ég tilheyri hinu veika kyni, varð ég að setja upp slæðu og halda mig til hlés í moskunni. Af okkur tveimur fannst bara manningum mínum þetta afar spaugilegt. En það var þess virði að leika aumjúka konukind að líta dýrðina. Innan dyra var svalt og kyrrt og yfir mig kom djúp tilfinning friðar og öryggis. Í rauð þykk ullarteppin sem náðu út í hvern krók og kima voru ofnir ferningar af hæfilegri stæð fyrir einn mann að krjúpa á. Við máttum einungis ganga meðfram

einum vegg moskunnar en innar voru menn á bæn. Loft, veggir og hin gríðarlega háu og miklu hvolfþök voru þakin listilega skreyttum postulínsflísum og er blái litur þeirra og munstur einkennandi fyrir bláu moskuna sem er að hluta til fyrirmynd Taj Mahal hallarinnar á Indlandi.

Við sáum fleiri moskur og grafhýsi sem voru einnig listilega skreytt. Við skoðuðum minnismerki frá heimsókn keisara þar sem gullmunstur var áberandi á listaverkinu, marmarasúlu í líkingu við nál Kleópötru af Egíptalandi og háskólabygginguna í Istanbúl sem er með einkennandi skrautflúri frá stjórnartíð soldána af ætt Ottoman sem ríkti yfir Tyrklandi í 700 ár. Um Istanbúl lá aðal innflutningsleið munaðarvara frá Austurlöndum til Evrópu. Stærsti markaður í heimi, Grand Bazar og kryddmarkaðurinn, Spice Basar eru enn ævintýri líkastir og byggingarnar sem þeir eru í og við eru listaverk út af fyrir sig. Séu litlar líkur á að handtöskunni þinni sé stolið í Istanbúl eru miklar líkur á að þú verðir prettaður í viðskiptum. Þetta er þjóðaríþrótt Tyrkja. Þeir hafa gaman af að

prúttu og ætlast til þess að þú náir verðinu niður um a.m.k. 50%. Þar sem seðlarnir þeirra eru allt upp í 50.000.000 og einn kaffibolli kostar milljón þá er vissara að vara sig og vera fljótur að telja núllin.

Það er ánægjulegt að koma til Istanbúl, sérstaklega að sjá fólkið og skynja menninguna sem er svo ólík okkar, skoða listaverk, söfn og byggingarnar, borða framandi mat (sem er ansi góður) og horfa á magadans, þjóðdansa og margt fleira.

Nú þegar heim er komið og alvara lífsins tekin við er mér efst í huga sá kraftur sem GAMES þjóðirnar eru að leggja fram til að ná settu marki, lausn MS gátunnar, og einnig hið jákvæða viðhorf þúsunda sjúklinga og fjölskyldna þeirra. Þar eigum við aðgang að duglegasta fólkinu. Hjá ÍE hafa margir lagt nótt við dag til að þessi rannsókn nái fram að ganga og má þar sérstaklega nefna Áslaugu Jónasdóttur, Kjartan Benediktsson, Theodóru Thorlacius, Helgu Einarsdóttur, Sonju Sigurðardóttur, Hjört Jónsson og Aðalbjörgu Jónasdóttur en þessi listi er hvergi tæmandi. Við þökkum öllum sem hafa lagt okkur lið nú sem fyrr. ■

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Reykjavík
A. Wendel ehf.
A1 - arkitektar
ABC ehf
Akron ehf.
Allt plast ehf.
Altech hf.
Andrés
Andvari ehf.
Antikmunir sf.
Arkitektar Skógarhlíð ehf.
Arkitektastofa Örn Sigurðsson
Arkitektastofan Úti og inni sf.
Arkís ehf.
Arnarból
Auðunn og Hafsteinn ehf
Augað - Gleraugnaverslun - Kringlunni og Spönginni
Auglýsinganetið ehf.
Auglýsingastofa Þórhildar Jónsdóttur
Auglýsingastofan Hvíta húsið ehf.
Auglýsingastofan Korter
Áfengis- og tóbaksverslun ríkisins
Áfengis- og vímuvarnarráð
Ágúst Ármann ehf.
Ánabær ehf.
Áltak ehf.
B.B.P. verktakar
B.M.B. pípulagnir ehf.
Babylon
Baldursbrá
Bang & Olufsen á Íslandi
Barnaheill
Barnaheimur
Barnatannlæknastofan ehf.
Bensinorkan ehf.
Bifreiðastillingar Nicolai
Bifreiðaverkstæði H.P.
Bílabarinn ehf.
Bílakringlan
Bílaeigan AKA ehf.
Bílaeigan Budget, Bónus ehf.
Bílaust hf.
Bílaréttingar og sprautun Sævars
Bílasmiðurinn hf.
Bílaþvottastöðin Laugin ehf.
Bíliðnafélagið
Björn Guðmundsson & co.
Björn og Guðni hf.
Blómabúðin Hlíðablóm
Blómabúðin Kringlan
Blómagalleríið ehf.
Blómatorgið
Blómaverkstæði Binna ehf.
Borgar Apótek ehf.
Bókhaldsþjónusta Gunnars
Bólstrunin Miðstræti 5
Bónus
Brauðhúsið ehf.
Breiðfjörðs blikksmiðja ehf.
Brimdal hf.
Brimrún ehf.
BSRB
Búnaðarbanki Íslands
Búnaðarbanki Íslands, Háaleitisútibú

