

MEGIN

BLAÐ MS FÉLAGS ÍSLANDS

2. tbl. 2004 21. árg.

STOÐ



Við hlökkum til að hitta þig!

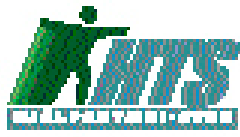
STJÓRN: www.stad.is

MARKA: www.marka.is

REKING: www.reking.is



Við eigum helmsál Trónshrauni & í Hafnarfirði. Þar finnur þú m.a. nýja og fullkomna hjólaþöfla, göngugrindur, sjúklónuðin og hjálparbaki af þessum gerjum. Komtu hlaga í hjóla og hjólaþöfla í sjúklónuðin okkar.



Trónshrauni & • Sími 535 2885 • stad.is





Íbúðalánasjóður allra landsmanna

Lánamöguleikar fyrir einstaklinga með sérþarfir

- Íbúðalánasjóður lánar öllum landsmönnum á sömu kjörum hvar sem þeir búa á landinu.
- Íbúðalánasjóður veitir **hreyfihömluðum sérstök aukalán** til kaupa og endurbóta húsnæðis.
- Aukalán ásamt grunnláni getur orðið **allt að 90% af kaupverði**.
- Íbúðalánasjóður býður **greiðsluferfiðleikaaðstoð með greiðslufrestun í allt að 3 ár**.
- Íbúðalánasjóðslán má greiða inn á eða greiða upp **hvenær sem er** á lánstímanum **án kostnaðar**.
- Það er hægt að **lengja og stytta lánstíma lána hjá Íbúðalánasjóði hvenær sem er**.
- Vextirnir eru ákveðnir mánaðarlega, en haldast fastir út lánstíma íbúðalána.

Efnisyfirlit

Frá formanni	4
Jóla kort MS félagsins.	5
Eflum NYMS-starfið!	6
Að vera jákvæður	7
Lýkillinn að góðu hjónabandi er ást	8
Námskeið og sjálfshjálparhópar	9
Reynsla mín af MS	10
Erlend samvinna	12
Um MS.	14
Eins og að missa náinn ættingja	18
Dagvistarfolk á Þjóðminjasafninu	24
Aukalán vegna sérþarfa	25
Svipmyndir úr félagslífinu	26
Stjórn og nefndir MS félags Íslands 2004 – 2005	28
Lög MS félags Íslands	29



Forsíðumyndina tók Páll Stefánsson.

Frá formanni



Kæru félagar og velunnarar.

Nú að loknum aðalfundi vil ég byrja á því að þakka það traust sem mér var sýnt, er ég var kosin formaður öðru sinni. Aðalfundurinn var mjög fjölsóttur, allt að 200 manns mættu. Umræður voru líflegar og málefnalegar og greinilega mikill samhugur í félögunum. Fundinum stjórnðu af mikilli röggsemi þau Margrét Pála Ólafsdóttir og Helgi Seljan, sem þar að auki auðguðu fundinn með kímni og frábærum vísunum.

Það er ánægjulegt að fá inn í stjórn þrjú unga menn, þá Valdimar Arnþórs-son sem varaformann, Hauk Dór Kjartansson sem meðstjórnanda og Jón Þórðarson sem fyrsta varamann. Við væntum mikils af störfum þeirra. Haukur Dór er Akureyringur en Jón Þórðarson er af Suðurlandi, nánar tiltekið úr Rangárvallarsýslu. Það var tími til kominn að landsbyggðarfolk fengi fulltrúa í stjórn félagsins. Til margra ára hafa konur verið í miklum meirihluta stjórnarmanna, en nú verður þar breyting á.

Eitt af forgangsmálum síðustu stjórnar var að endurskoða lög félagsins, færa þau til betri vegar og nútímalegra horfs. Þess vegna skipuðum við laganefnd er í sátu þeir Hlöðver Kjartansson, Stefán Pálsson og Svavar S. Guðfinnsson. Niðurstaða þeirra fölst í að setja fram tillögu að nýjum lögum félagsins, sem stjórn félagsins samþykkti fyrir sitt leyti. Tillagan var síðan borin upp og samþykkt samhljóða á aðalfundinum. Fundurinn fól þeim félögum síðan að halda áfram endurskoðun laganna, ef eitthvað mætti enn betur fara.

MS félagið og Landspítali Háskóla-sjúkrahús hafa nú undirritað samstarfs-samning um þjónustu við MS sjúklinga. Sverrick Bergmann sinnir þessu starfi og er tvisvar í viku, mánudaga og miðvikudaga, á læknisstofunni í húsnæði félagsins. Þessi þjónusta er afar mikið notuð og vonum við að

fleiri lækna sjái sér fært að koma að þessu starfi.

Í hönd fer annasamt vetrarstarf með skemmti- og fræðslufundum, námskeiðahaldi og vonandi útgáfu nýrrar bókar til leiðbeiningar fyrir nýgreinda og eldri MS sjúklinga. Mikilvægt er að félagsmenn setji óhikað fram hugmyndir sínar um fræðsluefni, fundi eða hvaðeina, sem áhugavert er talið eins og dæmi eru um. Stjórnin mun gera sitt til að koma því í verk.

Stjórnin hefur ákveðið að vera með sömu námskeið og áður, þ.e. fyrir nýgreinda, maka og pör. Auk þess ætlum við að bjóða upp á námskeið fyrir börn og foreldra MS fólks. Reynslan sýnir að námskeiðin eru gagnleg og við vitum að þau hafa hjálpað mörgum.

Við stefnum að því að fara út á land og veita MS fólki aðstoð eins og kostur er við að koma saman hópum, sem byggja á reynslu Norðanmanna. Í undirbúningi er að fara austur á Egilsstaði í þessu skyni á næstunni. Hópurinn fyrir norðan hefur reynst mikilvægur fyrir fólkið þar, sem styður hvert annað, skiptist á skoðunum og miðlar hvert öðru af reynslu sinni. Þau eru síðan í mjög góðum tengslum við félagið, sem auðveldar okkur að átta okkur á hverjar þarfirnar eru og vinna síðan að úrlausnum í sameiningu.

Það er ósk mín að við munum öll vinna saman að hagsmunamálum okkar eins og verið hefur, eining og samstaða er okkar vopn og styrkur. Nýtum sameiginlega krafta okkar í þágu alls MS fólks og aðstandenda um land allt.

Ég óska okkur öllum gleðilegrar jólahátíðar.

Sigurbjörg Ármannsdóttir

MeginStoð, 2. tbl. 2004, 21. árg. ISSN 1670-2700

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

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

Ábyrgðarmaður: Sigurbjörg Ármannsdóttir • **Ritstjóri:** Páll Kristinn Pálsson

Ritnefnd: Jón Ragnarsson, Þórdís Kristleifsdóttir, Svavar Guðfinnsson og Eiríkur S. Vernharðsson

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



Jóla kort MS félagsins

Myndin á jóla korti MS félagsins í ár er eftir einn virtasta núlifandi listamann þjóðarinnar, Eirík Smith. Þetta er falleg vatnslitamynd sem listamaðurinn málaði sérstaklega til að gefa MS félaginu, og kallast hún *Um Snæfellsjökul*.

Sala jóla korta hefur um árabil verið helsta tekjulind MS félagsins, enda eru þeir margir sem kjósa að styrkja gott málefni um leið og þeir senda vinum og vanda-
mönnum fallega jóla kvæðu.

Jóla kortið er selst í tíu stykkja pakkingu, sem kostar 1000 krónur, en það er sama verð og á undanförunum árum. Hægt er að nálgast það á skrifstofutíma í húsi MS félagsins að Sléttuvegi 5, eða panta þau í síma 568 8620 eða á netfanginu ingdis@msfelag.is



Jólaballið

Hið vinsæla jólaball MS félagsins verður í ár haldið sunnudaginn 5. desember í húsinu okkar að Sléttuvegi 5 í Reykjavík, og mun hefjast stundvíslega klukkan 14.00.

Meðal annars verður dansað með jólasveinum í kringum einiberjarunn, dregið í hinu klassíska happdrætti og boðið upp á finustu veitingar – og þátttakan kostar ekkert!

Mætum því með börnin og jólabarnið í okkur sjálfum!

Skemmtinefndin

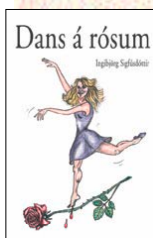


Í jólapakkana



Oft lendir fólk í stökustu vandræðum með hvað það eigi nú að setja í jólapakkana til vina og vandamanna. Þess vegna minnum við hér á þrjá góða gripi sem hægt að fá gegn vægu verði á hjá Ingdísí á skrifstofu MS félagsins að Sléttuvegi 5 (sími: 568 8620).

Barnabókin *Mamma Siggú er með MS* eftir Barbro Ernemo og Söru Nilsson-Bergman er í senn bráðskemmtileg og upplýsandi um MS sjúkdóminn. Hún þykir reyndar ekki síður góð lesning fyrir fullorðna en börn, enda hefur hún slegið í gegn á öllum Norðurlöndunum. Þessi frábæra bók fæst einungis hjá MS félaginu og kostar aðeins 500 krónur.



Dans á rósum eftir Ingibjörgu Sigfúsdóttur kom út fyrir síðustu jóla. Ingibjörg hefur farið sínar leiðir og prófað marga í fjögurra áratuga glímu sinni við MS og þessi bók hennar er ekki aðeins persónuleg og fróðleg lesning, heldur einnig stórskemmtileg þar sem Ingibjörg er hómoristi mikill. *Dans á rósum* kostar 2000 krónur og fæst bæði hjá MS félaginu og höfundi (sími: 568 5637).

Margir eiga reyndar spilastokk MS félagsins sem seldist í mörg þúsund eintökum í sérstöku fjáröflunarátaki fyrir nokkrum miss-
erum síðan. Enn eru þó til nokkrir stokkar og kosta aðeins 300 krónur stykkið.



Eflum NYMS starfið!

Ætlunin er að leggja framvegis eina til tvær blaðsíður í Megin Stoð undir efni sem tengist sérstaklega nýlega greindu og/eða ungu fólki með MS – já, NYMS-urum. Þessi síða hefur verið í farvatninu lengi vel. Ekki hefur skort á vilja félagsins til að koma málefnum NYMS-ara á framfæri heldur hefur fremur reynst erfitt að ná til þessa hóps einstaklinga sem eru að stíga sín fyrstu skref með MS.



NYMS-arar á Kaffi Milanó.

Það stendur þó til bóta með fjölmennri NYMS nefnd sem boðið hefur fram krafta sína í þágu félagsins. Markmið nefndarinnar er að koma á 2-3 fræðslufundum í vetur, ná til sem flestra NYMS-ara á öllu landinu, viðhalda góðum samskiptum við NYMS á hinum Norðurlöndunum, koma á fleiri samverustundum í húsnæði félagsins og halda áfram með kaffihúsa- kvöldin.

Kaffi Milanó í Faxafeni hefur verið aðsetur kaffihúsa- kvöldin á vegum NYMS síðastliðið hálf ár. Þar er aðstaða fyrir fatlaða með ágætum og þjónustan góð. NYMS-arar hafa hist annan hvern miðvikudag í hverjum mánuði. Mætingin hefur verið misjöfn, allt frá fjórum upp í tuttugu. Fjölmennast var á síðasta kvöldinu fyrir



Sigurbjörg formaður ræðir málin.

aðalfund félagsins þar sem frambjóðendurnir til formanns félagsins komu, þau Sigurbjörg Ármannsdóttir og Valur Smári Þórðarson.

Þessi kvöld hafa þann megintilgang að NYMS-arar kynnist, veiti hverjir öðrum félagskap og deili með sér frásögnum um hvernig þeir takast daglega á við MS. Umræðuefnin hafa verið af fjölbreyttum toga, allt frá skoðanaskiptum um hvernig bæta megi þjónustu við MS einstaklinga til djúpra þælinga um orsakir þessa dul- arfulla sjúkdóms. Rætt hefur verið um ólíkar leiðir í meðferðarúræðum, framtíðina með MS, MS félagið, aukaverkanir lyfa og óhefðbundar leiðir, svo nokkur dæmi séu nefnd.

Til að koma málefnum NYMS-ara á leiðis í Megin Stoð eða á heimasíðu félagsins er hægt að hafa samband við Svavar í síma 567-8956 eða með tölvupósti á svavar@ismennt.is. Einnig er vert að benda á að NYMS nefndin heldur uppi tilkynningaþjónustu þar sem hægt er að komast á sms-lista og netfangalista NYMS. Með skráningu fá NYMS-arar tilkynningu um kaffihúsafundi og aðra viðburði á vegum NYMS. Um fimmtíu manns hafa skráð sig og gerir þessi samskiptamáti NYMS mun auðveldara fyrir við að ná athygli ungs fólks með MS og þar með að viðhalda félagsstarfinu. ■

Nýja NYMS nefndin



NYMS nefndin 2004-2005: Frá vinstri: Hulda Sigurðardóttir, Kristín Guðlaugsdóttir, Hildur Sigurðardóttir, Sigvaldi Heiðarsson, Guðrún Hjaltalín og Svavar Sigurður Guðfinnsson. Á myndina vantar Ebbu Björgu Þorgeirsdóttur.

Á kaffihúsafundinum 13. október voru nokkrir spurðir álits á því hvernig hægt væri að nýta MS heimilið fyrir NYMS-ara. Einkum var þarna átt við afþreyingu og ljóst að fyrir flesta er einfaldlega mikilvægast að koma saman og spjalla.



Lonni Björg Sigurbjörnsdóttir: Það má nýta það fyrir hitting og einstöku videókvöld.



María Erla Bogadóttir: Við gætum haldið bingókvöld og spilað Pictionary.



Jón Þórðarson: Það má færa mánaðarlegu fundina niður í húsnæðið. Hafa fundakvöld, spilakvöld.



Emilía Birna Harðardóttir: Mjög gaman að hafa spjallfundir, jafnvel með lækni. Búa til jólakort og fönndra.



Guðrún Ósk Gunnarsdóttir: Hittast bara og spjalla.



Kristín Guðlaugsdóttir og Gunnar F. Rúnarsson: Mætti hafa meira af fræðslufundum fyrir NYMS-ara og börn þeirra. Gætum fengið lækni, hjúkrunarfræðing og náttúrulækna. Börn fá að hitta aðra

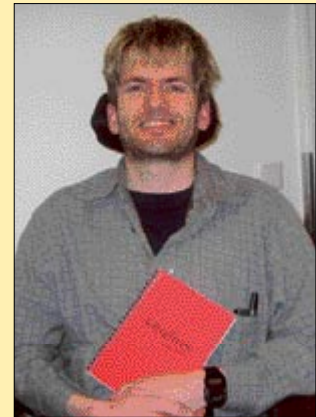
Að vera jákvæður

Eftir Eirík Vernharðsson.

Að vera jákvæður getur gefið mikið. Að sýna jákvæðni gegn öllu sem á gengur í lífi manns er sigur sem ekki verður tekinn frá manni. Sé einhver neikvæðni í gangi í umhverfinu eða í okkur sjálfum, kaffærir maður slíkt með jákvæðni.

Að hafa svona viðhorf hjálpar mikið og fær mann til þess að finnast allir vegir vera færir. Svona viðhorf er öllum nauðsynlegt en ekki öllum fært, því sumir líta á jákvæðni sem eitthvað sem tilheyrir ekki þeirra lífi. Í dag ber ekki mikið á hinu jákvæða í fjölmíðlum, við fáum þaðan fullt af neikvæðni. Eitthvað sem við gætum alveg án verið en fáum ekki við ráðið. Við erum í þessu yndislega lífi sem gefur okkur mjög mikið og berum í pokanum á bakinu alla okkar reynslu, jákvæða og neikvæða. Okkar er valið hvað við setjum í pokann og berum með okkur og hverju við hendum frá. Við verðum einfaldlega að nota okkar fína sigti og sía það neikvæða í burtu. Við ættum frekar að reyna að draga fram það finasta í öllu og öllum. Semsagt að líta á alla hluti með jákvæðni í huga, því að hið jákvæða mun alltaf sigra.

Í erfiðleikum mínum er það jákvæðnin sem hefur fleygt mér áfram í gegnum dimma dali og yfir há fjöll. Jafnvel þó ég þyrfti að synda yfir úthöfin þá yrði maður ekki einu sinni votur sökum þess jákvæða viðhorfs sem maður sýnir í lífinu. Ég hef það fyrir reglu að gera aldrei „ekki neitt“. Ég bíð ekki eftir því sem að morgundagurinn færir mér, ég



Eirík Vernharðsson.

lífi í núinu og reyni að nýta mér allt það sem dagurinn í dag hefur upp á að bjóða.

Það er sama á hverju dynur, ég lít jákvætt á hlutina og reyni að sjá það fallega og góða í öllu sem gerist.

Við erum vissulega öll saman í þessum suðupotti sem lífið er, en sjáum ljósið í myrkrinu og verum jákvæð. Við erum öll á leiðinni heim, komin mislangt en umfram allt, tókum eitt skref í einu og vöndum okkur.

Í átökum allra í lífinu er alltaf kallað á okkur úr fjarlægð. Er það okkar innri maður eða alheimsröddin? Það er spurning, ekki veit ég svarið. Vinir manns og félagar kalla á hið jákvæða viðhorf og eflaust gerir maður það sjálfur.

Ég segi við alla sem þetta lesa, standið upp hvað sem á dynur og blásið á móti öllum andbyr. Brosið framan í lífið og það mun brosa við ykkur. Verið hress og verið glöð. Því eins og stendur einhverstaðar, það er ekki lagt meira á herðar hvers og eins en hann getur borið.

Lifið heil í faðmi ljóssins.

Föndurkvöld NYMS

Fimmtudaginn 2. desember kl. 19.00 verður föndurkvöld á Sléttuveginum. Hægt verður að kaupa föndurdót á staðnum gegn vægu gjaldi en að sjálfsögðu er öllum velkomnið að koma með sitt eigið hráefni í föndur. Eigum saman ánægjulega föndurkvöldstund undir léttu spjalli. Allir velkomnir og börnin líka. *NYMS nefndin.*

Lykillinn að góðu hjónabandi er ást

Hjónahelgi í Mývatnssveit

Eftir Lindu Egilsdóttur.

Helgina 17. -19. september síðastliðinn dvöldu fimm einstaklingar með MS ásamt mökum sínum í góðu yfirlæti á Hótel Gíg í Mývatnssveit. Markmiðið með helginni var að styrkja sambandið á milli paranna eða gera gott enn betra. Sjúkdómurinn spilar óhjákvæmilega stórt hlutverk í sambandi einstaklinga þegar annar aðilinn lifir með MS, hins vegar má ekki gleyma að leggja rækt við sambandið og þá sérstaklega ástina.

Upphafið að þessari ógleymanlegu helgi var auglýsing sem birtist í MeginStoð þar sem greint var frá fyrirhuguðu hjóna/paranámskeiði. Áhugi minn kviknaði og hafði ég samband við Hauk kunningja minn til að kanna áhuga hans. Eftir það höfðum við samband við fólk hér af Akureyrarsvæðinu og hvöttum það til að koma með, niðurstaðan varð að fimm pör ákváðu að slá til. Kostnaður við ferð af þessu tagi er aftur á móti frekar mikill,

leituðum því ég og Haukur eftir styrkjum hjá fjársterkum aðilum í bænum sem tóku færandi hendi á móti okkur og erum við afar þakklát fyrir það. Námskeiðið var síðan skipulagt af tveimur félagsráðgjöfum, þeim Margréti Sigurðardóttur og Sigríði Önnu Einarsdóttur sem sérhæfa sig í fjölskyldu- og hjónabandsráðgjöf.

