

# MEGIN STOÐ

BLAÐ MS FÉLAGS ÍSLANDS

*1. tbl. 2005 22. árg.*

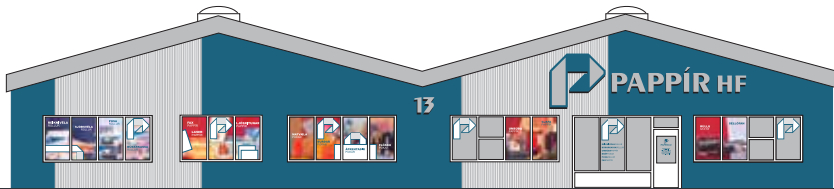




**PAPPÍR HF**

**PAPPÍR • POKAR • RÚLLUR**

*Sérprentanir í minni eða stærri upplögum!*



Kaplahrauni 13 • 220 Hfj. • S: 565 2217 • pappir@pappir.is • www.pappir.is



[www.almenna.is](http://www.almenna.is)



ALÞÝÐUSAMBAND ÍSLANDS







Þykkvabæjar

Forsóðnar

Grillkartöflur

www.Þykkvabæjar.is

## FUNHEITAR EÐA SVALAR *í grillveisluna*

Þykkvabæjar  
forsóðnar grillkartöflur  
eða kartöflusalat  
með hrásalati.

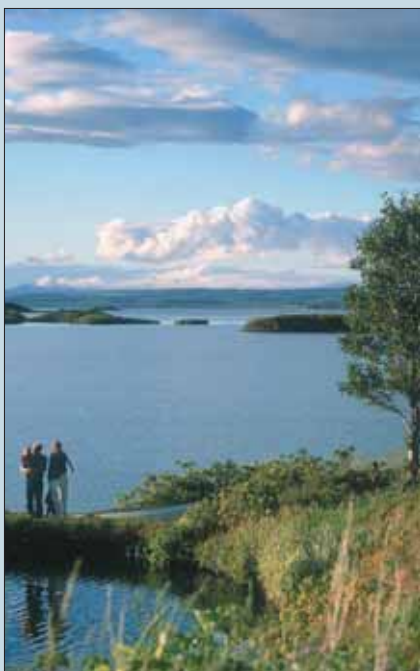
**Einfalt og gott!**



Þykkvabæjar

# Efnisyfirlit

Frá formanni . . . . .	4
Sjúkraliði og svæðanuddari . . . . .	5
Takk fyrir frábært námskeið! . . . . .	8
Námskeið og sjálfshjálparhópar . . . . .	9
Spjallhópar á landsvísu . . . . .	10
Eflaust ákjósanlegra að hafa ilsig en MS . . . . .	12
Æfingataeki til Akureyrar . . . . .	13
<a href="http://spjall.msfelag.is/">http://spjall.msfelag.is/</a> . . . . .	14
Antegren - fyrirbyggjandi meðferð? . . . . .	16
Ég vel jákvæðina . . . . .	18
Þrjú ljóð . . . . .	22
Frá aðalfundi norræna MS ráðsins . . . . .	23
Lífsgæði MS fólks . . . . .	24
Sigrast á þreytunni . . . . .	26
Svipmyndir úr félagslífinu . . . . .	28
MS sveifla í Broadway . . . . .	30



Forsíðumyndina tók Páll Stefánsson.

# Frá formanni

Ágætu félagar og velunnarar.

Ég óska ykkur öllum gleðilegs sumars og þakka fyrir veturinn. Sumarið er framundan með birtu og blómangan, en duttlungafullur veturinn kveður að sinni.

Starfsemi félagsins hefur verið lífleg í vetur eins og greinar og myndir í blaðinu bera með sér. Þessu hafa lesendur heimasíðunnar einnig orðið vitni að. Það er mjög ánægjulegt að sjá hvað heimasíðan hefur að undanförnu þróast í jákvæða átt með málefnalegu og uppörvandi spjalli. Fundir og námskeið hafa verið ríkur þáttur starfseminnar. Segja má að námskeið um MS, meðgöngu og fæðingu séu orðin fastur liður starfsins. Það verður fróðlegt að heyra hvað nýtt kemur fram í þessum efnunum á næsta fundi. Þá hafa námskeið fyrir nýgreinda og maka verið á sínum stað. Til að geta haldið þessu starfi áfram með sem myndarlegustum hætti þarf fjármuni. Þar sem fjármunir félagsins eru takmarkaðir og í mörg horn er að líta, þá teljum við sanngjarnt að þátttakendur taki þátt í kostnaði félagsins að nokkru leyti. Það er gleðilegt hve NYMS-fólkið er duglegt að hittast á kaffihúsum og verið er að leggja drög að þessari starfsemi á nýjum stöðum á landinu.