Búsáhöld og gjafavörur
Byggingafélag Gylfa og Gunnars hf.
Byggingafélagið B3
Byggingafélagið Sandfell ehf
Byggingamarkaðurinn
Bændasamtök Íslands
Danberg ehf.
Daníel Þorsteinsson og co. hf.
Dansskóli Heiðars Ástvaldssonar
Davíð S. Jónsson & Co. ehf.
Dreifing ehf.
E. Ólafsson ehf.
E. Sigurjónsson lögmannsstofa ehf.
Efling stéttarfélag
Efnalaug Árbæjar ehf.
Efnalaugin Glitra hf.
Efnalaugin Hreinn Hólagarði
Eggert Kristjánsson hf.
Eignamiðlunin ehf.
Einar Farestveit & co. hf.
Einholtskóli
Einingaverksmiðjan hf.
Eir ehf.
Eldaskálinn
Elding Trading company
Eldsmiðjan Skáholt ehf.
Emmessis hf.
Endurskoðendapjónustan ehf
Endurskoðendur ehf.
Endurskoðun Hjartar Pjeturssonar ehf.
Endurskoðun Péturs Jónssonar ehf.
Endurskoðunar- og bókhaldsþjónustan hf.
Endurskoðunarskrifstofa Eyjólf Guðmundssonar
Endurskoðunarskrifstofan Flókagötu 65 sf.
Endurvinnslan hf.
Engey ehf. heildverslun
Epal hf.
Exi ehf
Eykt hf.
Faktor ehf. einkaleyfaskrifstofa
Fallorka ehf
Farmanna- og fiskimannasamband Íslands
Farmasía ehf.
Fasteignamarkaðurinn ehf.
Fasteignamiðlunin Fell ehf.
Fasteignasala Vagns E. Jónssonar
Fasteignasalan Borgir ehf.
Fasteignasalan Garður
Fasteignasalan Gimli
Feró sf.
Ferskar kjötvörur hf.
Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni
Félag hársnyrtisveina
Félag íslenskra hljómlistarmanna
Félags- og þjónustumiðstöð Aflagrandar 40
Félagsbústaðir hf.
Félagsmiðstöð og þjónustumiðstöð, Furugerði 1
Félagsþjónustan í Reykjavík
Fiskbúðin Hafrún

Fiskimið hf.
Fiskistofa
Fífa hf.
Fínka málningarverktakar ehf.
Fjármálaeftirlitið
Fjölbrautaskólinn Breiðholti
Flugterían
Flugþjónustan ehf.
Flytjandi hf.
Foreldrahúsið- Vímulaus æska
Formaco ehf.
Forsætisráðuneytið
Fótaaðgerðarstofa Viktoríu
Fótoval
Fraktlausnir ehf.
Framsóknarflokkurinn
Friðrik A. Jónsson ehf.
Fróðengi ehf.
Fulltingi lögfræðipjónusta
Fönix ehf
G. Arnórs umboðs- og heildverslun
G.Skaptason
Garðyrkjustjóri Reykjavíkurborgar
Geymir ehf
Gissur og Pálmi ehf.
Gistiheimili Mattheu
Gistiheimilið Jörð
Gjögur hf.
Gjörvi ehf.
Glaxo Smith Kline ehf.
GLAMA / KÍM Arkitektar ehf.
Glitnir hf.
Glófaxi ehf. blikksmiðja
Gluggahreinsunin Hreinsýn sf.
Grafík- Gutenberg ehf.
Grand Rokk- KLH
Grandi hf.
Grensáskirkja
Gripið og greitt ehf.
Gríma Hárstofa
GRM endurskoðun ehf
Gróco hf.
Grænn kostur ehf.
GS varahlutir
Guðmundur Arason ehf. Smiðajárn
Guðmundur Jónsson ehf.
Guðrún hf. Tiskuverlun
Gullkúnt Gullsmiðja Helgu
Gullnámán
Gullsmiðja Hansínu Jens ehf.
Gunnar Eggertsson hf.
Gylfi Traustason
H & M Rowells - Fólkhúsið ehf.
H og S byggingaverktakar ehf.
H.H. ráðstefnuþjónustan sf.
H.P. húsgögn
H.P. rafverktakar ehf.
Hafgæði sf.
Hafrós ehf.
Hagbót ehf.
Halldór Jónsson ehf.
Hampiðjan hf.
Hansa ehf.
Harðviðarval ehf.
Harka ehf.