Mæting var á Hótel Gíg föstudaginn 17. september, þar tóku Margrét og Anna vel á móti okkur. Eftir góðan kvöldverð hittust öll pörin að nýju þar sem talað var um ástina og hvað hún felur í raun og veru í sér. Í lok kvölds var frábær slökun undir handleiðslu Önnu, til vitnis um góða slökun er skemmst frá því að segja að innan fárra mínútna var maðurinn minn byrjaður að hrjóta! Laugardagurinn var tekinn hæfilega snemma eða um hálfell-efu, þá komu allir saman og Margrét og Anna töluðu um hjónabandið og þá ekki síst hversu mikilvægt er að rækta það þrátt fyrir að sjúkdómur eins og MS sé með í för. Maður og kona sem hafa ákveðið að eyða ævinni saman eiga að taka þátt í því sem snýr að hvort öðru, ekki einungis gleði og sigrum heldur líka sorgum og áföllum, það gerir sambandið sterkara og heiðarlegra.

Í bland við fræðslu opnuðu Margrét og Anna fyrir umræður frá okkur sem gerði fræðsluna lifandi og styrkj-



Ánægðir þátttakendur á hjónanámskeiði MS félagsins.

andi. Það er oft mikill léttir að vita að það eru fleiri að ganga í gegnum og upplifa nákvæmlega það sama og maður sjálfur. Í framhaldinu virtist ekki úr vegi að gefa maka sínum örlítinn tíma, því var sjúkrannuðari fenginn til að kenna okkur grundvallar handbrögð í slökunarnuðdi. Jarðböðin í Mývatnssveit voru kærkomið framhald af nuðdinu, þar var yndislegt að vera í góðra manna hópi og slaka á og slá á léttu strengi. Deginum lauk með rómantískum kvöldverði. Námskeiðinu var síðan slitið á sunnuðeginum með háðegisverði ásamt mökum.

Þegar á heildina er lítið var þetta afar góð helgi, þar sem ég átti yndislegan tíma með maka mínum. Margt sem fram kom hjá Margréti og Önnu vakti mig til umhugsunar og er nauðsynlegt að hafa í farteskinu alla

ævi. Það skiptir máli að samskipti séu góð á milli hjóna og að gagnkvæm virðing og ást ríki. Til þess að ást og hamingja ríki þá þarf fólk oft að byrja á sjálfu sér og spyrja sig spurninga eins og: „Þykir mér vænt um sjálfan mig?“ og „Er ég sáttur við mig eins og ég er?“. Það er ekki hægt að ætlast til þess að makinn svari þessum spurningum játandi um okkur ef við getum það ekki sjálf. Það er aftur á móti ekki þar með sagt að ef þessi atriði eru í lagi að allt leiki í lyndi. Auðvitað þarf að hafa fyrir lífinu og erfiðir tímar óhjákvæmilegir þar sem sjúkdómurinn tekur sinn toll. Þess vegna skiptir máli að hjón séu samstillt og geti talað saman og í mínu tilfelli leyft MS að vera hluti af hjónabandinu en ekki hjónabandinu að vera hluti af MS. ■

Námskeið og sjálfshjálparhópar



Unaðsstund með ástinni - helgarnámskeið fyrir hjón og sambúðarfólk



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

Dagskrá námskeiðsins verður í formi fræðsluerinda og verkefna. Stefnt er að því að halda námskeiðið í haust á hóteli á Norðurlandi. Leiðbeinendur verða félagsráðgjafarnir Margrét Sigurðardóttir og Sigríður Anna Einarsdóttir. Báðar eru sérmenntaðar í hjóna- og fjölskylduráðgjöf.

Námskeið fyrir nýgreint fólk með MS

Tilgangurinn með námskeiðinu er að fólk fræðist um MS, kynnist öðrum með sjúkdóminn og fái stuðning. Á dagskrá verða umræður um áhrif MS á daglegt líf og tilfinningaleg viðbrögð við sjúkdómsgreiningunni. Kynntar eru leiðir til að aðlagast betur og efla styrkleika þátttakenda. Fólk úr fagteymi MS félagsins annast fræðsluna og Sigurbjörg Ármannsdóttir formaður félagsins kynnir starfsemi þess.

Makanámskeið

Námskeiðið er einungis fyrir maka fólks með MS sjúkdóminn og byggist á fræðslu og umræðum. Ákveðnir efnisþættir verða teknir til umfjöllunar, svo sem áhrif MS á fjölskylduna og samskipti innan hennar. Þátttakendur eru 6-8 manns og stendur námskeiðið í sjö vikur.

Sjálfshjálparhópar um allt landið

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

Helgarnámskeið fyrir nýgreint fólk af landsbyggðinni

Námskeiðið byggist á fræðslu og umræðum um MS sjúkdóminn. Námskeiðið stendur yfir í tvo daga og er hægt að halda það úti á landsbyggðinni sé þess óskað. Meðlimir úr fagteymi 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. Jafnframt minnum við á að Margrét er með viðtalstíma í hjóna- og fjölskylduráðgjöf á þriðjudögum og föstudögum í húsi MS félagsins að Sléttuvegi 5 í Reykjavík. Þá tíma er einnig hægt að bóka í fyrrgreindu símanúmeri.

Úr Eyjafirði

Reynsla mín af MS

Eftir Jón Ragnarsson

Árið 1992 greindist Hjördís Anna Pétursdóttir með MS sjúkdóminn, hún hafði þá fundið fyrir einkennum síðan 1989. Hún er gift Birni Pálssyni og eiga þau þrjú börn, tvo drengi 25 og 32 ára gamla og svo eina 16 ára dóttur í heimahúsum.

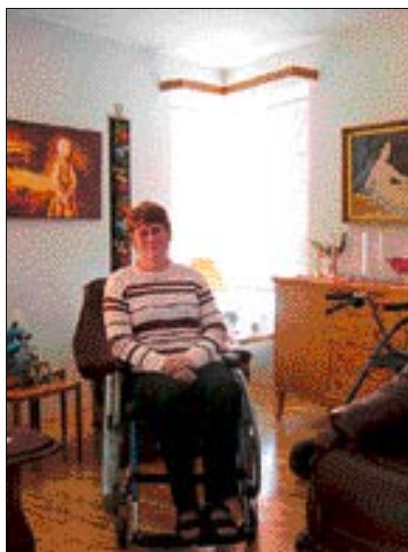
Hjördís og Björn bjuggu á Flögu í Hörgárdal í Eyjafirði í um 20 ár en brugðu búi 1997, vegna veikinda og ekki voru ytri aðstæður hliðhollar bændum á þessum tíma frekar en nú. Þau fluttu þá á mölina eins og sagt er. Hjördís segir hér sína sögu sem hún kallar „**Reynsla mín af MS**“.

Ég hef verið með MS í tæp sextán ár og kannski lengur. Ég var farin að lenda í ýmsum skrítnum uppákomum sem ég gat ekki skilgreint, svo sem að missa fætturna og detta við að hoppa yfir læki eða skurði, sem var mér bara eðlileg athöfn, þar sem ég bjó í sveit. Þetta olli mér ekki miklum áhyggjum þá, ég þældi í þessu smá stund, en gleymdi því svo.

Svo var það í ársbyrjun 1989 að ég fór að sjá einhvern gráleitan loðinn blett í miðju sjónsviðinu. Þessi blettur fór stækkaði og þegar ég fór til læknis reyndist sjónin vera komin niður í 70% á öðru auganu og 30% á hinu. Ég gat ekki lesið nema fyrirsagnirnar í blöðunum og átti erfitt með að ná fókusi, gat til dæmis ekki hellt mjólk í pelann handa fimm mánaða dóttur minni, nema að þreifast mig áfram.

Vissi ekkert um MS

Þetta gekk til baka á nokkrum vikum en um vorið fékk ég dofa í annan fótinn, sem síðan breiddist út. Þetta var líkast því að vera í blautum og köldum gallabuxum. Þessi dofi kom af og til næstu árin en hvarf alltaf á nokkrum vikum. Árið 1992 var þetta með verra móti og þá fór ég til læknis. Einar Már Valdimarsson taugalæknir kom þá reglulega hingað norður og ég var send til hans. Hann sagði hafa grun um að þetta væri MS sjúkdómurinn og sagði mér að koma aftur eftir tvo mánuði. Þá staðfesti hann að ég væri með MS, en í milli tíðinni hafði ég fengið vægt kast í sjónina. Einar vildi segja um framvindu sjúkdómsins og taldi það illmögulegt því það væri svo einstaklingsbundið. Ég setti



Hjördís Anna Pétursdóttir.

mig líka í samband við John Benedikz, eiginlega mest til að fá álit annars læknis. Hann sagði mér svo sem ekkert nýtt en gaf mér góðar vonir um sæmilega starfsorku í tuttugu ár, sem því miður gekk ekki eftir.

Ég vissi ekkert um þennan sjúkdóm og fátt var um svör þegar maður spurði. Mér var bent á að hafa samband við MS heimilið og fá blöð og bæklinga, en við lestur þeirra fékk maður fyrst sjokk þar sem maður hafði engan að ræða við um áhyggjur sínar. Mér fannst eins og ég hengi í lausu lofti og vissi ekkert hvað um mig yrði. Ég held það hafi bjargað miklu

hvað ég á tillitsaman og góðan mann sem alltaf stóð með mér og talaði í mig kjark.

Það er óneitanlega stór biti að kyngja að fá á sig sjúkdómsgreiningu um alvarlegan ólæknandi sjúkdóm og getur það virkilega staðið í manni. Hjá mér breytti þetta öllu daglegu lífsmunstri þar sem ég gat ekki sinnt mínum verkum eins og ég hafði gert, sökum mikillar þreytu. Ég gat séð um heimilið en útverkum hætti ég fljótlega. Þetta gekk svona næstu árin en árið 1996 lamaðist hægri höndin og varð hún aldrei jafngóð.

Sest í stólinn

Um þetta leyti hættum við búskap og fluttum til Akureyrar. Ég fékk lyfið Interferon Beta og við það hættu köstin svo til alveg, en þróunin varð sígandi niður á við. Það hefur farið hratt niður núna síðustu ár, og persónulega hef ég orðið fyrir vonbrigðum með árangur lyfsins.

Um áramótin 1999-2000 fór ég á eina hækju og um áramótin 2003-4 settist ég í stólinn að mestu leyti, hendurnar eru einnig orðnar mjög slæmar. Ég hef reynt að stytta mér stundir með námi, bæði í Fullorðinsfræðslu fatlaðra (Fjölmennt) og einnig í fjarnámi við menntaskólann í Kópavogi. Það er alveg nauðsynlegt að hafa eitthvað til að hugsa um og nám er mjög gott hvað þetta snertir og gefur aukna sjálfsvirðingu. Ég hafði áhugamál sem ég stundaði í mörg ár sem var söngur og starfsemi í kring um hann og hélt ég í það eins lengi og kostur var, en gaf það upp á bátinn fyrir ári síðan.

Þetta er í stórum dráttum reynsla mín af sjúkdómnum og þótt hún sé dálítið niðurdrepanði er ég ekki að kvarta. Við þekkjum þetta öll, bara mismunandi mikið. Vonandi sjáum við betri tíma framundan og að það takist að ráða gátuna um þennan sjúkdóm.

*Er heilsan brestur þá breytist svo margt,
þú ert bundin við klafa og finnst það hart,
að geta ekki gert allt sem áður
þér reyndist svo auðvelt mál
er ókleifur veggur sem hamra stál.
Nú ertu þeim hörnungum háður.*



Hjördís og Björn.



Sigurlaugur Elíasson, ljóðskáld og myndlistarmaður, sendi nýlega frásér á vegum Máls og menningar ljóðabókina Lesarkir landsins. Þetta er áttunda ljóðabók Sigurlaug, sem er í MS félagi Íslands, og hefur áður leyft okkur að birta ljóð eftir sig hér í MeginStoð:



LESARKIR LANDSINS

– Suðurárbotnar –

Tær vatnsgnótt
rennslið strítt
gáski í strengjum
en stilla á hyljum
dimmir speglar.

Buldrið við bakkann
það er ferðapula lindanna
og nú hækkar sólin kliðinn
frá þessu undursamlega orkuveri
– lífsafl mýsins.

Lítið sumarnámskeið
í lestri og skilningi

skráning fer fram á bakkanum.

LESNING

Innheimurinn
einangruð byggð
í fjalladimmu.

En þá er bara að
tengjast lögninni
að ofan sem flytur
drjúga birtu.

Birtu
úr þolgæði,
von og þakklæti –

sumar bækur eru
eins og ljósgeymar
yfir litlu þorpi.

Erlend samvinna

Fulltrúar MS félagsins hafa það sem af er árinu sótt tvö fundi á vettvangi erlendra samvinnu. MeginStoð fékk Sigurbjörgu formann til að segja okkur hvað þar var á seyði.

Samtök MS félaga á Norðurlöndum funda tvisvar á ári og var sá fyrri haldinn 5. júní í Tromsø í Noregi.

„Við fórum þangað þrjú, ég, Elín Þorkelsdóttir gjaldkeri og Sigvaldi Heiðarson frá NYMS,“ segir Sigurbjörg. „Núorðið er það skylda að senda fulltrúa frá NYMS-urum, enda tveir fundir í gangi, annar fyrir unga fólkið og hinn fyrir okkur eldra fólkið.“

Erfitt hjá Svíum

Sigurbjörg segir peningamálin ávallt mikið rædd á norrænu fundunum, rekstur félaganna og fjáraflanir. „Það sem kom okkur á óvart í því sambandi núna er hversu staða Svía er slæm um þessar mundir. Þeir eru með þannig fyrirkomulag að MS félagið er hluti af regnhlífarsamtökum yfir alla taugasjúkdóma og það gengur ekki vel. Yfirleitt mæta nokkrir fulltrúar frá þeim, en núna kom aðeins einn sem greindi frá hinni erfiðu stöðu, sem meðal annars birtist í því að sænskum læknum er jafnvel ekki lengur boðið á ráðstefnur um MS sjúkdóminn. Danir og Norðmenn kváðust ætla að reyna að hjálpa sænska félaginu til að koma skikki á þessi mál og breyta ástandinu til batnaðar.

Svo var rætt um útrás norrænu félaganna, en öll þeirra, að okkur undanskildum, hafa tekið að sér eitt austur-evrópskt land og aðstoðað við að koma þar upp MS félagi. En kannski eigum við eftir að lenda með Rússa sem skjólstæðinga. Síðastliðið sumar kom nefnilega hingað rússneskur læknir að skoða heimilið okkar á Sléttuveginum og sagðist hvergi hafa séð betri aðstöðu fyrir MS sjúklinga. Við sögðum honum hvernig þetta byrjaði hjá okkur árið 1982 með einni skrifstofu í Skógarhlíðinni sem opin var einu sinni í viku, og þá sagði hann að Rússar væru akkúrat staddir á því stigi núna. Þetta með að aðstoða Rússa segi ég bara í gríni; það stendur ekkert til, en þó kvaðst rússneski læknirinn ætla að hvetja kollega sína og landa til að kynna sér fyrirkomulagið hjá okkur.“

Beðið eftir antigren

Lyfjamálin eru í svipuðu horfi á Norðurlöndunum. „Nema hin voru þá ekki byrjuð á krabbameinslyfjameðferðinni, það er lyfinu Mitoxantrone, sem við erum byrjuð á núna. Annars eru allir mjög spenntir fyrir anti-

greninu, bólgueyðandi lyfinu sem beinist einungis að mýelíninu. Ef það virkaði væri það alveg stórkostlegt framfaraspör í meðhöndlun við MS. Það er núna í prófun í Bandaríkjunum og víðar, og er það sem fólk bíður helst eftir um þessar mundir.

Mál málanna hjá NYMS-urum er undirbúningur fyrir stóra ráðstefnu í Danmörku sumarið 2006. Þar verður að sjálfsögðu öllum Norðurlöndunum boðið að taka þátt, og norrænu samtökin munu styrkja þetta þannig að kostnaður á að vera jafn fyrir alla, óháð búsetu. Vonast er til að margir einstaklingar geti þá komið frá hverju landi.

Þess má geta, að á fundum norrænu samtakanna er alltaf töluð einhverskonar skandinavíska, en að þessu sinni voru ungu Finnarnir svo ansi illa staddir í tungumálakunnáttunni að gerð var sú undanteking að NYMS-arar ræddu núna saman á ensku. Við vonum þó að það verði ekki til frambúðar.“

Læknirinn í Nafkamp

Í vor var komið að því að Íslendingar og Svíar tækju við forystu í samstarfinu. „En við báðumst undan því – ég og sænski formaðurinn – þar sem við værum báðar nýjir formenn og vildum fá meiri tíma til að setja okkur inn í málin. Þetta þótti skynsamlegt og því verða Danir og Norðmenn áfram í framlínunni næsta árið. Næsti fundur verður því í Danmörku núna í desember, en hér á Íslandi í vor.

Á sunnudeginum fórum við svo upp í háskólahverfið í Tromsø og hittum þar lækni er stjórnar batteríi sem kallast Nafkamp. Hann safnar þar saman, í samvinnu við MS og krabbameinsfélögin á Norðurlöndum (reyndar ekki okkur ennþá), öllum mögulegum upplýsingum um sjúkdómna, líka þeim sem þykja ef til vill út í hött hverju sinni. Hann hefur bæði áhuga á hefðbundnum og óhefðbundnum lækningum, þannig að ef einhver verður óvart betri af emmessinu á viðkomandi að hafa samband við hann. Hann er læknir og kennir við háskólann, alveg sprenglærður og það var mjög skemmtilegt að ræða við hann.“

Evrópufundurinn

Evrópska MS ráðið fundaði í Brussel í Belgíu þann 20. október síðastliðinn. Sigurbjörg og Elín voru fulltrúar okkar þar.

„Á þessum fundi var áberandi góð þátttaka frá Austur- og Suður-Evrópu,“ segir Sigurbjörg. „Lettar, Litháar, Pólverjar, Rússar, Grikkir, Maltverjar og Spánverjar, fólk sem maður er ekki vanur að sjá í þessu samhengi og það var mjög gaman að kynnast því.





Enn var kalt í Tromsö. Elín og Sigurbjörg fyrir miðju.

Fundurinn hófst annars með því að við hlustuðum á fyrirlestra um lyfjanotkun MS fólks. Þar kom meðal annars fram að allnokkur fjöldi þeirra sem verið hafa á stungulyfjum nota þau ekki reglulega. Aðalástæðan eru aukaverkanirnar og spurningin um hvort það sé 100% öruggt að lyfin virki til langframa, en henni hefur ekki verið svarað með óyggjandi hætti. Rætt var um að MS hjúkrunarfræðingar þyrftu í raun og veru að hafa eftirlit með þessum einstaklingum og fylgja þessu betur eftir. Mörgum líður bara ágætlega og vilja losna við að fá flensu tvisvar í viku, það er að segja aukaverkanir stungulyfjanna. Þess vegna er talið mjög brýnt að fá staðfestingu á því hversu vel þessi lyf eru að virka.“

Samband læknis og sjúklings

„Í framhaldi af þessu var rætt um mikilvægi þess að samband læknis og sjúklings væri í góðu lagi, sem og samskiptin við aðra fagaðila og teymi sem fara með mál einstaklingsins, til dæmis hjúkrunarfræðinga. Við Elín vorum skipaðar í vinnuhóp þar sem umræðuefnið var hvernig hægt væri að bæta samskipti sjúklings og læknis.

Niðurstaðan hópsins var í fyrsta lagi sú að læknirinn yrði að tala við sjúklinginn á jafnréttisgrundvelli og í öðru lagi að gagnkvæm virðing þyrfti að ríkja milli þeirra. Þetta skiptir svo miklu máli – að minnsta kosti á meðan engin endanleg lækning hefur fundist við MS – vegna þess að þetta er samband sem á jafnvel eftir að vara í áratugi. Fólk á því ekki að setta sig við að vera hjá lækni sem því líkar kannski ekki nema í meðallagi við. Þótt ekki sé endilega verið að lækna mann af MS er svo



Norrænir NYMS-arar. Sigvaldi yst til vinstri.

ótalmargt sem því fylgir og svo margt sem hægt er að hjálpa okkur með, sem lækarnir vita.

Og þá kom þessi spurning líka: Fá læknar einhverja þjálfun í því að verða góðir læknar? Það voru þrír læknar í hópnum og þeir sögðu: Nei, það fáum við ekki. Og þá var spurt: Hvað er hægt að gera í því? Þá kom sú hugmynd upp að þegar læknir útskrifaðist þyrfti hann að fara á samskiptanámskeið, og helst fleiri en eitt til að geta náð góðu sambandi við sjúklinga sína, því það er undirstaða besta hugsanlegs árangurs.

Vinnuhóparnir voru fjórir, og svo var komið saman á eftir og við settum fram okkar ályktun. Og þótt hinir hóparnir væru að fjalla um dálítið önnur viðfangsefni, þá kom þetta sama fram hjá öllum, að grunnurinn að góðum árangri væri samband læknis og sjúklings.“

Í Evrópuþinginu

„Dagskrá fundarins stóð frá 9.30 til 17.00 og um klukkan 18.30 vorum við mætt í hús Evrópuþingsins, þetta fræga sem við sjáum svo oft í sjónvarpsfréttunum. Þar var haldin „MS klukkustund“, þar sem við fulltrúarnir sátum ásamt nokkrum evrópuþingmönnum, og við fengum sem sagt klukkutíma til að útskýra fyrir þeim hvað MS væri. Mest áhersla var lögð á að kjör MS sjúklingsa, aðgangur að læknum og lyfjum og svo framvegis, yrðu í framtíðinni eins í öllum þessum löndum. Þetta var mjög upplýsandi og gaman að sjá öll þessi „nýju“ lönd vera komin inn. Evrópska MS ráðið er regnhlífarsamtök yfir Evrópulöndin, þau eru okkur mikilvæg til stuðnings og samstöðu í baráttu fyrir bættum hag MS sjúklingsa.“ ■

Allir í jóga!

Jógatímar undir leiðsögn Birgis Jónssonar hafa undanfarin misseri verið haldnir í MS heimilinu að Sléttuvegi 5 í Reykjavík. Þeir eru tvisvar sinnum í viku og MS félagið niðurgreiðir þátttökugjaldið fyrir sitt fólk. Nú er verið að undirbúa tímuna á næsta vormisseri, eða tímabilið frá janúar til maí 2005. Áhugasömum er því bent á að hafa strax samband við Ingdísu á skrifstofunni í síma 568 8620 til að skrá sig og fá nánari upplýsingar.



Eftir Sverri Bergmann, taugasérfræðing.

Þann 16. október síðastliðinn hélt MS félagið almennan fund þar sem hinn reyndi taugasérfræðingur, Sverrir Bergmann, ræddi um margar hliðar MS sjúkdómsins, sem enn er ráðgáta innan læknisfræðinnar. Við báðum Sverri um að draga helstu atriðin saman í grein, og birtist hún hér á næstu síðum.

Á okkar slóðum jarðar má reikna með því að 1 af hverjum 1000 íbúum sé með MS sjúkdóminn. Það svarar til þess að hér á landi séu u.þ.b. 300 manns með MS. Þessi fjöldi liggur nærri sanni. Erfitt er að þekkja fjöldann nákvæmlega á hverjum tíma. Sumir hafa ekki fengið endanlega greiningu þrátt fyrir einkenni og hjá sumum þarf að endurskoða fyrri niðurstöðu.

Á hverju ári bætast við nálægt 10 nýir einstaklingar með sjúkdóminn. Þessi nýtala liggur einnig nálægt sanni sem meðaltal þótt stundum séu færri nýir sem bætast í hópinn árlega og stundum aðeins fleiri. Ítarlegar og endurteknar kannanir á því hvort MS sjúkdómurinn gangi yfir í faröldrum hafa leitt í ljós að svo er í raun ekki, né heldur er hann tengdur faröldrum annarra sjúkdóma, t.d. smitsjúkdóma, eins og getum var eitt sinn leitt að og taldar vera ábendingar um.

Greining fyrir en áður

MS sjúkdómurinn greinist nú fyrir en áður. Hjá langflestum hefur greiningin verið staðfest fyrir 35 ára aldur. Skýringin að baki þessu liggur í aukinni þekkingu og miklum tæknilegum framförum við greiningu. Vegna þessa eru skilmerki greiningar á MS sjúkdómnum breytt frá því sem áður var. MS er algengari sjúkdómur hjá konum heldur en körlum. Rösklega 5 karlar á móti 8 konum yfir heildina litið. En MS sjúkdómurinn mismunar ekki fólki, ef svo má komast að orði, eftir menntun þess, starfi eða búsetu í landinu. Enda þótt hópun MS sjúklinga hafi stundum sýnst vera hér og stundum þar á landinu frá einum tíma til annars, hefur ekki reynst vera um samfellda hópun að ræða. En sé horft til margra kannana á MS sjúkdómnum jafnt hér sem annarsstaðar finnast fleiri en einn með MS í fjölskyldu hjá 7-15% fjölskyldnanna og hér á landi er talan nær efri mörkunum, þó með breytilegum frávikum. Ekki liggja þó enn fyrir nein ein skilgreind erfðamörk MS sjúkdómsins. Leitinni er haldið áfram og til langs tíma eru þekktar ábendingar um að erfðabættir séu einn þáttur í orsakaferli MS.

Einkenni

MS sjúkdómurinn er ráðgáta. Ferli hans mótast af myndun bólgubletta sem koma í slíðrin sem umlykja taugabrautir í miðtaugakerfinu. Slíður þessi köllum við mýli (myelin). Þau eru einskonar brautir næringar til taugaþráðanna. Bólga í þessum slíðrum truflar streymi næringarefna til taugabrautanna. Stundum greinum við engin einkenni þrátt fyrir slíka röskun en miklu oftast koma þau fram og tölum við þá um köst í sjúkdómnum.

Einkenni geta gengið algerlega til baka eða lagast svo mjög að vart greinast merki þeirra. En hitt getur einnig gerst að batinn verði takmarkaður, eða þá að síversnun eigi sér stað fyrr eða síðar, sem oftast er í kjölfar kastanna. Ferli sjúkdómsins er slíkt, að stundum lýsir það sér sem köst einvörðungu með hléum virkninnar á milli þeirra, eða þá að síversnun fylgir síðar. Stundum greinum við engin köst heldur aðeins síversnun, mishraða og mislíka að eðli, og í mörgum þessara tilvika greinist sjúkdómurinn seinna en ella. Ferlið fer vissulega að nokkru leyti eftir því hversu mikil hin blettótta bólga í taugaslíðrunum er og hversu vel líkaminn ræður við hana hverju sinni.

Einkenni sem fram koma í köstum, með eða án síversnunar, eða í síversnun einni saman, fara eftir því hvaða boð þær taugabrautir flytja sem næringarflæði raskast til. Einkennin geta komið frá hreyfikerfinu sem máttleysi og óstöðugleiki, eða sem vöðvakippir og vöðvaspenna. Einnig frá skynkerfi og þá m.a. sem verkir eða skyntap í einhverri mynd. Einnig skulu nefndar sjóntruflanir, raskanir á tali og þvagstjórnun. Að auki eru einkennin stundum mikil þreyta og úthaldsleysi til andlegra sem líkamlegra starfa, oft án annarra greinanlegra einkenna.

Mismunandi sjúkdómsmyndir

Vegna hinna breytilegu sjúkdómsmynda hefur reynslan hér kennt okkur að 3-4 af hverjum 10 MS sjúklingum fá köst einvörðungu og lagast síðan vel eða næstum alveg af einkennum hvers kasts. Þegar fram í sækir verður ljóst, að MS sjúkdómur þeirra er næsta „góðkynja“. Hér verður að tala um af mikilli gætni. MS leggst á ungt fólk og getur skapað kvíða og óöryggi og breytt áformum og lífsgæðum því hér er það ekki fyrr en seint sem við vitum hvernig sjúkdómsferlið verður. Algengasta ferlið er köst með síversnun af einhverju tagi síðar. Þetta á við um 4-6 af hverjum 10 MS sjúklingum og því miður eru í þessum hópi margir þeirra MS sjúklinga, sem takast á við erfiðan sjúkdóm. Sú staðreynd á einnig að nokkru leyti við þar sem sjúkdómsferlið er síversnun einvörð-



Sverrir Bergmann ræðir við fundargesti.

ungu en þannig er sjúkdómsmyndinni háttað hjá 1-2 af hverjum 10 MS sjúklingum.

Ráðgátan heldur áfram og spurningunum er enn ósvarað. Af hverju koma sjúkdómseinkennin í hviðum og sýnast liggja niðri þess á milli? Hvers vegna eru einkenni stundum einvörðungu í þessari hviða- eða kastamynd og hvað veldur síversnun ef til hennar kemur eða hún sýnist vera frá upphafi? Hvers vegna er bólgan í blettum í taugaslíðrunum? Hví er hún mismikil og þar með einkennin og batinn? Hvers vegna má heita að sloppið sé frá þessum sjúkdómi hafi hann ekki gert vart við sig snemma á ævinni?

Orsök óþekkt

Fleiri spurningum er ósvarað. Orsök sjúkdómsins MS er enn óþekkt. Í tímans rás hafa margar tilgátur um orsök MS verið settar fram. Nú er talið líklegast að MS sjúkdómurinn verði til fyrir samspil innri og ytri þátta. Upphafspátturinn kunnir að vera eitthvert ytra áreiti, eins og t.d. sýkingar og þá líklegastar af völdum veiru, - en gæti þó vel verið annað áreiti af annarri gerð og óþekkt. Sé þetta svona vakna samt strax spurningar um hvers vegna MS sé þá ekki enn algengari, því líklegt væri að ytra áreitið hitti okkur svo mörg fyrir sem búum í svo líku og svo nánú umhverfi.

Þá horfir orsakakenningin til þess að innri þættir ráði þessu og vísar til erfðapátta enda þótt enginn einn slíkur hafi enn verið skilgreindur. Breytir þar engu afgerandi um þótt í allt að 15% fjölskyldna þar sem MS greinist, séu fleiri en einn með sjúkdóminn. Þá er spurt hvort innri orsakapættirnir geti tengst því, að ónæmiskerfið mæti áreitinu með röngum hætti og framkalli óeðlilega bólgusvörun og jafnframt að erfðapættir kunnir að valda því að ónæmiskerfið bregst svona við hjá sumum okkar en öðrum ekki.

Þá er sú kenning einnig sett fram að innri þættir valdi því að skemmd komi í taugaslíðrin og jafnvel stundum í taugabrautirnar sjálfar og kalli á staðbundna bólgusvörun og þessu ráði einnig sértækir erfðapættir, sem enn eru ófundnir. Til þeirra mætti þá einnig rekja ónæmisglöp þar sem brigðult ónæmiskerfi misgreindi taugafrumur sem bólgvalda og leitaðist við að eyða þeim með óheftri bólgusvörun. Við köllum þetta sjálfsónæmissvörun og gæti verið í MS annaðhvort í upphafi eða eftir áreiti.

Víðtækt rannsóknastarf beinist nú umfram annað að frekari könnun og skilningi á þessum þáttum. Enn hefur ekki verið komist nær orsökinni en leitinn heldur áfram. Tækninni fleygir fram og fráleitt er að örvænta um að ekki verði niðurstaða að lokum og orsök MS verði þekkt.

Meðferð við einkennum

Ein markviss og einföld meðferð við MS sjúkdómnum er enn ekki til. Skýringin má okkur öllum augljós vera. Enn þekkjum við ekki grunnorsök MS og kunnum því ekki að ráðast að rótunum. Hinsvegar er það svo, að nánast svo langt aftur sem við kunnum að lesa og greina að verið sé að tala um MS hefur verið reynd margvísleg meðferð við honum. Auðvitað er margefld meðferð nú á síðari árum og jafnvel þá á þeim allra síðustu.

Meðferð við MS er annarsvegar einkennatengd og hinsvegar fyrirbyggjandi. Á bak við þessa meðferð liggur það auðskilda markmið að draga úr einkennum MS, hafa áhrif á hin fyrrlýstu sjúkdómsferli og milda með þessu sjúkdómseinkennum og auka lífsgæði MS fólksins. Einkennatengdu meðferðinni skiptum við í bráðameðferð og langtímameðferð, en hin síðarnefnda getur annaðhvort verið samfelld eða með mislögum hléum.

Bráðameðferð er beitt í köstum í MS sjúkdómnum. Þá eru notaðir svokallaðir starar í háum skömmtum, í mislangan tíma eftir mati hverju sinni, en þó aðeins í dögum talið. Mikilvægt er að hefja sterameðferð fljótt í hverju MS kasti. Meðferð þessi getur vissulega stýtt kast, dregið úr alvarleika þess og stuðlað að betri bata en hugsanlega hefði ella orðið án meðferðar. Regla þessi er þó ekki alveg algild og sterameðferð breytir ekki sjúkdómsferli MS hjá hverjum og einum í heild sinni. Þegar starar eru notaðir með hléum er ekki mikil hættu á aukaverkunum, en hafa verður þó ákveðna aðgát við notkun steranna til þess að fyrirbyggja þær.

Aðra bráðameðferð í MS tjáir vart að nefna. Reynt hefur verið að gefa sérstök ónæmisefni en árangur er ekki sannfærandi. Langvarandi einkennatengd meðferð snýr að mildun einkenna þeirra, sem MS sjúkdómurinn getur skapað. Margvísleg og flókin samsett lyfjameðferð er til staðar og möguleg í þessu augnamiði við einkennum frá hreyfi- og skynkerfum og nægir þar að nefna meðferð við magnleysi, óstöðugleika, vöðvaspennu (spasmar) og vöðvakippum annarsvegar og svo við margvíslegum skyntruflunareinkennum svo sem verkjum hinsvegar.

Með lyfjameðferð má einnig hafa áhrif á svonefnt innra þunglyndi og auka hugarorkuna og draga almennt úr þreytu. Þá má með lyfjum bæta þvags-tjórnun og stöðva stutthviðaeinkenni. Á mörg þessara einkenna má hafa verulega bætandi áhrif með tæknilegum aðferðum og þá einkum með segul- eða raförvun, auk deyfinga sem oft eru sértækar. Mikilvægt er að samstillta og skipuleggja vel meðferð af þessu tagi sem getur orðið margslungin en um leið árangursrík. Ávinningur er nánast reglan umfram hugsanlegar aukaverkanir af meðferðinni.

Þá felst mikilvæg meðferð í margháttari þjálfun til eflingar færni. Skal nefnd sjúkra-, iðju- og talþjálfun í þessu sambandi. Þótt undarlega hljómi má með markvissu áreiti í mynd þjálfunar kenna taugakerfinu

nýstjórnun er eykur færni og dregur úr miska. Þá er í erfiðum sjúkdómi síst ofmetin gagnsemi sálfræðilegrar stuðningsmeðferðar og félagslegra leiðbeininga og úrræða.

Fyrirbyggjandi meðferð

Fyrirbyggjandi meðferð við MS sjúkdómnum hefur verið reynd svo áratugum skiptir. Til ýmissa ráða hefur verið gripið. Mörg þeirra hafa tengst almennt heilbrigðu líferni sem við svo nefnum, bætiefnagjöfum í margvíslegum samsetningum o.s.frv. Ýmis tæknileg ráð hafa einnig verið notuð til þess að fyrirbyggja MS sjúkdóminn.

Margir MS sjúklingar kunna frá því að greina, að mörg eða einstök þessara ráða hafi gefist þeim vel og spornað við framgangi MS. Hér er auðvitað rétt með farið en vísindalega hefur ekki tekist að sanna ótvíræð áhrif þessara meðferða né þá heldur í hverju raunvirkun þeirra lægi. Ekki verður mælt gegn neinum þessara ráða né véfengd skrifin öll um þau enda beinast þau flest öðru fremur að eflingu hollustu í lífnaðarháttum.

Reynd hefur verið fyrirbyggjandi meðferð með lyfjum gegn veirusýkingum en enginn sannfærandi árangur hefur orðið af henni og heyrir hún næsta fortíðinni til. Fyrirbyggjandi meðferð með steragjöf leiðir og ekki til breytinga á sjúkdómsferlinu. Þessari meðferð er þó enn beitt stundum eftir mismunandi skipan og hún getur mildað framgang og seinkað honum en hafa verður í huga miklar aukaverkanir, sem að öllu jöfnu fylgja langvarandi samfelldri steragjöf.

Nú er beitt fyrirbyggjandi meðferð með efnum sem hafa áhrif á bólgumyndun og á ónæmissvörun og skulu fyrst talin svonefnd Interferon-efni. Þessi fyrirbyggjandi meðferð skilar árangri. Meðferðinni hefur fyrst og fremst verið beitt við MS sem kemur í köstum, en efni í þessum hópi hafa einnig verið notuð þegar um síversnun er að ræða.

Meðferð með þessum efnum er tiltölulega áhættulítill. Þau eru gefin með innspýtingu undir húð eða í vöðva, misoft í viku hverri. Skammvarandi flensueinkenni geta fylgt notkun þeirra, þunglyndis getur tekið að gæta hjá fáum og ekki skal nota efni þessi á meðgöngu. Fylgjast skal með ákveðnum svörunum líkamans með blóðkönnunum af og til, en til alvarlegra breytinga hefur nánast ekki komið. Líkaminn getur myndað, a.m.k. tímabundið, mótefni gegn efnum þessum án þess að komi til alvarlegra einkenna en varnarmáttur efnanna þverr meðan á því stendur.

Virkuarmáti Interferon-efna er ekki vel ljós en þau minnka bólgusvörun, m.a. með áhrifum á ónæmisferla. Vegna þessa fækkar köstum og þau verða mildari og hugsanleg fötlun getur orðið minni og síversnun seinkar. Árangur af þessari meðferð er breytilegur en að jafnaði um það bil hjá 4 af hverjum 10, þótt enn betri niðurstöðu sé einnig lýst. Þetta er vissulega bót þótt ekki ná til allra. Utan þessa hóps eru svo þeir sem metnir eru með



Á annað hundrað manns mættu til að hlýða á Sverri Bergmann í MS heimilinu þann 16. október síðastliðinn.

„mildan“ útgáfu sjúkdómsins, þar sem enn er viðhöfð sú regla, vegna kostnaðar, að krafist er í raun ákveðinnar virkni eða jafnvel orðinnar fötlunar í MS sjúkdómnum svo leyfi fáiast fyrir notkun þessara fyrirbyggjandi efna, sem og þá þeirra sem hér á eftir verða rædd.

Önnur fyrirbyggjandi meðferð er með lyfjum, sem draga úr bólgumyndun eins og þeirri sem er í upphafi MS kasts. Ekki er nákvæmlega þekkt hvernig lyf þessi virka en þau sýnast hefta þann mótefnavaka, sem nauðsynlegur er til bólgusvörunar við áreiti. Lyfjum þessum er sprautað undir húð og aukaverkanir ekki alvarlegar, en helstar eru andþyngsli og þá mæði og hjartsláttur og svo andlitsroði. Í þessum lyfjahópi er einnig eitt sem gefið er í æð einu sinni í mánuði. Mótefni geta myndast með ofnæmiseinkennum og þverrandi virkni. Lyfin fækka köstum, milda þau og seinka hugsanlegri fötlun og síversnun. Árangur af þessari meðferð er hjá 4-6 af hverjum 10 MS sjúklingum og lýst er viðvarandi árangri hjá 75% MS sjúklinga eftir 8 ára meðferð í einni tiltölulega fámennri rannsókn (73). Lyf það sem gefið er í æð einu sinni í mánuði hefur sýnt verulegan árangur hjá allt að 7 af hverjum 10. Sömu reglur gilda fyrir leyfi til notkunar þessara lyfja og á við um Interferon.

Tveggja ára notkun hvorutveggja ofanskráðra lyfjaflokka er nægjanleg til þess að sannreyna hina fyrirbyggjandi gagnsemi þeirra í MS, en ábendingar eru um að áframhaldandi notkun þeirra geri enn frekara gagn og að viðvarandi verjandi eiginleika þeirra gæti a.m.k. í fjögur ár eða enn lengur.

Krabbameinslyfin

Þá er að nefna fyrirbyggjandi meðferð með svonefndum krabbameinslyfjum. Slík meðferð er ekki alveg ný af nálinni. Henni hefur hinsvegar víðast hvar ekki verið beitt samfellt eða reglulega. Nú hefur hún áunnið sér fastari sess en áður í fyrirbyggjandi tilgangi og aðallega er notað lyfið Mitoxantrone (mitox). Lyfið er gefið í

einni inndælingu í æð á 3ja mánaða fresti í 2 ár og heildarmagnið tekur mið af líkamsyfirborði og lýkur eftir þennan tíma.