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

- Haukur Þorsteinsson tannlæknir
Hæss ehf.
Hárgreiðslustofa Brósa
Hárgreiðslustofa Heiðu
Hárgreiðslustofa Höllu Magnúsdóttur
Hárgreiðslustofan Greiðan
Hárgreiðslustofan Gresika
Hárgreiðslustofan Hótel Loftleiðir
Hárgreiðslustofan Pirola
Hársnyrti- og ljósastofan Mýron
Hársnyrtistofan
Hársnyrtistofan Art
Hársnyrtistofan Hár Class
Háskólabíó
Háskóli Íslands
Háspenna
Heimsferðir hf.
Hjá Hrafnhildi ehf.
Hjá Krissa
Hjúkrunarheimilið Skjól
Hlíðaskóli
Hópfærðarþjónuta Reykjavíkur
Hótel Borg ehf.
Hótel Frón
Hótel Holt Rek sf.
Hótel Leifur Eiríksson ehf.
Hótel Vík
Hraði hf. fatahreinsun
Hrafnista D.A.S.
Hreinsitækni ehf.
Hringrás hf.
HT og T ehf.
Hugtek ehf.
Hugver ehf.
Hús og hífli
Hús og ráðgjöf hf.
Húsgögn ehf.
Húsun ehf.
Hvitlist hf.
Iðnó veitingahús
Iðntæknistofnun Íslands
Ingimar H. Guðmundsson hf.
Innheimtustofnun sveitarfélaga
Innrömmun og hannyrðir
Inter ehf.
Internet á Íslandi hf ISNIC
ISS Ísland ehf
Íbúðalánasjóður
ÍSAGA ehf.
Ísberg ehf.
Ísbúðin Siðumúla 35
Ísdekk ehf.
Ísfarm ehf.
Ísl. endurskoðun ehf
Íslandsbanki
Íslensk getsþá
Íslenska auglýsingastofan
Íslenska umboðssalan hf.
Íslenska útvarpsfélagið hf.
Íslenskar getraunir
Íslux ehf.
Ísmar hf.
Ísold hf.
Íspólar
Ísrokk v/Hard Rock café hf.
- Ístak hf.
Íþróttabandalag Reykjavíkur
J.B.Þétursson hf.
Jazzballettskóli Báru
Johan Rönnung hf.
JS. Gull
K. Iagnir
K. Pétursson
Kaffi Nauthóll - Nauthólsvík
Kandis
Karl K. Karlsson hf.
Kassagerðin hf.
Kaupþing hf.
Kemhydrosalan ehf.
Kemis ehf.
Kjálkar ehf. Tannlæknastofa
Kjúklingastaðurinn Suðurveri
Kjörgarður 59
Kjörverk ehf.
Kjötborg ehf.
Klöpp hf. vinnustofa Arkitektar-
Verkfræðingar
KPMG endurskoðun hf.
Kr. Þorvaldsson
Kramhúsið
Kringlubón
Kristján G. Gíslason ehf.
Kuggur hf.
Kul
Kúlulegusalan hf.
Kvasir ehf.
Kvikk þjónustan
Kvikmyndaverstöðin ehf.
Landssamtök hjartasjúklinga
Lánstraust hf.
Leikskólar Reykjavíkur
List og saga ehf.
Listasafn Sigurjóns Ólafssonar
Listasmiðjan / Gler í gegn
Listdansskóli Íslands
Lífstykkiabúðin ehf.
Línan ehf.
Línuhönnun hf.
Ljósafoss ehf.
Ljósþær hf.
Ljósmyndabúðin Myndin ehf.
Ljósmyndastofa Erlings
Ljósmyndavörur ehf.
Loftleiðahótel hf.
Loftræsting ehf
Lyfjadreifing ehf.
Lögfræðiskrifstofa Arnar Clausen
Lögfræðiskrifstofa Magnúsar
Thoroddsen h
Lögmansstofa Marteins Mátssonar ehf.
Lögmenn Arnór Halldórsson og Skúli
Bjarnason
Lögmenn Laugardal ehf.
Lögreglustjórinn í Reykjavík
Löndun ehf.
Magnús og Steingrímur ehf.
Man-kvenfataverslun ehf.
Matstofa Miðfells ehf
Melabúðin ehf.
Melaskóli
Menningarmiðstöðin Gerðuberg
- Miðgarður fjölskylduþjónusta
Reykjavíkurborgar Grafarvogi
Mix - Hljóðriti ehf.
Míró - verslun og gallerí Pentill hf.
Mjólkursamsalan
Modelvinnustofa Guðlaugs H.
Jörundssonar
Moore Stephens endurskoðun
Mólar ehf.
Múlanesti
Myndlistaskólinn í Reykjavík
Námsflokkar Reykjavíkur
Náttúrufræðistofnun Íslands
Nesbrú ehf
Neskirkja
Netagerð Guðmundar Sveinssonar
Nonni og Manni / Ydda .
Nonni og manni - Ydda hf.
NorðNorðVestur kvikmyndagerð ehf.
Norfisk ehf.
Nuddstofa Arnar
Nýi öskulóinn ehf.
Nýiðn/Harðkornadekk hf.
Nýja Teiknistofan hf.
Oak Hotel
Offsetþjónustan ehf.
Óliuverzlun Íslands hf.
Osta- og smjörsalan
Ottó B. Arnar ehf.
Ólafur og Gunnar byggingaf ehf.
Ólafur Th. Ólafsson - Útlitshönnun
Ómega Farma ehf.
Passamyndir ehf.
Píluglgatjöld ehf.
Pípulagnaverktakar hf.
Plúsmarkaðurinn Hátúni 10b ehf.
Poulsen ehf.
Póstdreifing hf.
Prenttæknistofnun
Pökkun og flutningar sf.
R&E ehf.
R. Sigmundsson ehf.
R.J. verkfræðingar ehf.
Rafna hf.
Raflögn hf.
Rafmagnsveitur ríkisins
Rafn Guðmundsson Teiknistofa
Raf-Ós sf.
Rafstilling ehf.
Raftækjaverslun Íslands hf.
Raftækniþjónusta Trausta ehf.
Rafvakinn sf.
Raförninn ehf.
Rannsóknarráð Íslands
Regnboginn - Bíó hf.
Rekstrarverktak ehf.
Renniverkstæði Jóns Þorgrímssonar
Renniverkstæði Ægis
Reykjavíkurborg
Reykjavíkurhöfn
Réttingaverk ehf.
Ríkisútvarpið
Rolf Johansen & co. ehf.
Ræsir hf.
S.B.S. innréttingar

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

- S.Ó.S. Lagnir ehf.
Samfylkingin
Samiðn
Saumastofan Artemis
Sálarrannsóknarfélag Íslands
Securitas hf.
Seðlabanki Íslands
Selecta fyrirtækjapjónusta hf.
Seljakirkja
SEM - samtök endurhæfðra
mænuskaddaðra
Shalimar indverskt - pakistanskt
Siggi Hall á Óðinsvéum
Sigvaldi Snær Kaldalóns
Sínus ehf.
Sjálfsbjörg Landssamband Fatlaðra
Sjólagnir ehf.
Sjónvarpsstöðin Ómega
Sjúkraliðafélag Íslands
Sjúkraþjálfun
Sjúkraþjálfun Héðins í Mjódd
Skartgripaverslun og vinnustofa Eyjólf
Skipamálning ehf.
Skorri ehf.
Skráningarstofan hf.
Skúlason & Jónsson ehf.
Skyggna-Myndverk ehf.
Skyrr hf.
Sláturfélag Suðurlands
Slippfélagið í Reykjavík hf.
Málningarverksmiðja
Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins
Smith & Norland hf.
Smurbrauðstofa Silvíu
Smurstöðin Klöpp ehf.
Snegla listhús
Snyrtistofan Gimli sf.
Snyrtivöruverslunin Gullbrá ehf.
Sorpa
Sólarfilma
Sprinkler-pípulagnir ehf.
Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar
Starfsmannafélag Ríkisstofnanna
Stasia Baugholt ehf
Stalex ehf. og Co.
Stefja hf.
Stéttarfélag verkfræðinga
Stilling hf.
Stofnun Árna Magnússonar á Íslandi
Stúdíó brauð
Stúdíó eitt
Suzuki Bílar hf.
Svefn og heilsa ehf.
Sveinbjörn Sigurðsson ehf.
Svipmyndir
Sængurfatagerðin
Sökkull ehf.
Talnakönnun
Tandur hf.
Tannlæknar Skipholti 33 sf.
Tannlæknastofa Friðgerðar
Samúelsdóttur
Tannlæknastofa Guðrúnar Haraldsdóttur
Tannlæknastofa Guðrúnar Ólafsdóttur
Tannlæknastofa Gunillu Skaptason
Tannlæknastofa Hrafn G. Johnsen
- Tannlæknastofa Jónasar B. Birgissonar
Tannlæknastofa Sigurjóns
Arnlaugssonar
Tannlæknastofa Sólveigar
Þórarinsdóttur
Tannlækningastofa Jónasar
Ragnarssonar
Teiknistofa Hermanns Ísebarn
Teiknistofa Ingimundar Sveinssonar
Teiknistofan hf.
Teiknistofan Óðinstorgi sf.
Teiknistofan Röðull sf.
Teiknistofan Tröð
Terra Nova Sól
Thorarensen Lyf ehf.
Thorvaldsensbasarinn
Tímadjáns
Tímaritið Lifandi Vísindi - Elísa Guðrún
ehf.
Tískuverslunin Grace
TMD á Íslandi
Trésmiðafélag Reykjavíkur
Trésmiðjan Kompaníið hf.
Trésmiðapjónusta Grétars ehf. -
útkallsþjónusta
Tríóla
Tryggingastofnun ríkisins
Tæknigarður hf.
Tækniþjónustan sf.
Tölvar ehf.
Ullarhúsið
Uppdæling ehf.
Úra- og skartgripaverslun Korneliusar
ehf.
Útgáfufélagið Valtýr ehf.
VA Arkitektar
Vaka hf.
Valhöll fasteignasala ehf.
Vátryggingafélag Íslands hf.
Vegamót
Veggspor ehf.
Vegmerking ehf.
Veiðarfærasalan Dimon ehf.
Veiðihúsið Sakka ehf.
Veiðimaðurinn ehf.
Veitingahús Jakobs ehf.
Veitingahúsið Carúsó
Veitingastaðurinn Rikki Chan
Verkfræðistofa Braga og Eyvindar ehf.
Verkfræðistofa Sigurðar Thoroddsen hf.
Verkfræðistofan Afl og Orka hf.
Verkfræðistofan VIK ehf.
Verkfræðistofan Önn ehf.
Verkstjórásamband Íslands
Vernd
Verslunarráð Íslands
Verslunin Friða frænka ehf.
Verslunin Þingholt ehf.
Verzlunarmannafélag Reykjavíkur
Verzlunarskóli Íslands v/bókasafns
Vélaleiga A.A. ehf.
Vélaleiga Einars H. Péturssonar hf.
Vélamiðstöð Reykjavíkurborgar
Vélar og skip ehf.
Vélasalan Hafis ehf
Vélaver hf.
- Vélaverkstæðið Kistufell
Vélbátaábyrgðarfélagið Gróttá
Vélsmiðja Einars Guðbrandssonar
Vélstjórafélag Íslands
Vélvík ehf.
Videóljónið - Arnþór ehf.
Við og Við sf.
Vinnuskóli Reykjavíkur
Virka hf.
Vífílfell hf.
Víkur-ós ehf.
Vörulagerinn ehf.
Yggdrasill ehf.
Þ. Þórgrímsson & co.
Þarfapjón hf. Verktaka og
viðhaldsþjónusta
Þingvallaleið hf.
Þjóðgarðurinn Þingvöllum
Þrír frakkar - Hjá Úlfari
Þumalina - búðin þín
Þvottahús A. Smith ehf.
Þýðingapjónusta Boga Arnars
Ógurvík hf.
Ókukennsla Sverris Björnssonar
Óptimar Iceland
Órninn - Hjól hf.
Öryrkjabandalag Íslands
- Seltjarnarnes
Alvarr ehf. - boranir og
verkfræðiþjónusta
Björnsbakari Vesturbæ
Falleg Gólf ehf
Læknaminjasafnið Nesstofu
Nesapótek
Prentsmiðjan Nes ehf.
Seltjarnarneskaupstaður
Seltjarnarneskirkja
Tannlæknastofa Péturs Svavarssonar
Tónlistarskóli Seltjarnarness
- Kópavogur
Abba bílaleiga
Aðalendurskoðun sf.
Alark arkitektar ehf.
Álfarm hf.
Bakaríið Kökuhornið
Baltik ehf.
Barki ehf.
Bifreiðaverkstæði Friðriks Ólafssonar hf.
Bifreiðaverkstæði Kópavogs ehf.
Bifreiðaverkstæðið Toppur
Bílamálunin Bliki ehf.
Bílaverkstæðið Áfram gengur
Blikksmiðja Einars ehf.
Blóm er List
Borgarvirki ehf.
Bókun sf. Endurskoðun
Bónstöð Fúsa
Bragi Þór - Ljósmyndun ehf.
Bugt ehf.
Byggingafélagið Viðar ehf.
DU PAREILL AU MEME
Dúkó ehf.
Dúkpýði sf.
E.S. bifreiðasmíðja ehf.