Nýlegar rannsóknaniðurstöður benda til jákvæðs árangurs hjá 4-6 af hverjum 10 MS sjúklingum. Hér sýnist framvinda sjúkdómsins stöðvast og sum hinna orðnu einkenna sjúkdómsins mildast eða hverfa jafnvel alveg. Hversu lengi þessi árangur svo endist verður ekki enn alveg fullyrt um, en í meðferðarhópum eru þó sumstaðar liðin meira en 5 ár frá lokum meðferðar án frekari breytinga til hins verra hjá þeim MS sjúklingum, sem hafa svarað meðferðinni.

Ábendingar um gagnsemi krabbameinslyfja til þess að fyrirbyggja MS ferli hafa verið kunnar m.a. vegna þess að hjá MS sjúklingum, sem þarfnast hafa lyfjameðferðar vegna krabbameina, hefur MS sjúkdómurinn í sumum tilfellum stöðvast og orðin einkenni hans jafnvel að einhverju leyti gengið til baka. Sumstaðar í veröldinni er þetta valin sem fyrsta fyrirbyggjandi meðferð við MS, en svo er ekki á okkar slóðum. Miklu veldur að meðferðin getur dregið úr frjósemi og til eru dæmi um alvarlegar aukaverkanir eins og merglömumun og hjartavöðvabólgu, auk svo annarra fylgikvilla sem valda fyrst og fremst óþægindum.

Í nýlegri öryggiskönnun á notkun þessa lyfs hjá fleiri en 800 einstaklingum með MS voru hinar alvarlegu aukaverkanir sjaldgæfar, og aðeins einn þáttakandi fékk bráðahvítblæði, sem kann að hafa verið óháð meðferðinni. Vegna aukaverkananna er þó mikillar varúðar gætt og meðferð þessi enn almennt ekki viðhöfð fyrr en nán er ákveðnum aldri (frjósemisскеiðið og viðhorf gagnvart því skal hafa í huga) og þegar MS sjúkdómurinn ætlar e.t.v. að fara að sýna á sér hina síversnandi hlið og önnur fyrirbyggjandi meðferð virðist ekki ætla að gagnast sem skyldi.

Læt ég hér lokið löngu máli en vona að þessi samantekt sé öllum gagnlegur fróðleikur og þá MS fólkinu sérstaklega. ■

Eins og að missa náinn ættingja

Viðtal og myndir: Páll Kristinn Pálsson

Eiríkur Ágúst Guðjónsson er 39 ára gamall. Hann ólst upp í Villingaholts- hreppi í Flóanum, en hélt til Reykjavíkur í kringum bílprófsaldurinn og hefur síðan meira eða minna búið á höfuðborgarsvæðinu. Núna er hann ásamt eiginkonu og ungri dóttur nýfluttur á Álftanesið, og þangað heimsótti ég hann einn sólríkan en svalan dag í byrjun vetrar.



hjartaáfall ekki eldri en þetta og ekki síður að missa sjónina á öðru auga. Ég hef á síðustu tveimur árum farið í fjórtán aðgerðir á þessu blinda auga mínu, og það hefur sín áhrif á sálina. Mér finnst ég líka alltaf vera lélegur eftir hverja aðgerð. Læknirinn minn kveður þó hvorki af né á með það hvort þessi áföll hafi sett MS af stað í mér. Það veit þetta enginn. Svo hittist þannig á að í öllu þessu sjúkdómastandi kom í ljós að konan mín var ólétt, en ég held nú ekki að það hafi haft eitthvað með þetta að gera.“

Að verða eins og maður var

Eiríkur er kvæntur Oddnýju Kristjánsdóttur klæðskerameistara og eiga þau fimmtán ára brúðkaupsafmæli um þessar mundir. Dóttir þeirra heitir Eydís Gauja og er átján mánaða, en fyrir átti Eiríkur dótturina Ernu, sem er átján ára.

– *Hver er staða hans nú á vinnu- markaðnum?*

„Ég er hættur að vinna, í bili að minnsta kosti. Ég var að vinna í bókaverslun Máls og menningar að Laugavegi 18, það er síðasta starfið mitt. En ég er mjög misjafn til heilsunnar frá degi til dags. Suma daga gæti ég alveg unnið á þokkalegum krafti, en aðra alls ekki. Ég er með viðvarandi einkenni, þau hverfa aldrei alveg, og hver morgunn er eiginlega prófsteinn á það hvernig ég muni verða yfir daginn. Vinnuveitendur geta ekki verið með starfsmann sem kemur með höppum og glöppum, og ég skil það vel. Það myndi líka flækja allt þetta örorkubótasítem ef ég reyndi að vinna eitthvað.“

– *Ertu kominn á ákveðin lyf?*

„Ég er í þannig fasa að það er verið að prófa hvaða lyf henta mér. Ég tek tegretol, sem er floga-

„Ég var svo fluttur á því að ég lét taka æðahnúta úr fótunum á mér; þeir skemmdu fyrir mér sunnið,“ segir Eiríkur þegar ég bið hann venju samkvæmt að segja frá því hvernig MS gerði fyrst vart við sig hjá honum. „Í kjölfarið á því fékk ég kransæðastíflu og skömmu eftir það sjónhimnulós á öðru auganu, en meðhöndlun þess tókst ekki betur en svo að ég er núna blindur á því auga. Þetta var fyrir tveimur árum síðan. Svo fékk ég fyrsta MS kastið í nóvember 2002. Það byrjaði með dofa í höndunum og ég hélt að það væri bara eitthvað stress. En dofinn ágerðist og ég hætti að geta reimað skóna, hætti að geta greitt mér, hætti að geta matast með hníf og gaffli – og þá sá ég að það hlýti að vera eitthvað meira að mér en einungis stress og leitaði mér lækninga í kjölfarið á því. Fljótlega taldi ég mig svo vita að þetta væri þetta MS.“

Áföllin

– *Var það áður en þú greindist af lækni?*

„Já, mig var farið að gruna þetta nokkru fyrir greininguna. Ég þekkti fólk sem er með þennan fjára, þó ekki í nánustu fjölskyldu minni, en

þetta voru svipuð einkenni hjá mér og þau höfðu lýst. Svo var ég endanlega greindur í janúar á þessu ári, eftir að hafa fengið annað kast yfir jólin í kjölfar mikillar vinnutarnar.“

– *Hvað hafðirðu verið að gera?*

„Ég vann í bókabúð og það var jólabókaflóðið, og þar fyrir utan vann ég í íbúðinni okkar hérna á Álftanesinu. Svo þegar sjálf jólin gengu í garð og adrenalínið hætti að fljóta, þá hrundi ég bara. Og í framhaldi af því fékk ég endanlega greiningu.“

– *Er talið að einhver tengsl séu á milli þess að MS kemur fram í þér núna og þess sem þú gekkst í gegnum fyrir tveimur árum?*

„Ja, það er ekki staðfest, en maður hefur oft heyrt talað um að áföll geti sett MS sjúkdóminn af stað. Það var töluvert áfall að fá

veikislyf og á að vinna á dofanum í líkamanum. Og svo kópason sem á að fyrirbyggja köst og milda þau, en það er erfitt að meta hvaða gagn það gerir þar sem ég veit ekki hvernig ég væri án þess. Mér finnst ég þó heldur skárri en hitt.“

– *Hvernig brástu við greiningunni?*

„Guð minn almáttugur, þetta var þvítíkt sjökk. Til að byrja með fór ég í bullandi afneitan og reyndi að finna einhverjar aðrar skýringar á ástandinu, svo sem gigt. Þetta gæti ekki verið að koma fyrir mig. En eftir á finnst mér eins og ég hafi skyndilega misst einhvern náinn ættingja. Maður er hreinlega í mikilli sorg, og mjög aumur.“

– *Ertu þá í þeim fasa núna?*

„Ég veit ekki ... jú, að vissu leyti. Maður er alltaf að bíða eftir þeim degi þegar maður vaknar og það er ekkert að manni – að maður verði eins og maður var. En sá dagur kemur náttúrliga aldrei.“

Lífið og tilgangurinn

– *Hvernig aðstoð hefurðu fengið við að takast á við sjúkdómsgreininguna?*

„Þjónustan sem ég fékk á taugadeild Borgarspítalann var mjög góð. Fólkið mjög gott og eðlilegt og leiddi mann í gegnum þetta. Ég hefði aldrei getað farið í gegnum þetta einn. Eftir á finnst mér hafa vantað meiri stuðning við aðstandendur, eins og konuna mína. Þetta er mikið áfall fyrir þá sem standa næst sjúklingnum, ekki síður en hann sjálfan. Þegar maður fær greiningu er maður kominn í ákveðna bómull, það er fylgst með manni og maður hefur á tilfinningunni að það sé passað upp á mann. En það er enginn sem passar konuna mína, ja, nema ég sjálfur, sem er hálfgerð skar á köflum.“

– *Allt lífið breytist...*

„Alveg gjörsamlega. Heilsan og félagslegi þátturinn, að ekki sé talað



Eiríkur og Eydís Gauja. „Við erum að dúlla okkur hér heima á daginn. Það gefur lífinu nýjan tilgang og gleði.“

um fjárhagslega þáttinn, þar sem er algert hrun. Að missa vinnuna er ekki bara fjárhagslegt, heldur einnig félagslegt áfall. Það er mjög hollt að mæta til vinnu – ég skil til dæmis ekki fólk sem segir að það sé gott að vinna bara heima við tölvu eða eitthvað slíkt, að það sé eitthvað frábært. Mér finnst þvert á móti mjög mikilvægt að fara í vinnuna og hitta fólk. Þetta var auðvitað svo sjálfsagður hlutur áður að maður tók ekkert eftir því, en núna finnst mér ég skilja hversu verðmætt það er í sjálfu sér að vera í vinnu. Þetta er eins og að hluti af manni hafi dáið. Maður er ekki lengur látinn vita af starfsmannapartíum, manni er ekki lengur boðinn miði á árhátíðina og svo framvegis. Maður er alveg afskrifaður hvað þetta varðar og einangrast mjög mikið. Og vinir og kunningjar fara að koma öðruvísi fram við mann. Fyrsta setningin er alltaf: Hvernig er heilsan? – og það er náttúrliga ekki skemmtileg byrjun á samræðum. Fólk er líka hrætt um að maður þoli ekki neitt og geti bara hrúnið fyrir framan það af minnsta tilefni. Og ég hefði líklega bara orðið brjáláður ef ekki væri hún Eydís Gauja. Við erum að dúlla okkur hér heima á daginn. Það gefur lífinu nýjan tilgang og gleði. Þrátt fyrir allt.“

Allir í hjólastólum!

– *Finnst þér þá fólk almennt vita lítið um MS?*

„Mér finnst það reyndar. Flestir virðast þekkja einhvern með MS, en sá sem þeir þekkja virðist alltaf vera meira eða minna lamaður. Það er eins og enginn þekki fólk sem er með góðkynja MS, eða milda útgáfu af sjúkdóminum. Og fyrst þegar ég fékk greininguna og fór á taugadeildina, þá voru þar allir í hjólastólum. Maður sá bara sína sæng útbreidda, svona verður framtíðin. Ég verð kominn í hjólastól eftir nokkrar vikur! Það var sem betur fer leiðrétt fyrir mér. Svo fór ég niður í MS heimili og upplifði það sama. Ég vissi ekki að þar væri dagvist, hélt að þarna væri bara fólk með MS að hittast og fá sér kaffi saman. En þarna sá ég flest fólk í hjólastólum eða á hækjum og varð alveg skíthreiddur og forðaði mér bara. Hélt að þetta væri hreinlega það sem biði mín. En það gerir það kannski ekki alveg strax.“

– *Nú er heilmikið gert af hálfu MS félagsins til þess að upplýsa nýgreint fólk um sjúkdóminn og hvað það getur átt í vændum – fannst þér það ekki virka?*



Oddný, Eydís Gauja og Eiríkur. „Eftir á finnst mér hafa vantað meiri stuðning við aðstandendur, eins og konuna mína.“

„Ja, ég fékk til dæmis ekki strax upplýsingaritið fyrir nýgreinda, það var talið rétt að bíða uns greiningin lægi endanlega fyrir. Ég þurfti því að nálgast það eftir króka-leiðum. Svo náði ég í barnabókina, Mamma Siggú er með MS, og hún er reyndar ansi góð. Þar eru hlutirnir settir fram á einfaldan hátt sem allir geta skilið.“

En eftir fyrstu heimsóknina á MS heimilið þar sem ég lagði á flóttu lét ég líða nokkurn tíma uns ég áráddi að fara þangað aftur. Þá hitti ég Sigurbjörgu Ármannsdóttur formann og hún útskýrði þetta allt saman mjög vel fyrir mér. Það gerði mér gott og mér leið talsvert betur. En mér finnst tilfinnanlega vanta tengilið á milli sjúkrahússins og MS félagsins. Ég lá fyrst í fjórar vikur á taugadeildinni, var í stera-meðferð og eftirliti og í sjokki allan tímann. Þá hefði verið gott að fá einhvern frá félaginu í heimsókn til að spjalla við mig um það sem ég var að fara í gegnum, einhvern sem þekkti það af eigin raun. Það hefði haft gífurlega mikið að segja fyrir mig, og ég tel að þetta sé atriði sem

auðvelt ætti að vera að kippa í liðinn.

Núna er ég smám saman að kynnast MS félaginu betur, til dæmis með því að sækja námskeið fyrir nýgreinda. Þótt ljótt sé að segja það, þá er mjög gott að hitta annað fólk sem er í sömu sporum, skiptast á reynslusögum og aðeins að reyna að styðja hvert annað. Ég er að vona að ég sé ekki bara þiggjandi í því starfi.“

– *Sumir sem greinast með MS vilja leyna því eins lengi og hægt er – en það hefur ekkert vafist fyrir þér, eða hvað?*

„Nei, alls ekki. Ég sá engan tilgang með því að leyna aðra því að ég væri með sjúkdóminn. Ég lét alla sem ég taldi málið skylt, vinnuveitanda og aðstandendur, víta þetta um leið. Ég taldi enga ástæðu til að fela það, þótt ég skilji og geti virt það að aðrir vilji gera það. Mér fannst síðan miklu erfðara að sækja um örorkuna, þá fannst mér ég virkilega vera orðinn veikur, þá væri þetta bara búíð. Og mér finnst það reyndar pínkulítið ennþá.“

Lestrarhestur

– *Þetta hefur gengið nokkuð hratt fyrir sig hjá þér – hvernig horfirðu til framtíðar?*

„Ég hef fengið annað kast á árinu, núna í lok september; reyndar ekki mjög slæmt en alveg nógu slæmt. Þetta er bara nokkuð sem ég verð að læra að lifa með. Það þýðir ekkert að slást við þetta, sko. Maður verður að setta sig við að geta ekki gert allt sem maður gerði áður, þótt það sé alveg grjótfúlt. Sumir dagar eru ansi lengi að líða, sérstaklega þegar maður er þannig að maður getur ekkert gert, bisar bara við að klæða sig og stússa með litlu stelpuna, gefa henni að borða, skipta á bleyjum og svona – og það dugar bara þann daginn.“

– *Er ekkert sem þú gætir hugsað þér að leggja fyrir þig við þessar breyttu aðstæður?*

„Jújú, alveg heilmikið, til dæmis að mennta mig. Ég hef verið svona fjölómennaður maður, lagt stund á ýmislegt en ekki klárað neitt, þótt ég sé reyndar menntaður fangavörður. Ég er mikill lestrarhestur og veit því pínkulítið um geysilega margt, en ekki nógu um neitt. Og sú gráða er ekki eftirsótt í starfsauglýsingum. Ég hugsa enn mikið um það að eiga eftir að geta farið aftur að vinna. Er oft fullur bjartsýni á morgnana, þegar dagurinn byrjar vel, en svo vill nú oft fjara undan þeim áformum þegar líða fer að kvöldi. Ég hef semsé í hyggju að læra eitthvað, en á mér ekkert draumafag. Einu sinni ætlaði ég að fara í guðfræði og verða prestur, en prestur sem ég þekki sagði að mig vantaði trúarhitann og líklega er það rétt. Ég hef alltaf unnið mikið, líklega of mikið, og ekki gefið mér tíma til að læra. En núna er sá tími kominn, hvað sem verður fyrir valinu. Svo er maður náttúrlega að bíða eftir kraftaverkinu, þegar hægt verður að lækna MS sjúkdóminn, og ég trúir því að það sé í nánd. Annars er ég ekki svo mikið að pæla í framtíðinni, heldur tek bara hverjum degi eins og hann kemur.“

Vinátta og stuðningur

Viðtöl og myndir: Páll Kristinn Pálsson

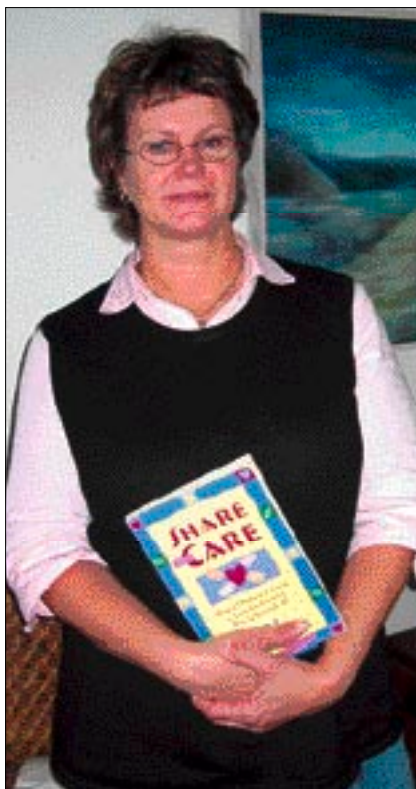
Share the Care kallast bandarískt stuðningsmannakerfi sem á undanfórnum árum hefur verið beitt hér á landi með góðum árangri. Guðrún Jónsdóttir, félagsráðgjafi hjá Stígamótum, hefur aðstoðað fólk við að setja kerfið upp, og í eftirfarandi viðtali segir hún okkur út á hvað það gengur.

„Þessu stuðningsmannakerfi er ætlað að virkja venjulegt fólk í kringum sjúklinga eða fólk sem hefur orðið fyrir alvarlegu áfalli,“ segir Guðrún. „Þegar upp koma óvæntar og óviðráðanlegar aðstæður í fjölskyldum, er þetta leið til að virkja þá sem myndu vilja verða að liði.“

Margreynd aðferð

Guðrún kynntist þessu sjálf eftir að góður vinur hennar greindist með MND sjúkdóminn. „Það kom gersamlega aftan að öllum sem til hans þekktu, eins og þessir sjúkdómar gera yfirleitt. Þegar honum byrjaði verulega að hraka fréttum við af hópi sem kallaði sig stuðningshóp Camillu, það var skrifað um hann í MND blaðinu og þar kom fram að starfið byggði á kerfi sem útlistað væri í bókinni *Share the Care* eftir Cappy Capossela og Sheilu Warnock.

Ég náði mér í bókina og þótti hugmyndin strax mjög heillandi. Ég hugsaði þó með mér að þetta væri nú alveg rosalega amerísk bók, mikið á tilfinningalegum nótum sem rustar eins og við Íslendingar réðum ef til vill illa við. Aðferðin er þó margreynd og fólk er ráðlagt að fara eftir bókinni í



Guðrún Jónsdóttir, félagsráðgjafi.

einu og öllu, svo ég þorði ekki annað en gera það. Það sýndi sig líka að hvert atriði sem þar kom fram hafði tilgang og var ekki hægt að sleppa. Við settum þetta kerfi á laggirnar síðasta árið sem vinur okkar lifði, árið 1999. Hlutirnir gerðust mjög hratt þann tíma og aðstæður voru sífellt að breytast. En fyrir okkur öll sem tókum þátt í þessu var þetta mjög þroskandi og gefandi. Okkur hefði liðið miklu verr með því að standa bara hjá og horfa upp á það sem var að gerast.“ Síðan þetta var hefur Guðrún komið aðuppsetningu sex stuðningsmannakerfa, sem öll hafa heppnast mjög vel.