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

- Egill Vilhjálmsson ehf.
Endurskoðun og uppgjör ehf.
Endurskoðunarskrifstofa Guðmundar Þorvarðarsonar
Ferðaskrifstofan Plúserferðir
Ferðaþjónusta bænda Elliðahvammi
Ferðaþjónusta Fatlaðra
Ferli ehf.
Félagsþjónusta Kópavogs
Fisco ehf.
Garðyrkja ehf.
Goddi ehf.
Guðmundur Hermannsson
Gullsmiðir Bjarni og Þórarinn sf.
Hagblíkk ehf.
Hegas ehf.
Heimir og Þorgeir ehf.
Hexa ehf. heildverslun
Hit innréttingar ehf.
Hjallakirkja
Hjartavernd
Hurðaborg - Crawford hurðir
Ísfiskur ehf.
Íslensk erfðagreining
Íslenska þökkunarfélagið Icpack
Íslenskir sófnunarkassar sf
J.S.G. ehf.
Janus ehf.
Járnbanding ehf.
Járnsmiðja Óðins ehf.
Júmbó hf.
Kaldasel ehf.
Kópavogsbær
Kynnisferðir - Flugrútan
Mannval - ráðningaþjónusta
Málning ehf.
Múr og Terrazzolagnir ehf
Nesstál ehf.
Oddur Pétursson ehf. - Verslunin Body Shop
Ora hf.
Ó.K. Arkitektar
Óskar ehf.
P. Jónsson ehf.
Pétur Jónsson ehf.
Plastpökkun hf.
Polyto
Port-City-Java
Pottagaldrar Mannrækt í matargerð
Prentsmiðjan Grafík hf.
Prjónastofan Anna sf.
Radióhúsið ehf.
Rafkóp-Samvirki
Rafmiðlun ehf.
Rafvélaverkstæði Svavars Fanndal Torfasonar
Réttingaverkstæði Trausta
Rúmfatalagerinn hf.
S. Guðjónsson ehf
Saumagallerý JBJ
Sjúkranuddstofa Silju
Slitlag ehf.
Smári söluturn
Smurstöðin Stórahjalla ehf.
Sólhof ehf.
Sportey
- Stanislas Bohic garðarkitekt
Steinsmiðjan S. Helgason ehf.
Stíflupjónustan ehf.
Sunnuhlíð
Sæport ehf.
Sætir Sófar ehf.
Söluturninn Rebbi
Tempo innrömmun
Tengi ehf.
Tinna ehf
Tiskuverslunin Ríta
Tréfang ehf.
Tölvumyndir hf.
Vaki - D.N.G. hf.
Veitingaþjónusta Lárusar Loftssonar sf.
Verkfræðistofa Erlends Birgissonar
Verkfræðistofa Snorra Ingimarssonar ehf.
Verslunartækni ehf.
Vetrarsól ehf.
Vélaleiga Auberts
Xit hárstofan
Þakpappaþjónustan ehf.
Ökukennsla Sigurðar Þorsteinssonar
- Garðabær
Andromeda
AstraZeneca
Bitabær ehf.
Bókasafn Garðabæjar
Fiskverkun Gunnars Ólafssonar
Flugeldaiðjan hf.
G.H. Guðmundssynir ehf.
G.H. heildverslun ehf.
Garðabær
Hafnasandur hf.
Hárgreiðslustofan Madonna
Kvistur hf.
Landar ehf.
Loftorka ehf.
Naust-Marine
Rennsli hf.
Símon Kjærnested löggiltur endurskoðandi
Skermagerð Berthu
Tannhjól ehf.
Teiknistofa Eddu Rikharðsdóttur
Tækni - Stál ehf
Umsjá ehf. Rafteiknistofa
Val-Ás ehf.
Vefur ehf.
Vega majones
Verkhönnun - Tæknisalan hf.
Vidalínskirkja í Garðabæ
- Hafnarfjörður
Á Stöðinni
Ás - fasteignasala ehf.
Ásgeir og Björn ehf. Byggingaverktakar
Bedco & Mathiesen ehf.
Bílaleigan Arco
Bílaverkstæði Högna
Blátún ehf.
Bliktækni hf.
Bókabúð Böðvars hf.
Búnaðarbanki Íslands, Hafnarfirði
- Bæjarbakari ehf.
Clean Trend á Íslandi hf.
Dalakofinn sf. Miðbær
Depla hf.
Drift sf.
Elding - Ævintýrasiglingar Drangahrauni 4, 220 Hf.
Endurskoðunarskrifstofa Gunnars Hjaltalín
Endurskoðunarskrifstofa Ingólfs Flygenring
Endurskoðunarstofan sf.
Feðgar ehf. - Byggingaverktakar
Fiskbúðin Reykjavíkurvegi
Fjarðarkaup ehf.
Fura ehf.
Garðafell ehf.
Glerborg hf.
Hab ehf. v/Aloa vera búðin
Hafnarfjarðarbær
Hagtak hf.
Heiðar Jónsson, járnsmiði
Hermóður ehf. - Hafnarfjarðarleikhúsið
Hólshús ehf.
Hrafna-Flóki ehf.
Hreingerningafélagið Hólmbraður
Hvalur hf.
Íslenska Álfélagið hf.
Jeppahlutir 4X4 ehf.
Jón Kr. Eurotrade ehf.
Jón málarí ehf.
Kjarnavörur hf.
Kvóta og skipasalan ehf.
Ljósmyndarinn Binni
Lögmenn Hafnarfirði ehf.
Magnús Páll sf.
Markmið sf.
Málmsteypan Hella hf.
Músík og sport
Námsflokkar Hafnarfjarðar
Nýform hf.
Nýja Bónstöðin
Nýja fatahreinsunin
Páll Pálsson hf.
Pústþjónusta B.J.B. ehf.
R.Á.S. ehf
Raf-x ehf.
Sandtak
Sigga og Timo ehf.
Sólvangur hjúkrunarheimili
Sparisjóður Hafnarfjarðar
Spennubreytar
Strendingur ehf.
Suðurverk hf.
Súfistinn ehf.
Sölusamband íslenskra fiskframleiðanda
Tannlæknastofa Jóns M. Björgvinssonar
Tempra hf
Trésmiðaverkstæði Gylfa ehf.
Útvík ehf.
Varahlutaþjónustan sf
Vatnsveita Hafnarfjarðar
Veitingahúsið Gafli-inn sf.
Verkfræðiþjónusta Jóhanns G. Bergþórsson
Verslunarmannafélag Hafnarfjarðar

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Véla- & viðgerðapjónustan ehf.
Vélaverkstæði Jóhanns Ólafs ehf.
Vélaverkstæðið Ver hf.
Vélsmiðjan Kofri
VSB verkfræðistofa
Pak- og glertækni ehf.
Þúsund þjalir ehf. umboðsskrifstofa listamanna
Þvottahúsið
Æskulyðs- og tómstundaráð Hafnarfjarðarbæjar
Bessastaðahreppur
Bessastaðahreppur
Erlendur Björnsson ehf.
Húsaklæðning ehf.
Keflavík
Apótek Keflavíkur ehf.
Apótek Suðurnesja ehf.
Bókasafn Reykjanesbæjar
Fiskines ÍS 260
Fjölbrautaskóli Suðurnesja
Flotmúr ehf.
Geimsteinn hf.
Georg V. Hannah sf
Grágás ehf.
HjalTI Guðmundsson ehf.
Hjólbarðapjónusta Gunna Gunn.
Hljómval
Hótel Keflavík ehf.
Húsanes ehf.
Höfrunga og hvalaskoðun sf.
Innrömmun Suðurnesja
Íslenska félagið ehf. / Ice group. ltd.
Kaffi Duus ehf
Lifestyle á Íslandi ehf
Ljósmyndastofan Nýmynd
Norðurvör
Nýsprautun ehf
Plastgerð Suðurnesja ehf.
Rafiðn ehf.
Rafvík ehf.
Rafpjónusta Þorsteins
Ráin
Reykjanesbær
Samhæfni - Tæknilausnir ehf
Sigurjónsbakarí
Sólbaðs- og þrekmiðstöðin Perlan
Sparisjóðurinn í Keflavík
Sportbúð Óskars
Trésmiðaverkstæði Stefáns og Ara sf.
Uggi ehf.
Umbrot ehf.
Varmamót ehf.
Verkfræðistofa Suðurnesja ehf.
Verslunarmannafélag Suðurnesja
Keflavíkurflugvöllur
Flugmálastjórn á Keflavíkurflugvelli
Íslenskur markaður hf.
Suðurflug ehf.
Grindavík
Aðal-Braut söluturn
Grindavíkurbær
Hóp hf.
Krosshús

Samherji hf. Fiskimjöl og Lýsi hf.
Stakkavík ehf.
Vélsmiðja Grindavíkur ehf
Þorbjörn Fiskaness hf.
Sandgerði
Sandgerðisbær
Skinnfiskur ehf.
Tros
Vélsmiðjan Tikk ehf.
Garður
Dvalarheimili aldraðra Suðurnesjum
Fiskverkunin Háteigur
Fristund
Gerðahreppur
Karl Njálsson ehf.
Raftýran sf.
Njarðvík
ÁÁ háprýstipvottur ehf.
Biðskýlið Njarðvík ehf.
Bilbót sf.
Happi ehf
Rekstrarpjónustan Gunnar Þórarinsson
Vökvatengi ehf.
Mosfellsbær
Fína ehf.
Flugfélagið Atlanta hf.
Franköllun
Garðyrkjustöðin Gróandi
Hlégarður - Veislugarður
Hlín blómahús
Innrömmun Finnboga
Ísfugl ehf.
Kjósarhreppur
Mosfellsbær
Nytjaskógar - Halldór Sigurðsson
Nýir Réttir ehf
Nýja bílasmíðjan hf
Orri ehf.
Pizzabær ehf.
Réttingaverkstæði Jóns B. ehf.
Snyrtistofan Fatima ehf.
Vélaleiga Guðjóns Haraldssonar
Akranes
Akranesti ehf
Axel Sveinbjörnsson ehf.
Bátastöðin Knórr ehf.
Búnaðarbanki Íslands
Bæjar- og héraðsbókasafn Akraness
Cafe 15
Dvalarheimilið Höfði
Ferðapjónustan Tungu - Skessubrunnur restaurant
Fiskco ehf.
Fiskverkun Jóhannesar Ólafssonar
Haraldur Böðvarsson hf.
Harðarbakarí
Hótel Barbro ehf.
Hvalfjarðarstrandahreppur
Innri-Akraneshreppur
Íslenska járnblendifélagið Grundartanga J.Á. sf.
Leikskólinn Teigasel
Magnús H. Ólafsson arkitekt F.A.Í.

Sementsverksmiðjan hf.
Skilmannahreppur
Steðji ehf.
Verslunin Bjarg hf.
Viðskiptapjónusta Akraness sf.
Borgarnes
Borgarbyggð
Dvalarheimili aldraðra
Franköllunarpjónustan ehf.
Geirabakarí
Hagpjónusta landbúnaðarins
Jörvi ehf. vinnuvélar
Kolbeinsstaðahreppur
Safnahús Borgarfjarðar
Skorradalshreppur
Sparisjóður Mýrasýslu
Varmalandsskóli
Vatnsverk
Vegamót - Þjónustumiðstöðin
Verkalýðsfélag Borgarness
Vélaverkstæði Kristjáns ehf.
Vélaverkstæðið Vogalæk
Viðskipta háskólinn Bifröst
Virnet - Garðastál hf.
Borgarfjarðarsveit
Bífreiðapjónusta Ólafs
Heimskringla Reykholti ehf.
Hótel Reykholt
Veg-bitinn
www.fljotstunga.is - Ferðapjónusta bænda s: 435-1198
Stykkishólmur
Ásklif ehf.
Málflutningsstofa Snæfellsness ehf
Sólborg ehf.
Stykkishólms apótek og Lyfsalan Patreksfirði
Sæferðir ehf.
Flatey á Breiðafirði
Ferðapjónusta Flateyjar
Grundarfjörður
Bensinstöðin Grundafirði Ragnar Kristjánsson
Berg vélsmiðja ehf.
Krákan ehf.
Kverná Ferðapjónustan Eyrarsveit
Pétur Konn ehf.
Soffanías Cecilsson
Verslunin Hamrar hf.
Ólafsvík
Barnafataverslunin Þóra
Hellissandur
Félags- og skólapjón. Snæfellinga K.G. Fiskverkun ehf
Sjáváriðjan Rífi hf.
Verslunin Gimli
Verslunin Virkið ehf.
Búðardalur
Mjólkursamlagið Búðardal
Stóra-Vatnshorn

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Króksfjarðarnes
Reykholahreppur

Ísafjörður
Bílaverkstæði Ísafjarðar ehf.
Bæjar- og héraðsbókasafnið
Gardínubúðin
Gámaþjónusta Vestfjarða ehf.
Gistiheimili Áslaugar
Gosi hf.
Guðmundur Einarsson - Skipsbækur
Hamraborg ehf.
Hárgreiðslustofa S.A. Prastar ehf.
Heilbrigðisstofnunin Ísafjarðarbæ
Hjólbarðaverkstæði Ísafjarðar
Ísafjarðar Apótek ehf.
Ísafjarðarbær
Ísfang hf.
Íslandsbanki hf.
Kjölur hf.
Lögsyn hf.
Olíufélag útvegsmanna
Rakarastofan
Tækniþjónusta Vestfjarða ehf.
Verkfræðistofa Sigurðar Thoroddsen hf.
Vestri ehf.