Gagnkvæmur stuðningur

„Þegar alvarleg veikindi eða áföll koma upp, þannig að fjölskyldan virkar ekki eins og þegar allt er í lagi, þá gerist það gjarnan að einhver sem stendur nálægt viðkomandi tekur að sér ofurábyrgð,“ segir

Guðrún. „Þessi einstaklingur er allt í öllu í einhvern tíma, en brennur síðan út. Við það skapast enn verra ástand en ella. Einnig er til að stundum hlaupi allir til og þvælist hver fyrir öðrum eða að enginn láti sjá sig í trausti þess að einhver annar geri það. Þannig verður það þegar enginn hefur yfirsýnina. Svo eru það þeir sem hætta að láta sjá sig af því þeir vita ekki hvernig þeir eiga að koma fram við sjúklinginn. Stuðningsmannakerfið gengur út á að virkja þann vilja sem er fyrir hendi þannig að hann nýtist sem best. Og viljann er oft að finna á undarlegustu stöðum. Fólk getur virkað mjög vel í svona hópi, sem ella myndi ekki gera það.

En grundvöllurinn er að sjálf-sögðu vilji sjúklingsins og fjölskyldu hans. Maður treður þessu ekki upp á fólk. Sjúklingurinn verður að vilja þetta sjálfur, enda er miklu erfiðara að þiggja en veita hjálp. Þess vegna er mikilvægt að koma því til skila við sjúklinginn að þetta sé gagnkvæmur stuðningur. Annars vegar er það sjúklingurinn sem kominn er í aðstæður sem hann kaus sér ekki sjálfur, og hins vegar eru það aðstandendur sem vilja verða að liði en finna ekki leið til þess. Þetta er sjálfboðastarf sem snýst um að léttu undir með sjúklingnum og fjölskyldu hans, en er á engan hátt hugsað sem afleysing fyrir heilbrigðiskerfið eða félagslega kerfið.“

Stofnfundurinn

Guðrún segir nægilegan fjölda til að setja upp kerfið vera á bilinu 20 til 30 manns. „Þeir hópar sem ég hef komið að hafa verið með 40 til 60 manns, en þetta er misjafnt eftir þörfum sjúklingsins og stærð fjölskyldu hans. Hvert kerfi er reyndar sérstakt vegna þess að enginn einstaklingur eða fjölskylda er eins, og þarfirnar þar af leiðandi mjög

Hinar sjö gullnu reglur stuðningshópsins

1. Með því að deila ábyrgðinni komum við í veg fyrir að nokkur ofgeri sér.
2. Hlutirnir ganga aðeins upp ef allir hafa einhvern ávinning af þátttöku sinni.
3. Þekktu þín eigin takmörk og vertu þau.
4. Það er engin rétt leið til þess að gera hlutina.
5. Það á að hvetja hvern og einn sem vill hjálpa.
6. Treystum hópnum og stöndum saman.
7. Láttu ekki þátttökuna raska eigin lífi.

ólíkar. Uppsetning kerfisins er þó í grundvallaratriðum eins. Eftir að sjúklingurinn og fjölskyldan hafa lýst sig fylgjandi því að þetta verði gert er boðað til stofnfundar með öllum sem eiga eftir að verða í hópnum.

Og samkvæmt *Share the Care* er stofnfundurinn með alveg ákveðnu sniði. Sá sem stjórnar fundinum reifar tilgang hans og útskýrir hvað felst í gagnkvæmum stuðningi, hvernig bæði sjúklingurinn og stuðningsmennirnir eru gefendur og þiggjendur.

Hver og einn stendur svo upp, kynnir sig og segir frá hvernig hann tengist sjúklingnum. Sjúklingurinn segir líka frá sjálfum sér, og gott er síðan að einhver nákominn honum eða fagaðili útlisti þarfir hans og hvernig búist er við að þær muni þróast í fyrirsjáanlegri framtíð. Þetta er auðvitað mjög einstaklingsbundið.

Næsta atriði er það sem ég hélt að væri of amerískt fyrir okkur Íslendinga, en það felst í því að útdeilt er miðum og blýöntum og fólk beðið um að skrifa niður

hvernig því líði hér og nú, og hvaða tilfinningar bærast með því. Nafnlausum miðunum er safnað saman í eina skál og svo er lesið upp af þeim. Þarna eru áhyggjur og tilfinningar afhjúpaðar, sjúklingurinn fær að heyra þær og skynjar viljann sem er til staðar fyrir því að veita aðstoð.

Í framhaldi af þessu er fólk nú beðið um að skrifa á annan miða hvað það telur sig geta fengið út úr þátttöku í stuðningshópnum. Þessum miðum er einnig safnað saman í skál og lesið upp af þeim. Þetta eyðir væntanlega ranghugmyndum um aumingjagæsku eða eitthvað þvíúmlíkt. Enn og aftur heyrir sjúklingurinn að fólk er ekki síst að bjóða fram aðstoð sína fyrir sjálf sig; að þetta er ekki einhliða stuðningur, allir muni njóta góðs af kerfinu, öllum muni líða betur. Þetta er gríðarlega þýðingarmikið atriði og í rauninni undirstaðan fyrir árangursríku stuðningsmannakerfi, að tilfinningar og væntingar allra sem hlut eiga að máli hafa verið opinberaðar.“

Gagnabankinn

Á þessum punkti stofnfundarins er yfirleitt tekið kaffihlé, en síðan hefst upplýsingasöfnunin sem verður grunnur að gagnabanka um stuðningsmannahópinn.

„Við söfnun upplýsinga um einstaklingana sem mynda stuðningshópinn höfum við notað eyðublað sem Rabbabararnir, en svo kallaðist hópurinn í kringum Rafn heitinn Jónsson tónlistarmann, útbjuggu,“ segir Guðrún. „Hver og einn fær eyðublað þar sem hann skráir í hverju aðstoð hans gæti falist og hvaða tímar henta honum best til að vera með sjúklingnum. Það fer að sjálfsögðu eftir þörfum sjúklingsins og fjölskyldu hans hvaða atriði eru sett á blað, þau eru því ávallt sérsniðin að hverju tilfelli fyrir sig.“

Það er síðan á grundvelli þessarra upplýsinga sem gagnabankinn um stuðningshópinn er útbúinn. Hann er bæði fjölbreyttur og ítarlegur, þar sem búið er að kortleggja þekkingu, áhugasvið og tíma hvers og eins. Þarna kemur til dæmis fram hverjir treysta sér í líkamlega umönnun og hverjir ekki, hverjir eru sérfræðingar í málum sem snúa að heilbrigðiskerfinu, hverjir þekkja best til í bankakerfinu, hverjir eru góðir kokkar, hverjir eru handlagirnir, hverjir hafa svipuð áhugamál og sjúklingurinn – og svo framvegis. Það skemmtilega við þetta er að allir finna sinn flöt á því að rækta vináttuna og verða um leið að liði.

Það er vissulega nokkur pappírsvinna fólgin í því að útbúa gagnabankann. Flestir eru þó svo vel settir að þekkja einhvern sem kann á excelölvuforritið og getur fært upplýsingarnar inn í það. Og það getur verið manneskja sem gerir bara þetta og kemur svo ekki nálægt neinu eftir það.“

Liðsstjórnarnir

Þegar gagnabankinn hefur verið settur upp á stuðningskerfið að geta farið að virka. „Nú á aðeins eftir að skipa liðsstjórana. Þeir

starfa í þörum, og ágætt er að vera með sex liðsstjórapör. Það þýðir að fólk er á vaktinni á sex vikna fresti og hvert par skiptist svo á að vera aðalmaður og varamaður, þannig að hver einstaklingur er ábyrgur fyrir að allt virki tólftu hverja viku, sjöttu hverja er hann til aðstoðar, en þess á milli bara hluti af hópnun.

Liðstjórar hafa samband við fjölskyldu sjúklingsins, til dæmis á fimmtudagskvöldi, og fara yfir hvað standi til í næstu viku. Þau verkefni eru skráð niður og sett inn á stundatöflu. Síðan fara liðstjórnir heim og skoða gagnabankann varðandi hverjum ætti að fela

tiltekin verkefni miðað við tíma og áhugasvið. Í því sambandi er rétt að taka fram að allir hafa rétt til þess að neita um aðstoð. Mikilvægt er líka að undirstrika að fjölskyldan er við stjórnvölinn allan tímann, ekkert er gert nema hún vilji það. Þess vegna þurfa liðstjórnir að vera fólk sem er vel tengt sjúklingnum og fjölskyldu hans. En eftir að liðstjóri hefur fyllt út stundatöfluna lætur hann fjölskylduna fá hana. Komi eitthvað óvænt upp á þarf fjölskyldan ekkert að panikera, heldur hefur bara samband við liðstjórnann sem finnur út úr málnum. Allir í hópnun vita að fyrirvaralaust kall getur komið, og ef einhver

getur ekki brugðist við því, þá kemur bara einhver annar. Þetta léttir mjög málin fyrir fjölskylduna, sem veit að það er búið að skipuleggja hlutina og það er tryggt að hún á alltaf einhvern að.“

Guðrún leggur áherslu á hve aðstæður fólks eru misjafnar, sem þýðir að starfsemi stuðningsmannahóps getur einnig verið afar ólík. „Stundum gerist lítið árum saman og fólk þarf ekki svo mikið á þessu að halda. Og erfiðleikarnir geta verið tímabundið ástand sem líður hjá. Oftast er það þó svo að mikið hefur gengið á þegar byrjað er að skipuleggja svona stuðningshóp.“ ■

Umhyggja og hlýja

Guðrún Sigurðardóttir greindist með MS fyrir hartnær tuttugu árum. Hún ólst upp í Hveragerði og þangað flutti hún aftur í kjölfar skilnaðar um síðustu áramót eftir að hafa verið bóndakona í tíu ár. Fljótlega var þá farið að ræða um stuðningamannakerfi fyrir hana.

„Hugmyndin kviknaði reyndar eftir sjónvarpsþáttinn um Rafn Jónsson tónlistarmann og rabbarakerfið hans,“ segir Guðrún. „Systir mín, Margrét Björg, og heimilishjálpin mín, Ragnheiður Hannesdóttir, komu þessu teymi af stað, en núna halda utan um þetta Sigríður Sigurðardóttir mágkona mín og vinkonur mínar þær Elísabet Einarsdóttir, Björg Hilmisdóttir og Karlinna Sigmundsdóttir. Þetta er allstór hópur, sennilega um 25 manns, og þær sjá um að skipuleggja þetta.“

Guðrún er bundin við hjólastól og þarf mikla aðstoð. „Ég fæ heimahjúkrun á morgnana frá Heilsugæslunni til að hjálpa mér fram úr, síðan kemur heimilishjálpin mín klukkan tíu og er til þrjú, svo er ég smátíma ein og svo kemur einhver úr teyminu og

er hjá mér frá svona fimm til átta á kvöldin. Síðan koma konur frá Hveragerðisbæ og hjálpa mér uppí fyrir nóttina. Þannig gengur þetta fyrir sig í grófum dráttum.“

Fyrstu mánuði ársins var Guðrún á sjúkrahúsi, svo stuðningskerfið fór ekki í gang fyrr en í lok apríl. „Þetta er aðallega fólk sem ég þekkti áður, vinir og vandamenn, og synir mínir. Fólk kemur til mín svona á tveggja til þriggja vikna fresti, en sumir koma oft. Við gerum ýmislegt, förum í bæinn, skoðum í búðir eða eitthvað slíkt skemmtilegt. Það er mjög misjafnt hvað hver gerir þótt ekki sé búið að skipa öllum í hópnun í ákveðin hlutverk. Þurfi ég að fá aðstoð við eitthvað fæ ég hana með því að tala við þær sem stjórna teyminu.“

Mér finnst þetta alveg yndislegt fyrirkomulag, það byggist svo mikið á umhyggju og hlýju. Mér hefur ekki þótt þetta erfitt, kannski er ég svona opin bara, og líka af því þetta er allt fólk sem ég hef þekkt frá því ég var ung. Allir eru svo boðnir og búnir að gera eitthvað fyrir mig, og ég er ekki í vafa um að þetta fyrirkomulag auðveldar fólki það. Ég hefði alveg



Guðrún Sigurðardóttir.

viljað byrja á þessu fyrr, á meðan ég var í sveitinni, en ég áttaði mig ekki á því fyrr en ég flutti aftur til Hveragerðis hve ein ég hafði verið. Ég er mjög ánægð með lífið núna, enda er mér sagt það af þeim sem umgangast mig, og þeir sjá breytinguna kannski betur en ég sjálf.“

Dagvistarfólk á Þjóðminjasafninu

Samantekt: Annetta A. Ingimundardóttir, yfiriðjubjálfi d&e MS.

Skömmu eftir að Þjóðminjasafnið opnaði aftur eftir margra ára endurbætur fóru þangað í skoðunarferð hópar frá d&e MS (dagvist og endurhæfing MS). Fyrri hópurinn fór miðvikudaginn 15. september og sá seinni miðvikudaginn 22. september síðastliðinn. Á eftir þótti fólkinu ástæða til setja á blað nokkrar athugasemdir, sem sendar voru forstöðukonu Þjóðminjasafnsins, Margréti Hallgrímsdóttur, og Öryrkjabandalaginu.



Ásta og Hulda voru ánægðar með heimsóknina í Þjóðminjasafnið.

Mikið þótti okkur gaman að skoða Þjóðminjasafnið. Við fórum í tveimur hópum. Í fyrri voru tveir í rafknúnum hjólastólum, fimm í handknúnum hjólastólum og átta á fæti. Í seinni hópnum var ein í rafknúnum hjólastól, fimm í handknúnum hjólastólum og tíu á fæti.

Allt húsið er fallegt og gott var að vera þar. Góðar og aðgengilegar upplýsingar voru á tölvutæku formi sem einnig nýttist þeim sem fóru um sitjandi. Starfsfólk safnsins var alúðlegt og tók vel á móti öllum og var starfsfólk kaffisölnunnar einstaklega alúðlegt og hjálpsamt. Við erum mjög ánægð með að frítt skuli vera inn á safnið alla miðvikudag. En athugasemdirnar sem við gerðum eru svohljóðandi:

1. Við aðaldyr húsins, sem opnast sjálfvirkt, er kantur eða þröskuldur. Veittist erfitt fyrir fólkið í hjólastólunum að komast yfir hann og inn í húsið, eins þótt aðstoðarmaður væri með til að ýta stólum. Fólk með gangörðugleika gæti mögulega hrasað um þröskuldinn. Fyrri hópurinn tók eftir því að sjálfvirku hurðirnar stoppuðu stutt við opnar, en þá var hávaðarok úti. Seinni hópurinn varð ekki var við neitt í þessa átt.

2. Þegar komið er út úr lyftu á annarri hæð er svo stutt í tröppurnar að hætta er á því fyrir fólk í hjólastólum að lenda þar fram af! Þar sem lyftan er frekar þröng þá er það þannig að flestir hjólastólanotendur keyra beint inn í lyftuna og þurfa að síðan að bakka út. Ein úr fyrri hópnum sem situr í rafmagnshjólastól og bakkaði út lenti næstum því fram af tröppunum. Ánægjulegt var að sjá þegar við komum viku seinna að búið var að setja aðvörunarmiða upp í lyftunni og það í leshæð fyrir hjólastóla og einnig blómapott fyrir framan tröppurnar.

3. Á sömu hæð er ansi skemmtilegur SVARTUR

pallur með skábraut upp, en það hefur eflaust gleymst að að setja einhverskonar handrið við pallinn þar sem ekki er auðvelt að sjá í þessari lýsingu þarna inni hvar hann byrjar og hvar hann endar. Tveir í handknúnum hjólastólum fóru sjálfir upp pallinn og fannst þeim skábrautin vera full brött, þurftu að nota mikla krafta við að koma sér upp og mikla orku í að fara niður brautina.

Þegar við komum aftur viku seinna var ánægjulegt að sjá að búið var að setja upp endurskinslínu meðfram allri upphækkuninni.

4. Lýsingin í aðalsalnum á annarri hæð (við náðum ekki að skoða meira í bili), reyndist erfið nokkrum í hópnum. Fólkið í handknúnu hjóla-

stólunum gat eingöngu skoðað muni í glerborði frá hlið sem var fínt þar sem það glampaði ekki á munina í þeirri hæð. Reyndar var oft einhver texti við hliðina ofan á borðinu sem eingöngu fólk í rafmagnshjólastólum gat lesið, þar sem það getur hækkað og lækkað sætishæðina. Aftur á móti glampaði nokkuð ofan á munina í glerborðunum þannig að erfitt var að sjá hvað þar var. Sumstaðar voru hnappar í borði til að lýsa upp glerkassana; kannski væri rétt að merkja hnappana. Þegar seinni hópurinn kom var bjartara í salnum þannig að ekki glampaði eins mikið á „glerboxin“.

5. Salerni fyrir fatlaða eru á þriðju hæð og í kjallara. Fannst hópnum vanta betri merkingar um það hvar salerni væru staðsett. Á salerni uppi á þriðju hæð þarf að fara í gegnum millihurð sem er þó nokkuð þung og opnast inn, sem þýðir að hún kemur alltaf á móti í fangið á viðkomandi þegar henni er ýtt upp. Lausn á því gæri verið rafstýrð opnun beggja megin frá. Aðstaðan á salerninu er þó góð, nema hvað að salernispappírinn var staðsettur niðri við gólf. Það er of erfitt fyrir fólk í hjólastól að seilast eftir honum þangað niður.

Á salerni fyrir fatlaða í kjallara vantar upphengi fyrir salernisrúllur. Oft er það ágætis lausn á salerni fyrir fatlaða að hafa salernisrúllurnar staðsettar í upphengi á sjálfum stuðningsarminum. Hóparnir ræddu um að þeim hefði fundist vanta neyðarhnapp á salerni fatlaðra, en því fylgir ákveðin öryggisstilling.

6. Kaffistofan er björt og smekklek. Þó er þar ein ansi slæm slysgildra. Meðfram öllum gluggum er rák í gólf sem stólfætur leituðu gjarnan niður í.

Þetta er lausleg úttekt notenda og iðjubjálfa d&e MS eftir heimsókn í mjög svo gott Þjóðminjasafn. Viljum við taka það fram að allir fóru ánægðir heim. ■

Aukalán vegna sérþarfa

Eftir Hall Magnússon, sviðsstjóra hjá Íbúðalánasjóði.

Slys og ýmsir sjúkdómar geta orðið til þess að fólk missi hreyfigetu sína. Íbúðarhúsnæði er því miður oft einungis hannað með þarfir þeirra sem hafa fulla heilsu og hreyfigetu í huga. Þannig geta hreyfihamlaðir, fatlaðir eða fólk með skerta starfsorku oft á tíðum að gera kostnaðarsamar breytingar á íbúðarhúsnæði sínu eða að festa kaup á húsnæði sem er dýrara en ella vegna sérþarfa sinna.

Sem dæmi um sjúkdóm sem leiðir til skertrar hreyfigetu má nefna MS sjúkdóminn sem leiðir til skertrar hreyfigetu og kallar oft á breytinga á húsnæði.

Íbúðalánasjóður hefur um árabíl komið til móts við þennan hóp fólks með sérstökum aukalánnum, lánnum til einstaklinga með sérþarfir.

Mögulegir lántakendur

Í reglugerðarákvæði um þennan lánaflökk segir að heimilt sé að veita aukalán fötluðum og þeim sem búa við skerta starfsorku eða eru hreyfihamlaðir. Einnig að heimilt sé að veita aukalán til forsvarsmanna þeirra sem búa við slíka fötlun.

Umsækjendur um aukalán til einstaklinga með sérþarfir þurfa að upplýsa Íbúðalánasjóð, með fullnægjandi hætti að mati sjóðsins, að sérþarfirnar leiði til aukins kostnaðar við breytingar, viðbætur, byggingu eða kaup á íbúð.