Bolungarvík
Jakob Valgeir
Leikskólinn Glaðheimar
Löggiltir endurskoðendur Vestfjörðum
ehf.
Útgerðarfélagið Ós ehf.

Súðavík
Víkurbúðin ehf.
Patreksfjörður
Ferðaþjónusta bænda Seftjörn
Héraðsnefnd Barðstrendinga
Kolsvík ehf.
Söluturninn Albína og Rabbabarin

Tálknafjörður
Bókhaldsstofan Tálknafirði
Eik ehf. - trésmiðja
Garra útgerðin
Hraðfrystihús Tálknafjarðar hf.
Tálkni ehf.
Þórsberg hf.

Brú
Bæjarhreppur
Höttur sf.
Staðarskáli
Verkalýðsfélag Hrutfirðinga
Vélaverkstæði Sveins Karlssonar

Hólmavík
Búnaðarbanki Íslands
Gistiheimilið
Sparisjóður Strandamanna

Kjörvogur
Hótel Djúpavík hf.

Norðurfjörður
Árneshreppur

Hvammstangi
Bílagarði ehf.

Ferðaþjónustan Dæli, Víðidal
Ferskar afurðir ehf.
Heilbrigðisstofnun Hvammstanga
Rebekka Saumastofa ehf.

Blönduós
Bólstaðarhlíðahreppur
Gísli Pálsson
Heilbrigðisstofnunin Blönduósi
Sveinsstaðahreppur
Við Árbakkann ehf.
Skagaströnd
Höfðahreppur
Skagstrendingur hf.
Sæborg, dvalarheimili aldraðra
Vindhælishreppur
Vík sf.

Sauðárkrókur
Fiskiðjan Skagfirðingur hf.
Hárgreiðslustofa Margrétar Pétursdóttur
Hólalax hf.
Kaupfélag Skagfirðinga
Petersen Ljósmyndþjónusta
Stoð ehf verkfræðistofa
Trésmiðjan Borg ehf.
Vöruafgreiðsla Bjarna Haraldssonar

Varmahlíð
Ferðaþjónustan Bakkaföt
Hofsós
Bifreiðaverkstæðið Pardus ehf.

Fljót
Ferðaþjónustan Bjarnargili

Siglufrjörður
Bifreiðaverkstæði Ragnars
Byggingafélagið Berg ehf.
Egilssíld ehf.
Grunnskóli Siglufrjarðar
HD vélar ehf.
Neta- og veiðarfæragerðin hf.
Rafbær sf.
Siglufrjarðarkaupstaður
SR mjól hf.
SR vélaverkstæði

Akureyri
Arnarneshreppur
Bifreiðaverkstæði Sig. Valdimarssonar
ehf.
Bifreiðaverkstæðið Baugsbót ehf.
Bláa Kannan - Græni Hatturinn
Efling sjúkrapjálfun
Endurskoðun Norðurlands hf
Félag hjartasjúklinga á Eyjafjarðarsvæði
Félag málmíðnaðarmanna Akureyri
G.V. grófur ehf.
Gleraugnasalan Geisli hf./Kaupangur
Glófi ehf.
H.K. Ræstingar
Hagþjónustan ehf.
Hárgreiðslustofan Hártiskan
Heilsugæslustöðin á Akureyri
Heilsuhornið
Hlíð hf.
Hótel Vin sf.

Húsprýði sf.
Íþróttamiðstöð Glerárskóla
Kjarnafæði hf.
Kompaniíð uppl.- og menningarmiðstöð
ungu fólks
Leikfangasmíðjan Stubbur
Loki sf.
Medulla ehf.
Norðurmjólk
Norðurorka
Plastiðjan Bjarg - Iðjulundur
Púlsinn hf.
Raflampar ehf.
Rafmenn ehf.
Raforka sf.
Raftákn ehf.
Samkaup hf
Sandblástur og málmhúðun hf.
Skótískan ehf.
Sparisjóður Norðlendinga
Stórutjarnaskóli
Straumrás hf.
Sundlaugin Pelamörk
Tannlæknastofa Ragnheiðar Hansdóttur
Tannlæknastofa Sigrúnar
Marteinsdóttur
Tiskuverslun Steinunnar
Tréborg ehf.
Tölvufræðslan Akureyri ehf.
Vaxtaræktin Akureyri - Íþróttahöllinni
Vélsmiðjan Ásverk ehf.
Vörður vatryggingafélag
Vörubær ehf.

Grenivík
Frosti ehf.
Grytubakkahreppur
Sparisjóður Höfðhverfinga

Grímsey
Grímseyjarhreppur
Sigurbjörn sf.

Dalvík
Árfell hf.
B.H.S. ehf
Dalvíkurbyggð
Katla hf.

Ólafsfjörður
Íþróttamiðstöð Ólafsfjarðar
Sparisjóður Ólafsfjarðar
Sveinbjörn Árnason
Vélsmiðja Ólafsfjarðar ehf.

Hrísey
Hríseyjarhreppur

Húsavík
Bílaleiga Húsavíkur ehf.
Bílasala Jóns Þorgrímssonar
Geiri Péturs ehf.
Húsavíkurkaupstaður
Langanes hf.
Lögmannsstofa Berglindar
Svavarsdóttur
Norðurvík ehf.
Skipaafgreiðsla Húsavíkur ehf.
Skóbuð Húsavíkur

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Vélaverkstæðið Grímur hf.
Víkurráð ehf.

Laugar
Ferðaþjónustan Narfastöðum ehf.
Laugafiskur hf.
Litlu-Laugaskóli

Reykjahlíð
Skútustaðahreppur

Kópasker
Kelduneshreppur
Öxarfjarðarhreppur

Raufarhöfn
Jökull ehf.
Þorsteinn GK-15 ehf.