Lánstími og lánakjör

Aukalánið kemur til viðbótar öðrum fasteignalánnum frá Íbúðalánasjóði og getur heildarlánið numið allt að 90% af kaupverði íbúðar. Ef um viðbótar- eða endurbótakostnaða er að ræða er hámarkslánið 80% af þeim kostnaði.

Lánið er veitt til allt að 40 ára. Hámarksfjárhæð lánsins í dag kr. 4,8 milljónir króna þannig að heildarlán ásamt grunníbúðaláni Íbúðalánasjóðs getur orðið allt að 16,3 milljónir króna.

Lánin bera 4,3% vexti eins og hin almennu íbúðaláns Íbúðalánasjóðs. Lántökugjald þessara lána er hins vegar einungis 0,5% af veittri lánsfjárhæð.

Heimilt er að greiða lánið út í tvennu lagi við breytingar og viðbætur á íbúð. Helming þess þegar 50% framkvæmda er lokið og seinni hlutann við lok framkvæmda. Sé lánið greitt úr í einu lagi verður að minnska kosti 80% framkvæmda að vera lokið.



Hallur Magnússon

Uppgreiðsla aukalánsins

Þar sem aukalánið er veitt vegna sérþarfa fólks, þá fellur lánið í gjalddaga og endurgreiðist að fullu við eigendaskipti íbúðar. Sama gildir ef lántaki flytur úr húsnæðinu og ljóst er að hann mun ekki flytja þangað aftur. Skyld er að þinglýsa kvöð þessa efnis á íbúðina samhliða þinglýsingu lánsins. Hins vegar getur stjórn Íbúðalánasjóðs getur heimilað aðila sem fengið hefur aukalán vegna sérþarfa að flytja með sér lánið við sölu íbúðar.

Greiðsluferfiðleikaaðstoð Íbúðalánasjóðs

Því miður fylgja oft fjárhagslegir erfiðleikar þegar óvæntar breytingar verða á högum fólks, til dæmis vegna sjúkdóma eða slysa. Íbúðalánasjóður hefur frá upphafi lagt áherslu á að aðstoða þá viðskiptavinum sína sem lenda í slíkum áföllum með ýmsum greiðsluferfiðleikarræðum. Sjóðurinn hvetur fólk til að leita greiðsluferfiðleikaaðstoðar strax þegar fyrirsjáanlegt er að erfiðleikar kunni að verða í fjármálum og áður en til vanskila kemur.

Úrræði Íbúðalánasjóðs eru þrennskonar. Skuldbreytingar vanskila, greiðslufrestun í allt að 3 ár og lenging lánstíma á allt að 15 ár.

Umsókn um aðstoð vegna greiðsluvanda skal senda fjármálastofnun, er fer yfir umsóknina og gerir tillögu til Íbúðalánasjóðs um úrlausn vandans.

Eigi umsækjandi í verulegum greiðsluvanda og sé kominn í þrot með fjármál sín eða mál telst að öðru leyti umfangsmikið að mati fjármálastofnunar vísar hún umsókn til Ráðgjafarstofu um fjármál heimilanna. Að lokinni könnun Ráðgjafarstofu um fjármál heimilanna á málinu gerir hún tillögu til Íbúðalánasjóðs og hlutaðeigandi fjármálastofnunar um úrlausn vandans.

Skilmálar skuldbreytinga

Skuldbreytingalán vanskila skal tryggt með sama veðrétti og það lán sem er í vanskilum eða á síðasta veðrétti í óslitinni veðröð lána Íbúðalánasjóðs.

Skilmálar skuldbreytingalána skulu vera þeir sömu og viðkomandi lána sem eru í vanskilum nema að því er varðar lánstímann, sem er allt að 15 ár eftir þörf hverju sinni, og ákvörðun vaxta. Skuldbreytingalán bera meðalvexti lána Íbúðalánasjóðs í vanskilum.

Greiðsla afborgana af skuldbreytingalánnum, ásamt vöxtum og veðbótum, skal vera mánaðarleg og hefjast að jafnaði í byrjun þarnaesta mánaðar eftir útgáfudag skuldabréfs.

Skuldbreyting tekur gildi þegar þinglýst skuldabréf hefur borist Íbúðalánasjóði. ■

Svipmyndir úr félagslífinu



Á Kjarvalsstöðum fv. Eiríkur, Sveinn, Margrét, Haraldur og Sólveig.



Svo tilheyrir að fá sér kaffi á eftir og ræða málin, fv. Ingibjörg, Sigurjón, Margrét, Laufey, Haraldur og Annetta.



Í sól og sumaryl í Nauthólsvík, fv. Sólveig, Arna, Lárus og Eiríkur.



Í Fjölskyldu- og húsdýragarðinum.



Svona var sumarið 2004 og starfsemin flutt utandyra, fv. Arna, Oddný, Rósa, María sjúkraþjálfari, Addý og Sigríður.



Sigríður í tíma hjá Tínu sjúkraþjálfara.



Lungun þanin fyrir „Opið hús“ í júní, fv. Laufey, Torfi, Valur, Arna og Rita.



Félagar úr hljómsveitinni Örlög sungu og spiluðu við góðar undirtektir.



John Benedikz læknir kvaddur og þakkað gott samstarf við dagvistina, fv. Auður, Þuríður og John.



Aðstandendafundur þar sem starfsemi d&e MS var kynnt. Hluti starfsfólks, fv. Ellý, Annetta, Lilja, Guðný, Sigprúður, Bryndís, Margrét, María, Þórhalla og Tína.



Lagt af stað í „Hólminn“.



Stykkishólmur sóttur heim í sumarferðinni 2004, fv. Sigríður, Edda og Axel.



Í boði Borgarleikhússins á sýningunni Héri Hérason, fv. Inga, Birna, Óskar, Sigríður og Þórunn.



Undirbúningur fyrir jólabasarinn 20. nóvember 2004.

Stjórn og nefndir MS félags Íslands 2004 – 2005



Stjórn MS félags Íslands 2004 – 2005. Sitjandi fv. Hafdís Hannesdóttir og Jón Þórðarson. Standandi fv. Elín Þorkelsdóttir, Valdimar Arnþórsson, Sigurbjörg Ármannsdóttir, Haukur Dór Kjartansson og Ingunn Jónsdóttir.

Stjórn:

Formaður: Sigurbjörg Ármannsdóttir
Varaformaður: Valdimar Arnþórsson
Gjaldkeri: Elín Þorkelsdóttir
Ritari: Ingunn Jónsdóttir
Meðstjórnandi: Haukur Dór Kjartansson

Varamenn í stjórn:

Hafdís Hannesdóttir
Jón Þórðarson

Félagskjörinn skoðunarmaður reikninga:

Svanfríður Kjartansdóttir

Laganefnd:

Hlöðver Kjartansson
Stefán Pálsson
Svavar Sigurður Guðfinnsson

Fulltrúar félagsins

hjá Öryrkjabandalagi Íslands:

1. Steinunn Þóra Árnadóttir
2. Lonni Björg Sigurbjörnsdóttir
3. Hafdís Hannesdóttir

Ritnefnd:

Eiríkur Ágúst Guðjónsson
Eiríkur Vernharðsson
Linda Egilsdóttir
Þórdís Kristleifsdóttir
Svavar Sigurður Guðfinnsson

NYMS nefnd:

Ebba Björg Þorgeirsdóttir
Guðrún Hjaltalín
Hildur Sigurðardóttir
Hulda Sigurðardóttir
Kristín Guðlaugsdóttir
Sigvaldi Heiðarsson
Svavar Sigurður Guðfinnsson

Formaður fjáröflunar- og skemmtinefndar:

Lárus H. Jónsson



Góð mæting var á aðalfundi 30. október sl. Hér spjalla Jón, Guðmundur og Ingibjörg.

Lög MS félags Íslands

1. grein

Nafn félagsins er MS félag Íslands (The MS Society of Iceland). Heimili þess og varnarþing er í Reykjavík. Félagið er aðili að Öryrkjabandalagi Íslands (ÖBÍ).

2. grein

Tilgangur félagsins er að vinna að velferð þeirra sem haldnir eru MS sjúkdómnum. Unnið skal að tilgangi þessum meðal annars með eftirfarandi hætti:

- Stuðla að öflugri félagsstarfsemi.
- Standa að fræðslu um MS sjúkdóminn á sem breiðustum grundvelli.
- Veita aðstoð þeim sem haldnir eru sjúkdómnum.
- Vera vettvangur fyrir þá sem haldnir eru MS sjúkdómnum og aðstandendur þeirra til að koma saman og til gagnkvæms stuðnings.

3. grein

Félagar geta verið fólk með MS sjúkdóminn, aðstandendur þess og aðrir sem áhuga hafa á málefnum félagsins.

4. grein

Félagið aflar tekna með árgjöldum félagsmanna, gjöfum og styrkjum sem því kann að áskotnast.

5. grein

Aðalfundur fer með æðsta vald í málefnum félagsins og skal hann haldinn eigi síðar en í október ár hvert. Aðalfundur er löglegur sé til hans boðað bréfléga og/eða með auglýsingu í dagblöðum með í það minnsta viku fyrirvara og skal dagskrá aðalfundar tilgreind í fundarboði. Á aðalfundi hefur hver skuldlaus félagsmaður eitt atkvæði og ræður afl atkvæða úrslitum mála nema annars sé getið í lögum félagsins.

6. grein

Á aðalfundi skulu þessi mál tekin til meðferðar:

- Kosning fundarstjóra og fundarritara.
- Skýrsla stjórnar.
- Endurskoðaðir ársreikningar félagsins lagðir fram til afgreiðslu.
- Upphæð árgjalds ákveðin.
- Lagabreytingar.
- Kosning stjórnar, fyrsta og annars varastjórnarmanns.
- Kosning tveggja skoðunarmanna reikninga og skal annar þeirra vera löggiltur endurskoðandi.
- Kosning laganeftar.
- Kosning þriggja fulltrúa í fulltrúaráð ÖBÍ, þar af einn í aðalstjórn ÖBÍ og einn til vara.
- Kosning nefnda.
- Önnur mál.

7. grein

Boða skal til aukaaðalfundar svo fljótt sem auðið er ef meirihluti stjórnar eða a.m.k. fjórðungur félagsmanna fer fram á það skriflega og leggur fram tillögu að dagskrá.

8. grein

Lögum félagsins má breyta á aðalfundi eða aukaaðalfundi með

samþykki 2/3 hlutum atkvæða. Tillögur til lagabreytinga skulu kynntar í fundarboði.

9. grein

Stjórn félagsins skipa 5 menn og 2 til vara; formaður, varaformaður, ritari, gjaldkeri og meðstjórnandi. Formaður er kosinn sérstaklega til eins árs. Aðrir stjórnarmenn til tveggja ára, tveir hverju sinni. Varamenn eru kosnir til eins árs. Stjórnin skiptir með sér verkum.

10. grein

Stjórnarseta skal ekki vara lengur en sex ár samfleytt og verða menn kjörgengir á ný að ári. Aðalfundi einum er heimilt að ákveða hvort greiða skuli stjórnarlaun.

11. grein

Stjórnin ræður málefnum félagsins milli aðalfunda. Hún tekur nánari ákvarðanir um starfsemi þess og ber ábyrgð á fjárreiðum. Á grundvelli bókaðra samþykta á stjórnarfundi getur hún skuldbundið félagið gagnvart öðrum aðilum og er undirskrift formanns og gjaldkera nægileg til þess. Stjórnin getur þó veitt einum eða fleirum sameiginlega prófkúru fyrir félagið. Til meiriháttar ákvarðanatöku, svo sem kaup, byggingu eða sölu fasteigna, skal ávallt boða til félagsfundar og skal til hans boðað á sama hátt og til aðalfundar. Ræður afl atkvæða úrslitum á slíkum fundum.

12. grein

Formaður boðar til stjórnafunda, sem halda skal svo oft sem þurfa þykir. Stjórnarfund skal einnig halda ef í það minnsta tveir stjórnarmenn krefjast þess. Stjórnarfundur er löglegur og ályktunarbær ef þrír stjórnarmenn eða varastjórnarmenn sækja fundinn hið fæsta. Afl atkvæða ræður úrslitum á stjórnarfundum. Gerðir stjórnarinnar skulu bókfærðar.

13. grein

Reikningsár félagsins er almanaksárið. Reikningarnir skulu endurskoðaðir af tveimur skoðunar-mönnum sem aðalfundur kys.

14. grein

Aðalfundur félagsins kys 3 manna laganeftnd. Hún skal fylgjast með þörfum til lagabreytinga á hverjum tíma og vera til ráðgjafar. Þá skal hún veita umsögn um lagabreytingatillögur sem fram koma.

15. grein

Komi fram tillaga um slit félagsins skal farið með hana eins og lagabreytingatillögu. Þó fæst hún eigi afgreidd nema a.m.k. fimmtungur félagsmanna mæti til aðalfundar. Ef ekki næst tilskilin fundarsókn skal boða til framhaldsaðalfundar um tillöguna innan mánaðar. Sá fundur getur afgreitt tillöguna án tillits til fjölda fundarmanna. Verði félagið lagt niður skal á sama fundi ráðstafa eignum þess í samræmi við tilgang félagsins.

16. grein

Þessi lög voru þannig samþykkt á aðalfundi MS félagsins 30. október 2004 og falla þá jafnframt eldri lög úr gildi.

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Reykjavík
A. Wendel ehf.
Aage Valtýr Michelsen
Afltækni ehf.
Akron ehf.
Allrahanda hópferðabílar ehf.
Alþýðusamband Íslands
AM PRAXIS sf
Andrés fataverslun
Antikmunir sf.
Antiksalan
Arkitektar Skógarhlíð ehf.
Arkitektastofa Hjördís & Dennis
Arkitektastofan Úti og inni sf.
Arkís ehf.
Arnaból
Atli Vagnsson hdl.
Augasteinn sf.
Auglýsingastofan Hvíta húsið ehf.
Auglýsingastofan Korter
Ax ehf.
Áfengis- og tóbaksverslun ríkisins
Ágóði ehf.
Álnabær ehf.
Áltak ehf.
Ás, vinnustofa
B&B lögmenn
Bandalag háskólamanna
Bang & Olufsen á Íslandi
Barnaheill
Barnatannlæknastofan ehf.
Bergdal ehf.
Bergplast ehf.
Betri bílar ehf.
Bifreiðastillingar Nicolai
Bifreiðaverkstæði H.P.
Bílabarinn ehf.
Bílahöllin - Bílaryðvörn hf.
Bíllaleigan AKA ehf.
Bílamálun ehf
Bílamálun Halldórs Þ. Nikulássonar sf
Bílaust ehf.
Bílasmiðurinn hf.
Björn Kristjánsson heildverslun
Björn og Ísak ehf.
Blómagalleríð ehf.
Blómasmiðjan ehf.
Blómatorgið
Blue Cargo
Borgarskjalasafn
Bókaforlagið Dægradvöl ehf.
Bókasafn Menntaskólans v/Sund
Bókhaldsstofa Gunnars Páls ehf.
Bókhaldsþjónusta Gunnars M sf.
Bókhaldsþjónustan
Bón- og þvottastöðin ehf.
Brauðhúsið ehf.
Breiðholtskirkja
Brimdal ehf.
Brimrún ehf.
Brynja ehf. verslun
BSRB
Búsáhöld og gjafavörur
Byggingafélag Gylfa og Gunnars hf.
Café Ópera ehf.
Cyrus ehf.
Daníel Ólafsson ehf.
Dansrækt J.S.B.
Dansskóli Heiðars Ástvaldssonar
Davíð S. Jónsson & Co. ehf.
Desform ehf.

Dreifing ehf.
Dyngandi ehf.
Dýraspítalinn í Víðidal ehf
E.T. Einar og Tryggvi ehf.
Efling stéttarfélag
Efnalaugin Glitra hf.
Efnalaugin Grafarvogur
Eignamiðlunin ehf.
Einar Farestveit & co. hf.
Einingaverksmiðjan hf.
Ekran ehf
Endurskoðendapjónustan ehf.
Endurskoðun Flókagötu 65 sf.
Endurskoðun Hjartar Pjeturssonar ehf.
Endurskoðunarskrifstofa Eyjólfss
Guðmundssonar
Endurskoðunarskrifstofa Sigurðar
Guðmundssonar
Fagtún hf.
Faktor ehf. einkaleyfaskrifstofa
Fallorka ehf
Fasteignafélagið Stoðir hf.
Fasteignakaup ehf.
Fasteignamarkaðurinn ehf.
Fasteignamat ríkisins
Fasteignasalan Borgir ehf.
Fasteignasalan Garður
Faxavélar ehf.
Ferðafélag Íslands
Ferðaskrifstofa Harðar Erlingssonar
Ferðaskrifstofa Íslands-Úrval-Útsýn hf.
Feró sf.
Ferskar kjötvörur hf.
Félag bókkagerðarmanna
Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni
Félag hársnyrtisveina
Félag íslenskra flugumferðarstjóra
Félag íslenskra hljómlistarmanna
Félag járníðnaðarmanna
Félag pípuþingameistara
Félags- og þjónustumiðstöð Aflagranda 40
Félagsbústaðir hf.
Firmaskrá Íslands
Fiskbúðin Árbjörg ehf.
Fiskbúðin Hafrún
Fiskimið hf.
Fínka málningarverktakar ehf.
Fjarhitun hf.
Fjárfestingafélagið Gaumur ehf
Fjölbautaskólinn Ármúla
Flugleiðahótel hf.
Flugskóli Íslands
Flugterian
Flytjandi hf.
Foreldrahúsið- Vímulaus æska
Formaco ehf.
Forsætisráðuneytið
Fótaadgerða- og snyrtistofa Eddu
Fótaadgerðarstofa Viktoríu
Fótaadgerðarstofan Gæfuspor
Fraktlausnir ehf.
Fulltingi ehf. lögfræðiþjónusta
Fónix ehf
G.B. Tjónaviðgerðir ehf.
Gasco ehf.
Gáski ehf.
Gilsbúð eitt ehf.
Gistiheimili Snorra
Gistiheimilið Baldursbrá
Gistiheimilið Jörð
Gísli Jónsson-Málningarvörur ehf.

Gítarskóli Ólafs Gauks
Gjögur hf.
GK fatnaður ehf.
Glaxo Smith Kline ehf.
Glófaxi ehf. blikksmiðja
Gluggakappar sf.
Gnýr sf.
Góðar - lausnir hf.
Grand hótel Reykjavík
Gríma Hárstofa
Gróco hf.
Grænn kostur ehf.
GS varahlutir
Guðmundur Arason ehf. Smíðajárn
Guðmundur Jónasson ehf.
Gullkúnst Gullsmiðja Helgu
Gullnámán
Gullsmiðja Hansínu Jens ehf.
Gullsmiðurinn í Mjódd
Gæðabón
H og S byggingaverktakar ehf.
H.B. Grandi hf.
Hafrós ehf.
Hafrót ehf
Hagbót ehf.
Hampiðjan hf.
Happahúsið
Happdrætti D.A.S.
Happdrætti Háskóla Íslands
Haukur Þorsteinsson tannlæknir
Hár- snyrti- og nuddstofan Myron
Hárfinnur ehf
Hárgreiðslustofa Heiðu
Hárgreiðslustofa Höllu Magnúsdóttur
Hárgreiðslustofan Effect
Hárgreiðslustofan Gresika
Hárgreiðslustofan Hármíðstöðin
Hárgreiðslustofan Papilla
Hárgreiðslustofan Valhöll
Hársnyrtistofan Aida
Hársnyrtistofan Dalbraut
Hársport
Heilsubrunnurinn
Heilsugæslan í Reykjavík
Heimsferðir hf.
Helgason og co. ehf.
Henson Sports Europe á Íslandi hf.
Herrafataverslun Birgis ehf.
Hersir, ráðgjöf og þjónusta
Heymartækni ehf
Himinn og haf ehf.
Hjá Jóa Fel.
Hjálparstarf kirkjunnar
Hjálpræðisherinn á Íslandi
Hókus Pókus
Hótel Leifur Eiríksson ehf.
Hótel Reykjavík hf.
Hraði ehf. fatahreinsun
Hrafnhildur Sigurðardóttir ehf.
Hreinsitækni ehf.
Hringrás hf.
HU - veitingar
Hugver ehf.
Hús og ráðgjöf ehf.
Húsakaup ehf.
Húsgagnaverslunin Heimilisprýði við
Hallarmúla
Húsun ehf.
Húsvirki hf.
Höfðakaffi ehf.
IMG ehf.

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

- Inga J. Birgisdóttir
Ingimar H. Guðmundsson hf. heildverslun
Innheimtustofan Höfðabakka 9
Innheimtustofnun sveitarfélaga
Internet á Íslandi hf. - ISNIC
Intrum á Íslandi ehf.
ISS Ísland ehf.
Ímynd ehf.
Ísbúðin Álheimum ehf
Ísdekk ehf.
Íslandspóstur hf.- markaðs-og kynningadeild
Ísleifur Jónsson ehf.
Íslensk getsþá
Íslenska umboðssalan hf.
Íslenskt marfang ehf. - Sælundur ehf.
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf.
Ísmed ehf.
Ísold ehf, hillukerfi
Íspólar
Ístak hf.
Íþróttafélag fatlaðra
J.S. Gunnarsson hf.
Jafnvægi - Aveda ehf
Jarðfræðistofan ehf.
JBS ehf
Jeppaplast.is
Jómfrúin ehf.
Jónar Transport hf.
JS Gull ehf.
K. Pétursson
Kaffi Mjódd
Kandís
Kassagerðin hf.
Katla - Eðal hf.
KB banki hf
Keila í Mjódd hf.
Kemhydrosalan ehf.
Kemis ehf.
Kjötborg ehf.
Kjötvinnsalan Esja ehf.
Klökk hf. vinnustofa Arkitektar-Verkfræðingar
Knattspyrnusamband Íslands
KOM ehf.
Kornax ehf.
Kópsson bílaþrif ehf
KPMG endurskoðun hf.
Kramhúsið
Kúlulegusalan hf.
Kvikmyndaverstöðin ehf.
Landar ehf.
Lánstraust hf.
Leiðtogaþjálfun ehf.
Leikskólar Reykjavíkur
Leturval sf.
List og saga ehf.
Listakot ehf. Lista og leikskóli
Listdansskóli Íslands
Litagleði ehf, málningarþjónusta s.8931955
Litir og föndur - Handlist ehf.
Lífstef sf.
Lífstykkiþjálfun ehf.
Líkamsræktarstöðin Slippurinn
Lína.Net hf.
Línan ehf.
Línuhönnun hf.
Ljósþær ehf.
Ljósmyndastúdíóið Bonni
Loftræsting ehf
Lyfjadreifing ehf.
Lýðheilsustöð
Lögfræðiskrifstofa Magnúsar Thoroddsen h
- Lögfræðistofa Ólafs Gústafssonar hrl ehf.
Lögmannsstofa Magnúsar Baldurssonar
Lögmenn Jón Ö. Ingólfsson
Lögmenn Laugardal ehf.
Lögreglustjóri í Reykjavík
Lögsátt ehf. lögfræðipjónusta og fjölskylduráðgjö
Löndun ehf.
Margt smátt ehf.
Matstofa Þjóðminjasafnsins og Matstofa Vesturbæjar
Matsveinafélag Íslands og Sjómannafélag Rvk.
Málmsteypa Amunda Sigurðssonar ehf.
Meistarafni ehf
Melaskóli v/ Skólalabókasafns
Miðaprentun ehf.
Miðgarður fjölskylduþjónusta
Morgunblaðið Árvakur hf.
Múrarmeistarafélag Reykjavíkur
Myndlistaskólinn í Reykjavík
Mörk ehf..gróðrarstöð
Námsflokkar Reykjavíkur
NorðNorðVestur kvikmyndagerð ehf.
Nýi tónlistarskólinn.
Nýi ökuskólinn ehf.
Nýið/Harðkornadekk hf.
Nýja Teiknistofan hf.
Olís v/Ellingsen
Olíudreifing ehf.
Olíufélagið - ESSO
Olíuverzlun Íslands hf.
Optimar Ísland ehf
Ottó auglýsingastofa ehf.
Ottó B. Arnar ehf.
Ólafur Þorsteinsson ehf.
Passamyndir ehf.
Páll Andrés Andrésson
Perio ehf.
Pílutjöld ehf
Plúsmarkaðurinn Hátúni 10b ehf.
Postulínsbúðin sf.
Poulsen ehf.
Prentgarður Háskólaflögritun ehf.
Prentmet ehf.
Prentmót ehf.
Prentsmiðjan Oddi hf.
Prentstofan Hvíta Örkin sf.
Prenttæknistofnun
Pústþjónustan Ás ehf
Pökkun og flutningar sf.
R&E ehf.
R.J. Verkfræðingar ehf.
Radioverkstæðið Sónn ehf.
Raflögn hf.
Rafmagnsveitur ríkisins
Rafn Guðmundsson Teiknistofa
Rafsól ehf.
Rafstilling ehf.
Raftíðni ehf.
Raftækjaverslun Íslands hf.
Raftækjapjónustan sf.
Rafvakinn sf.
Rannsóknarstofan í Domus Medica
Ráðgjöf og efnahagsspár ehf.
Ráðhúskaffi
Reikniver ehf
Rekstrarfélagið Kringlan
Rekstraverktak ehf.
Remedia - Sjúkravörur ehf.
Reykjavíkurhöfn
Réttarholtsskóli
- Réttingaverk ehf.
Rotary-umdæmið á Íslandi
RT ehf. - Rafagnatækni
Ræsir hf.
S.B.S. innréttingar
S.I.B.S.
S.M. verktakar sf.
Safalinn
Salon VEH ehf.
Samfylkingin
Samiðn
Samson ehf.
Samtök atvinnulífins
Saumastofan Fákafeni 9 ehf.
Securitas hf.
Seðlabanki Íslands
Seglagerðin Ægir
Selecta fyrirtækjapjónusta hf.
Seljakirkja
Seylan ehf.
SFR - Stéttarfélag í almannapjónustu
Shalimar
Sigvaldi Snær Kaldalóns
Símenntunarstofnun K.H.Í.
Sínus ehf.
Sjálfsbjörg Landsamband Fatlaðra
Sjálfstæðisflokkurinn
Sjávarútvegsráðuneytið
Sjólagnir ehf.
Sjómannafélag Reykjavíkur
Sjúkraliðafélag Íslands
Sjúkraþjálfun Héðins í Mjódd
Skartgripaverslun og vinnustofa Eyjólfss
Skattur og bókhald
Skáholt ehf.
Skipamálning ehf.
Skorri ehf.
Skólphreinsun Ásgeirs
Skóverslunin Bossanova hf.
Skúlasón & Jónsson ehf.
Skúli H. Norðdahl arkitekt, FAÍ
Skyggna-Myndverk ehf.
Sláturfélag Suðurlands
Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins
Smith & Norland hf.
Smur og dekkþjónusta Breiðholts hf.
Smurstöðin Vogar ehf.
Snyrtistofan Gimli sf.
Snyrtivörverslunin Gullbrá ehf.
Sólarfilma
Sparri ehf.
Spectra fjármálaþjónusta ehf.
Sportbúð Grafarvogs ehf.
Sprinkler-pípulagnir ehf.
Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar
Stálex ehf.
Stálsmiðjan ehf.
Stéttarfélag verkfræðinga
Stilling hf.
Straumur ehf.
Studio Granda ehf.
Styrktarfélag Vangefinna
Svavar Símonarson v/Kristbjörg RE-95
Sveinbjörn Sigurðsson ehf.
Sviðsmyndir ehf.
Sængurfatagerðin ehf.
Sökkull ehf.
Tandur hf.
Tanngo ehf
Tannlæknafélag Íslands
Tannlæknastofa Birgjis Jóh. Jóhannssonar

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsdóttur
Tannlæknastofa Guðrúnar Haraldsdóttur
Tannlæknastofa Guðrúnar Ólafsdóttur
Tannlæknastofa Gunilla Skaptason
Tannlæknastofa Gylfa Felixsonar
Tannlæknastofa Jónasar B. Birgissonar
Tannlæknastofa Sigurjóns Arnlaugssonar
Tannlæknastofan Hraunbergi 4
Tannlækningastofa Jóns Birgis Baldurssonar
Tannsmíði Marteins
Tark Teiknistofan ehf. Arkitektar
Teiknistofa Guðrúnar Jónsdóttur arkitekts
Teiknistofa Hermanns Ísebarn
Teiknistofa Ingimundar Sveinssonar
Teiknistofan Óðinstorgi sf.
Teiknistofan Röðull- Ráðgjöf
Teiknivangur
Tengi sf.
Tímor ehf.
Toppfiskur ehf.
Trésmíðjan Kompaníð ehf.
Tríóla
Tryggingamiðlun Íslands ehf.
Tryggingamiðstöðin
Týsdagur ehf
Tækniþjónustan sf.
Tölvar ehf.
Tölvubókhald sf.
Uppdæling ehf.
Urð og Grjót
Úra- og klukkaverslun Hermanns Jónssonar
Úra- og skartgripaverslun Kornelíusar ehf.
Útfararstofa Íslands ehf.
Útfararstofa kirkjugarðanna
Útfararþjónusta Rúnars
VA Arkitektar ehf.
Vaka hf.
Valhöll fasteignasala ehf.
Vals tómatsósa ehf.
Veggsport ehf.
Veðihúsið Sakka ehf.
Veitingahúsið Carúsó
Veitingahúsið Hornið
Veitingahúsið Siggi Hall á Óðinsvéum
Veitingastaðurinn Tjarnarbakkinn í lónó
Verðbréfastofan hf.
Verkfræðistofa Braga og Eyvindar ehf.
Verkfræðistofan Afl ehf.
Verkfræðistofan Afl og Orka hf.
Verkfræðistofan VIK ehf.
Verkfærasalan ehf.
Vernd
Verslun Þorsteins Bergmann ehf.
Verslunartækni ehf.
Verslunin Fríða frænka ehf.
Verslunin Kiss
Verslunin Skerjaver
Verslunin Þingholt ehf.
Verzlunarmannafélag Reykjavíkur
Vesturgarður ehf.
Vélaleiga A.A. ehf.
Vélamiðstöð ehf.
Vélar og skip ehf.
Vélaver hf.
Vélaverkstæðið Kistufell
Vélsmiðja Einars Guðbrandssonar
Vélvík ehf.
VGK - Verkfræðistofa
Við og Við sf.
Vilhjálmsson sf.
Vinnustofan Hólaberg

Vífilfell hf.
Víkurlund ehf.
Víkurlund ehf.
Yggdrasill ehf.
Þ. Þorgrímsson & co.
Þakpappaverksmiðjan ehf.
Þingvallaleið hf.
Þjóðgarðurinn Þingvöllum
Þumalína - búðin þín
Þvottahús A. Smith ehf.
Þýðingþjónusta Boga Arnars
Ögurvík hf.
Ökukennsla Hannesar B. Kolbeins
Ökukennsla Svennis Björnssonar
Ökumælar ehf.
Öryrkjabandalag Íslands
Seltjarnarnes
Bílanes - Viðgerðir , réttingar og málnun
Bílkranninn sf.
Falleg Gólf ehf
Lög og réttur ehf.
Nesskip hf.
Prentsmíðjan Nes ehf.
Seltjarnarneskaupstaður
TGM Ráðgjöf
Verkfræðistofan Önn ehf.
Vökvatæki hf.
Vogar
V.P. Vélaverkstæðið ehf.
Kópavogur
Alark arkitektar ehf.
Arnarverk ehf
Á. Guðmundsson ehf.
ÁF-hús ehf.
Árveitingar ehf.
Bakaríði Kökuhornið
Baldur Arnar Hlöðversson
Baltík ehf.
Barkí ehf.
Bifreiðastillingin ehf.
Bifreiðaverkstæði Kópavogs ehf.
Bifreiðaverkstæðið Toppur
Bílamarkaðurinn
Björn Traustason ehf.
Blikksmiðja Einars ehf.
Blikksmiðjan Vík ehf
Bókun sf. Endurskoðun
Bón-Fús
Breiðfjörðs blikksmiðja ehf.
Debenhams Smáralind
Digraneskirkja
Dúnhreinsunin ehf
E.S. bifreiðasmíðja ehf.
Eggja- og kjúklingabúíð Hvammi
Egill Vilhjálmsson ehf.
Endurskoðun og uppgjör ehf.
Endurskoðunarskrifstofa Guðmundar Þorvarðarsonar
Endurskoður HGP sf.
Fasteignamiðstöðin-Hús og hýbýli ehf.
Ferðaskrifstofan Plúserferðir
Fisco ehf.
Flugkerfi
Framrás - ástandsgreining ehf.
Frábær - bátasmíðja ehf.
Freyja hf.
Fræðsluskrifstofa Kópavogs
G.T. Óskarsson ehf.
GK heildverslun ehf.
Glerskálinn ehf.

Goddi ehf.
Gott fæði ehf.
Gyska ehf.
Gæðabakstur ehf.
H.B. innréttingar ehf.
Hefilverk sf.
Húsaklæðning ehf.
Ísfiskur ehf.
Íslandsspil sf.
Íslensk - Ameríska v/ORA
Íslenska verunarfélagið ehf.
J. Eiríksson ehf.
J.S.G. ehf.
Janus ehf.
Jarðvélar ehf
Jaro sf.
Járnsmiðja Óðins ehf.
Júmbó ehf.
KB ráðgjöf
Ketill ehf - Bílaverkstæði
Kópavogsbær
Kuggur ehf.
Kynnisferðir - Flugrútan
Ljósmeðrafélag Íslands
Lyra sf.
Móðurást - Mjaltavélaeiga
Múr og Terrazzolagnir ehf
Nesstál ehf.
Oddur Pétursson ehf. - Verslunin Body Shop
Optical Studio
Ó.K. Arkitektar
P. Jónsson ehf.
Pétur Jónsson ehf.
Pípulagnaverktakar ehf.
Prjónastofan Anna sf.
Rafmiðlun ehf.
Rafvirkni ehf.
Retis ehf.
Reynir bakari ehf.
Réttingþjónustan sf.
Rúmfatalagerinn hf.
Ræsting BT ehf.
Ræstingþjónustan sf.
S. Guðjónsson ehf
Saumagallerý JBJ
Sérverk ehf.
Sjúkranuddstofa Silju
Skipasalan ehf.
Skólaskrifstofa Kópavogs
Smári söluturn
Smurstöðin Stórahjalla ehf.
Snyrtistofan Jóna
Steinsmiðjan S. Helgason ehf.
Stíflþjónustan ehf.
Stúss
Sæport ehf.
Tankurinn ehf.
Tannlæknastofan APEX ehf.
Tannlækningastofa Þóris Gíslasonar
Tempo innrömmun
Tengi ehf.
Toyota - P. Samúelsson hf.
Tölvumyndir hf.
Verkfræðistofa Erlends Birgissonar
Verkfræðistofa Snorra Ingimarssonar ehf.
Verkfræðistofan LH-tækni ehf.
Verktakar Magni ehf.
Vélaleiga Auberts
Xit hárstofan
Þakpappþjónustan ehf.
Garðabær

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

- Ásgeir Einarsson ehf.
Blikkiðjan sf.
Dísarhóll ehf.
Fiskverkun Gunnars Ólafssonar
Fjölbrautaskólinn Garðabæ v/Bókasafns
Garðasókn
Hafnasandur hf.
Heimir og Þorgeir ehf.
Héðinn Schindler lyftur hf.
Húsgögn ehf.
Ísafoldarprentsmiðja ehf.
Klinísk tannsmiðja Kolbrúnar
Kvistur hf.
Loftorka ehf.
Læknaminjasafnið Nesstofu
Naust-Marine
Rennslí hf.
RKÍ Garðabæjardeild
Skermagerð Berthu
Sportís
Tannhjólf ehf.
Timburhús hf.
Tækni - Stál ehf
Umsjá ehf. Rafteiknistofa
Uppfylling sf.
Verkhönnun - Tæknisalan hf.
Würth á Íslandi hf.
Hafnarfjörður
Arnarprent
Á. Hallbertsson ehf.
Árfell - KIA
Ás - fasteignasala ehf.
Ásgeir og Björn ehf. Byggingaverktakar
Batterið ehf.
Bífreiðaverkstæði Brands Sigurðssonar
Bílaréttingar Þórs
Bílaverkstæði Högna
Blátún ehf.
Blómabúðin Burkni ehf.
Bónusvideo ehf
Byggingafélagið Sandfell ehf
Bæjarbakarí ehf.
Dalakofinn sf. - Firði
Eiríkur og Einar Valur hf.
Fagfólk ehf. - Hársnyrtisfota
Fasteignasalan Hraunhamar ehf.
Feðgar ehf. - Byggingaverktakar
Ferskfiskur ehf.
Filmur og Framköllun sf.
Fínþússning ehf.
Fjarðargrjót ehf
Fjarðarstál ehf.
Fura ehf.
Glerborg ehf.
H.Jacobsen.
Hafnarfjarðarleikhúsið -Hermóður og Háðvör
Hagtak hf.
Hlaðbær Colas hf.
Hólshús ehf.
Hópbílar hf.
Hreingerningafélagið Hólubræður
Jeppahlutir 4X4 ehf.
Jón málarí ehf.
Kambur ehf.
Kjarnavörur hf.
Körfubílar hf.
Ljósmyndarinn Binni
Ljósmyndastofan Mynd
Lögmenn Hafnarfirði ehf.
Magnús Páll sf.
Málmsteypan Hella hf.
- Músík og sport
Myndform ehf.
Námsflokkar Hafnarfjarðar-Miðstöð
Símenntunnar
NG-Nordic gourmet á Íslandi
Nýja Bónstöðin
Nýsir hf.
Ósey hf.
Pappír hf.
Pústþjónusta B.J.B. ehf.
Rafafll hf.
Rafgeymasalan ehf.
Rafhitun ehf.
Sigga og Timo ehf.
SÍF hf.
Skerpa - renniverkstæði
Sólvangur hjúkrunarheimili
Súfistinn ehf.
Tannlæknastofa Jóns M. Björgvinssonar
Tannlæknastofa Margrétar Helgadóttur
Tannlækningsstofa Harðar V. Sigmarssonar sf.
Trégaur ehf.
Útvík ehf.
Varahlutabjónustan sf
Varmaverk ehf.
Veitingastofan Kænan ehf.
Verkfræðibjónusta Jóhanns G. Bergþórssonar
Verkbjónusta Kristjans
Vélaverkstæði Jóhanns Ólafs ehf.
Vélsmiðjan Kofri
VSB verkfræðistofa
Þórsafll ehf.
Bessastaðahreppur
Álftanesskóli
Keflavík
Bílageymslan Alex ehf.
Bílageymslan Alex ehf. bílahús og Mótél
Bílasprautun Suðurnesja hf.
Bókasafn Reykjanesbæjar
DMM Lausnir ehf
Dýralæknafélag Íslands
Efnalaug Suðurnesja - BK hreinsun ehf.
Eldvarnir ehf. slökkvitækjabjónusta Suðurnesja
Fasteignasalan Ásberg.
Fasteignasalan Eignamiðlun Suðurnesja
Fiskbúðin Fiskbær
Hjólbarðabjónusta Gunna Gunn.
Húsagerðin ehf.
Húsanes ehf.
Iðnsveinafélag Suðurnesja
Innrömmun Suðurnesja
Ísfoss ehf
Kaffi Duus ehf
Ljósmyndastofan Nýmynd
Málverk sf.
Norðurvör - FET ehf.
Plastgerð Suðurnesja ehf.
Pylsuvagninn Tjarnargötu
Rafiðn ehf.
Ráin
Reykjanesbær
RV ráðgjöf
Samhæfni - Tæknilausnir ehf
Sálarrannsóknarfélag Suðurnesja
Sjóvá-Almennar hf.
Stapafell ehf.
Tannlæknastofa Einars og Kristínar
Tí ehf.
Tæknivík ehf.
Umbrot ehf.
Ungó
- Útisport ehf.
Varmamót ehf.
Verkalýðs- og sjómannafél. Keflavíkur og
nágrennis
Verkfræðistofa Suðurnesja ehf.
Verslunarmannafélag Suðurnesja
Víkuras ehf.
Vísir félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum
Þvottahöllin
Ökuleiðir
Keflavíkurflugvöllur
Suðurlflug ehf.
Grindavík
Aðal-Braut ehf
Bláa Lónið - Northern Light Inn
E.P. verk ehf.
Selhálshús ehf.
Þorbjörn Fiskanes hf.
Sandgerði
Nesmúr sf
Skinnfiskur ehf.
Garður
Dvalarheimili aldraðra Suðurnesjum
Garðvangur
Leikskólinn Gefnarborg
Sveitarfélagið Garður
Njarðvík
Hitaveita Suðurnesja
Íslandsmarkaður hf.
Renniverkstæði Jens Tómassonar ehf.
Stapinn
Toyota salurinn
Mosfellsbær
Dalsgarður
Eyjólfur Sigurðsson ehf.
Garðplöntustöðin Gróandi
Heilsugæslustöð Mosfellslæknisumdæmis
Hestaleigan
Hlégarður - Veislugarður
Hlín blómahús
Ísfugl ehf.
Ístex hf. Íslenskur textíliðnaður
Kjósarhreppur
Mosfellsbær
Nyttjaskógur - Halldór Sigurðsson
Nýja bílasmiðjan hf
Orri ehf.
Ó. Steinbergs ehf.
Pétur Jökull Hákonarson
Pizzabær ehf.
Reykjabúið ehf.
Sætak ehf
Vélaleiga Guðjóns Haraldssonar
Akranes
Akranesdeild Rauða Kross Íslands
B.Ó.B. sf.vinnuvélar
Bífreiðastöð Þ.P.P. ehf.
Bílaröst ehf.
Búi Gíslason
Dvalarheimilið Höfði
Fasteignasalan Hákot
Fiskco ehf.
Fiskverkun Jóhannesar Ólafssonar
Harðarbakarí
Hárhús Kötlu
Heimagisting Ólínu Jónsdóttur
Hvalfjarðarstrandarhreppur
Hýbýlamálun Garðars Jónssonar ehf
Lögfræðistofa Vesturlands ehf.