Þórshöfn
Ferðaþjónustan Ytra-Álandi
Geir ehf.
Hraðfrystistöð Þórshafnar hf.
Sparisjóður Þórshafnar og nágrennis
Verkalýðsfélag Þórshafnar

Vopnafjörður
Mjólkursamlag Vopnfirðinga
Verktakafyrirtækið Ljósaland hf.
Vopnafjarðarhreppur

Egilsstaðir
Arkitektþjónusta Austurlands
Bókasafn Héraðsbúa
Fellahreppur
Félag rafverktaka á Austurlandi
Hitaveita Egilsstaða og Fella
Innrömmun og speglagerð
Kaupfélag Héraðsbúa
Skógrækt ríkisins
Trésmiðja Guðna Þórarinssonar
Valkyrjur ehf. - Pizza 67
Ökuskóli Austurlands

Seyðisfjörður
Gullberg hf.

Mjóifjörður
Mjóafjarðarhreppur

Eskifjörður
Heilbrigðisstofnun Austurlands
Hraðfrystihús Eskifjarðar
Videoleiga Eskifjarðar

Neskaupstaður
Byggt og flutt ehf.
G. Skúlason vélaverkstæði ehf.

Fáskrúðsfjörður
Kaupfélag Fáskrúðsfirðinga
Loðnuvinnslan hf
Viðarsbúð

Stöðvarfjörður
Steinasafn Petru

Djúpivogur
Djúpavogshreppur

Höfn
Ferðaþjónustan Jökulsárlóni
Heilbrigðisstofnun Suðausturlands

Héraðsbókasafn Austur-Skaftafellssýslu
Leikskólinn Lönguhólar
Nesjaskóli
Söluskáli Olís Höfn Hornafirði
Vökull Stéttarfélag
Öryggisvarslan hf.

Selfoss
Atvinnuþróunarsjóður Suðurlands
Áhaldaleigan Miðengi

Árborg
Árvirkinn ehf.
Baldvin og Þorvaldur ehf. -
Söðlasmiðaverkstæði

Bisk-verk ehf.
Bilverk BÁ ehf.
Bjarnfinnur Jónsson

Borgarhús hf.
Bókaútgáfan Björk
Dýralæknþjónusta Suðurlands

Ferðaskrifstofa Suðurgarðs
Ferðaþjónustan lðufelli
Fossraf ehf.
Fossvélar ehf.
Garðyrkjustöðin Reykjaflöt

Guðmundur Sigurðsson
Hjá Elísu - Föndur og Gjafir
Holræsa- og stíflþjónusta suðurlands

Hóperðabílar Guðmundar Tyrfingssonar
Hraungerðishreppur
J.Á. Verktakar ehf.

Jeppasmiðjan ehf.
Lánasjóður landbúnaðarins
Litla kaffistofan ehf, Svinahrauni

Lífeyrissjóður Suðurlands
Lögmenn Suðurlandi ehf.

Málningarþjónustan ehf.
Mjólkurbú Flóamanna
Nesey ehf.

Prentsmiðja Suðurlands ehf.
Renniverkstæði Björns Jenssen
Sandvíkurskóli

Set ehf.
Sjafnarblóm
Sjúkraþjálfun Selfoss ehf.

Sundhöll Selfoss
Tónlistarskóli Árnesinga
Verzlunin Hornið hf.

Villingaholtshreppur
Vinnuvélar - Svinavatni
Þingvallahreppur

Hveragerði
Bil-X
Eldhestar ehf. - Vellir Ölfusi

Garðyrkjustöð Ingibjargar
Sigmundsdóttir
Grunnskólinn

Heilsustofnun N.L.F.Í.
Hveragerðisbær
Kjörís ehf.

RKÍ Hveragerðisdeild
Þorlákshöfn

Auðbjörg hf.
Bíliðjan
Fagur ehf.

Humarvinnslan hf.
Portland ehf.
Sveitarfélagið Ölfus

Stokkseyri
Trésmiðaverkstæði Sigurjóns Jónssonar

Laugarvatn
Ásvélar ehf.
Verzlunin Hásel Laugavatni

Flúðir
Áhaldahúsið Steðji
Flúðafiskur

Jóhannes Sigmundsson
Verzlunin Grund
Vélaverkstæðið Klakkur

Hella
Djúpárhreppur
Fannberg ehf

Gilsá ehf.
Holta- og Landssveit
Verkalýðsfélag Suðurlands

Vörufell ehf.
Hvolsvöllur

Austur Eyjafjallahreppur
Bergur Pálsson og Agnes Antonsdóttir
Ferðaþjónustan Stórumörk

Gallery Pizza
Héraðsbókasafn Rangæinga

Hvolsskóli
Prjónaver hf.
Vestur- Landeyjahreppur

Vík
Hrafnartindur sf.
Klakkur ehf.

Kirkjubæjarklaustur
Ferðaþjónusta bænda Efri-Vík
Héraðsbókasafnið Kirkjubæjarklaustri
Skaftárhreppur

Vestmannaeyjar
Barnaskóli Vestmannaeyja
Bilaverkstæðið Bragginn sf.

Eyjabúð
Eyjaprent - Fréttir ehf.
Hamarsskóli

Ísfélag Vestmannaeyja hf.
Karl Kristmanns
LifRó ehf.

Miðstöðin ehf.
Ós ehf
Rannsóknasetur Háskólans

Reynistaður ehf.
Sjóvá-Almennar hf.
Skólaskrifstofa Vestmannaeyjabæjar

Skýlið ehf. Friðarhöfn
Sæhamar ehf.

Verzlunin Miðbær sf.
Vestmannaeyjabær
Vélsmiðjan Völundur ehf.

Vinnslustöðin hf.

MAÐUR VERÐUR STÖÐUGT AÐ HUGSA UM FRAMTÍÐINA

VIÐ AUÐVELDUM FÓLKI SAMSKIPTIN Á HVERJUM DEGI

Við leggjum áherslu á að vera fremst á okkar sviði,
fylgjast stöðugt með þróun nýjustu tækni og laga hana
að íslenskum aðstæðum – með framtíð þína í huga.

Síminn GSM – svo miklu, miklu meira