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Málningarbúðin ehf
Skilmannahreppur
Smurstöðin Akranesi sf.
Trésmiðja Sigurjóns ehf.
Verkalýðsfélagið Hörður
Vélsmiðja Ólafs R. Guðjónssonar ehf.
Viðskiptaþjónusta Akraness ehf.

Borgarnes
Bókhalds- og tölvuþjónustan
Dvalarheimili aldraðra
Dýralæknaþjónusta Vesturlands ehf
Ferðaþjónustan Húsafelli ehf.
Geirabakarí
Grunnskólinn í Borgarnesi
Hvítársíðuhreppur
Kolbeinsstaðahreppur
Ræktunarstöðin Lágafelli
Shellstöðin Borgarnesi
Skorradalshreppur
Sparisjóður Mýrasýslu
Sæmundur Sigmundsson ehf.
Vatnsverk Guðjón og Árni ehf.
Vélaverkstæði Kristjáns ehf.
Vélaverkstæðið Vogalæk
Viðskiptaháskólinn á Bifröst

Borgarfjarðarsveit
Bifreiðaþjónusta Ólafs
Veg-bitinn

Stykkishólmur
Hvass sf
Málflutningsstofa Snæfellsness ehf
Sólborg ehf.

Grundarfjörður
Bensinstöðin Grundafirði
Hrannarbúðin sf.
Ragnar og Ásgeir ehf.
Verslunin Hamrar ehf.

Ólafsvík
Bílnes
Grímsi ehf.

Hellissandur
Hraðfrystihús Hellissands hf.
Sjávariðjan Rífi hf.
Verslunin Virkið ehf.

Búðardalur
Dalakjör ehf.
Mjólkursamlagið Búðardal
Stóra-Vatnshorn

Ísafjörður
Bílaverkstæði Ísafjarðar ehf.
Gamla bakaríð hf.
Guðmundur Einarsson - Skipsbækur
Hamraborg ehf.
Heilbrigðisstofnunin Ísafjarðarbæ
Ísafjarðarbær
Ísfang hf.
Kjöler ehf.
Lögfræðiskrifst. Arnars G. Hinrikssonar
Löggiltir endurskoðendur Vestfjörðum ehf.
Lögsýn ehf.
Myndás ljósmyndastofa
Orkubú Vestfjarða
Pizza 67 Ísafirði
Rörtækni hf.
Stúdíó Dan
Tækniþjónusta Vestfjarða ehf.
Hnífsdalur
Trésmiðjan ehf.

Bolungarvík
Leikskólinn Glæðheimar
Sýslumaðurinn í Bolungarvík
Útgerðarfélagið Ós ehf.

Súðavík
Súðavíkurhreppur

Flateyri
Græðir sf.

Patreksfjörður
Gistiheimilið Bjarkarholt
Kolsvík ehf.
Oddi hf.
Vesturbyggð
Tálknafjörður
Bókhaldsstofan Tálknafirði
Eik ehf. - trésmiðja
Garra útgerðin
Hraðfrystihús Tálknafjarðar hf.
Þorbjörn tálkni ehf.

Bíldudalur
Tónl.safn Jóns Kr. Ólafssonar-Melódíur
minninganna

Þingeyri
Safn Jóns Sigurðssonar

Brú
Bæjarhreppur
Staðarskáli
Verkalýðsfélag Hrófirdinga
Vélaverkstæði Sveins Karlssonar

Hólmavík
Sparisjóður Strandamanna
Sýslumaðurinn á Hólmavík
Drangsnæs
Fiskvinnslan Drangur ehf

Kjörvogur
Hótel Djúpvík ehf.

Norðurfjörður
Árneshreppur

Hvammstangi
Bílagerði ehf.
Heilbrigðisstofnun Hvammstanga
Víðigerði ehf

Blönduós
Bólstaðarhlíðahreppur
Gistiheimilið Blönduból

Skagaströnd
Marska ehf.

Sauðárkrókur
Árskóli
Bifreiðaverkstæðið Áki ehf.
Bókhaldsþjónusta K.O.M. ehf.
Fiskiðjan Skagfirðingur hf.
Hárgreiðslustofa Margrétar Pétursdóttur
Hreinn Guðjónsson
Kaupfélag Skagfirðinga
Petersen Ljósmyndaþjónusta
RKÍ Skagafjarðardeild
S.E. verktakar
Stoð ehf verkfræðistofa
Valgeir Bachman
Verslun Haraldar Júlíussonar
Verslunarmannafélag Skagfirðinga

Varmahlíð
Akrahreppur - Skagafirði
Ferðaþjónustan Bakkaflöt

Fljót
Ferðaþjónustan Bjarnargili

Siglufjörður
Bifreiðaverkstæði Ragnars
Byggingafélagið Berg ehf.
Egilssíld ehf
Jóhannes Egilsson
Siglufjarðarkaupstaður

Akureyri
Akureyrarbær v/Leikskólar
Arnarfell ehf. verktakar
Ásbyrgi - Flóra ehf.
Bakaríð við Brúna
Baldur Ragnarsson, rafverktaki
Bifreiðastöð Oddeyrar
Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins hf.
Bifreiðaverkstæði Sig. Valdimarssonar ehf.
Bifreiðaverkstæðið Baugsbót ehf.
Blikkrás ehf.
Brim hf.

Brynja ehf.
Dekkjatorgið
Efling sjúkrapjálfun ehf.
Félag hjartasjúklinga á Eyjafjarðarsvæði
Félag málmíðnaðarmanna Akureyri
Fiskhús GJS ehf.
G.V. gröfur ehf.

Gersemi Þröstur ehf. v/Bláa Kannan
Gistiheimilið Ás
Gistiheimilið Salka
Glerauggnasalan Geisli hf./Kaupangur
Glerá 2 - Gistiheimili
Greifinn hf.

H.K. Ræstingar
HAG - Þjónustan ehf.
Hárgreiðslustofan Hártískan
Heilsuhornið á Akureyri
Húsprýði sf.

Kjarnafæði hf.
Lampagerð ehf.
Leikfangasmíðjan Stubbur
Lostæti ehf.

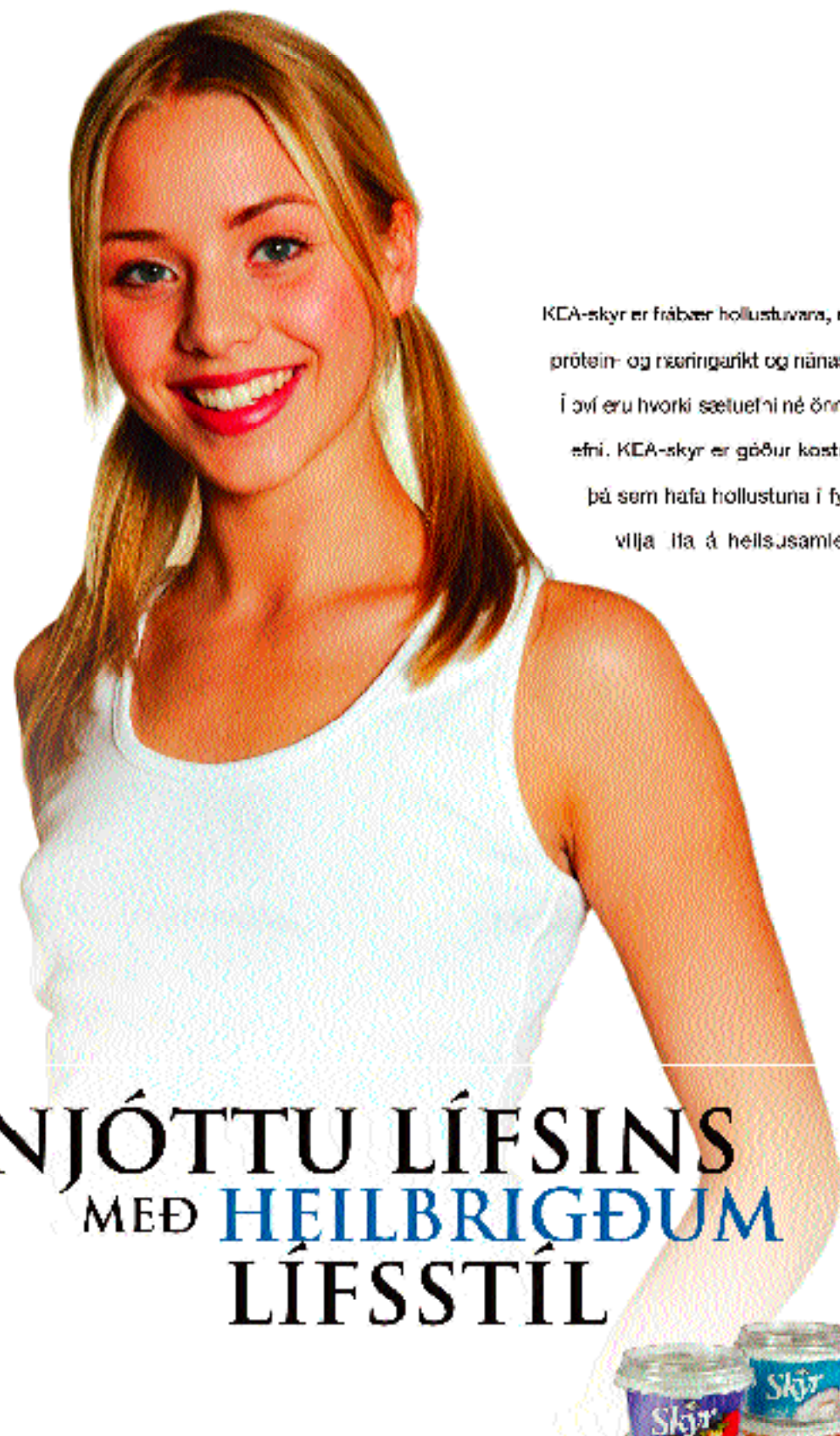
Lögmannsstofa Hreins Pálssonar
Lögmannsstofan Lögmannshlíð
Plastiðjan Bjarg - Íðjulundur
Rafmenn ehf.
Sandblástur og málmhúðun hf.
Sjallinn Grand ehf.

SJM ehf
Sjúkrapjálfunin
Sparisjóður Norðlendinga
Straumrás hf.
Sundlaugin Pelamörk
Sveitahótelíð Sveinbjarnargerði
Tannlæknahúsið sf. Árni Páll, Erling, Ingvi Jón
Tannlæknastofa Ragnheiðar Hansdóttur
Tískuverslun Steinunnar
Trésmiðjan Börkur hf.
Tölvís sf.
Tölvufræðslan Akureyri ehf.
Urtasmiðjan
Véla- og Stálsmiðjan ehf.
V-Sel, vélaverkstæði
Vörður váttryggingafélag
Vörubílstjórafélagið Valur
Vörubær ehf.

Grímsey
Grímseyjarhreppur
Grímskjör ehf
Sigurbjörn ehf.

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

- Dalvík
B.H.S. ehf, bíla- og vélaverkstæði
Byggðasafnið Hvoll
Dalvíkurbyggð
Ektafiskur
Klaufi ehf.
Ólafsfjörður
Bókaútgáfan Tindur
Heilsugæslustöðin Hornbrekka
Íþróttamiðstöð Ólafsfjarðar
Ólafsfjarðarbær
Sveinbjörn Árnason
Vélsmiðja Ólafsfjarðar ehf.
Hrísey
Útgerðarfélagið Hvammur hf.
Húsavík
Alli Geira hf.
Fensalir ehf. v/Gistiheimilið Árból
Ferðaþjónustan Haftralæk
Garðræktarfélag Reykhverfinga
Geiri Péturs ehf.
Haftralækjarskóli
Hárgreiðslustofa Ellu og Rikku
Hópfæðabílar Rúnars Óskarssonar hf.
Húsavíkurbær
Langanes hf.
Norðursigling ehf.
Samgönguminjasafnið Ystafelli
Sigurður Olgeirsson
Skipaafgreiðsla Húsavíkur ehf.
Skóbúð Húsavíkur
Steingerfingasafnið Hallbjarnarstöðum á Tjörnesi
Vélaverkstæðið Árteigi
Víkurráð ehf.
Laugar
Ferðaþjónustan Narfastöðum ehf.
Norðurpóll hf.
Kópasker
Ferðaþjónustan Skúlagarði - Kelduverfi
Kelduneshreppur
RKÍ Öxarfjarðardeild
Röndin ehf
Öxarfjarðarhreppur
Raufarhöfn
Önundur ehf.
Þórshöfn
Ferðaþjónusta bænda Ytra-Álandi
Geir ehf.
Trésmiðjan Brú
Bakkafjörður
Skeggjastaðakirkja
Vopnaffjörður
Amarvatn ehf.
Verktakafyrirtækið Ljósaland hf.
Egilsstaðir
Arkitektþjónusta Austurlands
Ársverk ehf
Bókasafn Héraðsbúa
Dagsverk ehf.
Dvalarheimili aldraðra
Félag hjartasjúklinga á Austurlandi
G. Ármannsson ehf.
Gistihúsið Egilsstöðum
Hagverk ehf
Hestaleigan
Héraðsverk ehf.
Hitaveita Egilsstaða og Fella
Kaupfélag Héraðsbúa
Malarvinnslan hf.
Miðás hf.
Skógrækt ríkisins
Trésmiðja Guðna Þórarinssonar
Valkyrjur ehf.
Verkfræðistofa Austurlands hf.
Verslunin Skógar ehf.
Ökuskóli austurlands
Seyðisfjörður
Félag opinberra starfsmanna á Austurlandi
Mjóifjörður
Mjóafjarðarhreppur
Eskifjörður
Eskja hf.
Héraðssjóður Austfjarðaprófastsdæmis
Neskaupstaður
Bílaverkstæði Önunder Erlingssonar
G. Skúlason vélaverkstæði ehf.
Rafgeisli Tómas R. Zoéga ehf.
Stöðvarfjörður
Steinasafn Petru
Djúpivogur
Búlandstindur hf.
RKÍ Djúpavogsdeild
Höfn
Bókhaldsstofan ehf.
Ferðaþjónustan Hrollaugsstöðum
Leikskólinn Lönguhólar
Mikael ehf.
Skinney - Þinganes hf.
Stafafell í Lóni
Öryggisvarslan hf.
Selfoss
Atvinnuþróunarsjóður Suðurlands
Baldvin og Þorvaldur ehf. -
Söðlasmiðaverkstæði
Betri Bílasalan ehf.
Bisk-verk ehf.
Borgarhús hf.
Bókaútgáfan Björk
Dýralæknaþjónusta Suðurlands
Félag opinberra starfsmanna á Suðurlandi
Fossráð ehf.
Fossvélar ehf.
Gaulverjabæjarhreppur
Grímsness- og Grafningshreppur
Guðmundur Sigurðsson
Hraungerðishreppur
Jeppasmiðjan ehf.
Litla kaffistofan ehf, Svínahrauni
Lífeyrissjóður Suðurlands
Málningarþjónustan ehf.
Mjólkurbú Flóamanna
Nesey ehf.
Nesós ehf.
Nýja tækniheimsunin ehf.
Prentsmiðja Suðurlands ehf.
Renniverkstæði Björns Jenssen
Ræktunarsamband Flóa og Skeiða
Selfossvetur
Set ehf.
Sjúkraþjálfun Selfoss ehf.
Verslunin Árborg
Verslunin Íris, Kjarnum
Villingaholtshreppur
Vöruflutningar Magnúsar G. Öfjörð
Hveragerði
Bíl - X
Bliksmiðja A. Wolfram
Eldhestar ehf. - Vellir Ölfusi
Gallery Grýta
Garðyrkjustöð Ingibjargar ehf.
Grunnskólinn
Kaffi Kidda Rót - Hveragerði
Þorlákshöfn
Fagus ehf.
Sveitarfélagið Ölfus
Stokkseyri
Trésmiðaverkstæði Sigurjóns Jónssonar
Laugarvatn
Veitingahúsið Lindin
Flúðir
Ferðaþjónustan Syðra - Langholti
Gröfutaekni ehf.
Hella
Ás - Hestaferðir
Búnaðarfélag Ásahrepps
Fannberg ehf
Gilsá ehf.
Rangá hf.
Trjásalan Hrafnatóftum
Vörufell ehf.
Hvolsvöllur
Bergur Pálsson og Agnes Antonsdóttir
Ferðaþjónustan Hellishólum Fljótshlíð
Ferðaþjónustan Stórumörk
Héraðsbókasafn Rangæinga
Nínukot ehf.
RKÍ Rangárvallasýsludeild
Vík
Hjallatún
Hrafnatindur ehf.
Klakkur ehf.
Mýrdalshreppur
Kirkjubæjarklaustur
Ferðaþjónusta bænda Efri-Vík
Héraðsbókasafnið Kirkjubæjarklaustri
Vestmannaeyjar
Barnaskóli Vestmannaeyja
Bílaverkstæðið Bragginn sf.
Einar og Guðjón sf.
Eyjasýn ehf.
Frár ehf
Gallerí Prýði
HSH flutningar ehf.
Ísfélag Vestmannaeyja hf.
Karl Kristmanns - umboðs- og heildverslun
LifRó ehf.
Miðstöðin ehf.
Ós ehf.
Reynistaður ehf.
Sendibifreið Sigmars
Skattstofa Vestmannaeyja
Verslunin Miðbær sf.
Vélaverkstæðið Þór hf.
Vinnslustöðin hf.



KEA-skyr er frábær hollustuvara, einstaklega prótein- og næringaríkt og nánast fitulaust. Í því eru hvorki sætuefni né önnur hjálpar-efni. KEA-skyr er góður kostur fyrir alla þá sem hafa hollustuna í fyrirrúmi og vilja eta á heilsusamlegan hátt.

NJÓTTU LÍFSINS MEÐ HEILBRIGÐUM LÍFSSTÍL



Skýr



FEGURÐ · HREYSTI · HOLLUSTA