Það er mikið starf unnið hjá félaginu og mörg handtökin, því er mikilvægt að sem flestir komi þar að verki. Það er hugmynd okkar að mynda hjálparhóp fólks sem getur og er tilbúið að leggja tíma og vinnu af mörkum í þágu félagsins. Starf þessa hóps gæti t.d. falist í að hjálpa til á fundum, við undirbúning og sendingu gagna o.s.frv. Ég er sann-



færð um að innan okkar raða eigum við féлага, sem eru meira en tilbúnir til starfa, og bið þá um að tala við Ingdísu á skrifstofunni í síma 5688620 og skrá sig.

Þjónusta dagvistarinnar verður stöðugt umfangsmeiri og fjölbreyttari. Það er því orðin brýn þörf fyrir aukið rými og við höfum velt því fyrir okkur hvernig hagkvæmast sé að leysa þau mál. Frumdrög teikninga að vesturstækkun liggja fyrir og nú veltum við því fyrir okkur, hvort unnt sé að ýta þessari framkvæmd úr vör.

Það voru okkur öllum mikil vonbrigði að nýja lyfið Antegren var tekið af markaði. Nú er verið að rannsaka hvað olli dauðsfalli sjúklings eftir tveggja ára meðferð. Vonandi fáum við svör við því sem fyrst, þannig að þróun þessa lyfs eða afsprengi þess komist á skrið á nýjan leik. Við megum þó aldrei láta biðina eftir lyfi eða meðferð draga úr okkur lífsþróttinn eða kjarkinn, njótum hverrar stundar af öllum þeim ákafa og krafti sem okkur er í blóð borinn. Lífið er allt of dýrmætt til að eyða því í biðstöðu.

Ég óska ykkur öllum á ný gleðilegs sumars með bestu þökkum fyrir veturinn.

Með bestu sumarkveðju.

*Sigurbjörg Ármannsdóttir*

MeginStoð, 1. tbl. 2005, 22. 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: Eiríkur Á. Guðjónsson, Eiríkur S. Vernharðsson, Linda Egilsdóttir, Svavar Guðfinnsson og Þórdís Kristleifsdóttir

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





# Sjúkraliði og svæðanuddari

**Ingdís Lindal** er skrifstofustjóri MS félagsins að Sléttuvegi 5 í Reykjavík. Hún kom til starfa um miðjan ágúst árið 2003 og vissi þá ekki mikið um MS.

„Ég þekkti reyndar tvær manneskjur með sjúkdóminn“ segir Ingdís, „og svo var ég byrjuð í sjúkraliðanámi í Fjölbraut í Breiðholti og var þar einmitt í fagi þar sem meðal annars var rætt um MS. En ég var vissulega með þær ranghugmyndir að MS sjúklingar enduðu fljótlega í hjólastól og lifðu ekki mjög lengi, að þetta væri alveg hræðilegur sjúkdómur. Svo kynntist ég hérna fólki sem er búin að vera með MS í nokkra áratugi og er enn að vinna og ekki með nein sýnileg einkenni um sjúkdóminn. MS er sannarlega alvarlegur sjúkdómur en langt í frá eins skelfilegur og ég hélt. Hugmyndir mínar um MS hafa því breyst mjög mikið frá því byrjaði að vinna hér á skrifstofunni.“

Ingdís þykir alltof margir úti í samfélaginu vita afskaplega lítið um MS. „MS hefur lítið verið í umræðunni þangað til núna á allra síðustu árum. Til dæmis kom það vel í ljós í skólanum þar sem ég vann verkefni um MS, og fólkið í bekknum var í rauninni hissa yfir öllu því sem ég gat frætt það um. Ég sýndi þeim fræðslumyndina Líf með MS, upplýsingaritið fyrir nýgreinda og nokkur eintök af MeginStoð, sem ég skildi síðan eftir á bókasafni skólans. Og núna passa ég vel upp á að bókasöfn fái það efni sem félagið sendir frá sér.“

Ingdís hefur unnið við ýmislegt um dagana, í mörg ár var hún þjónustufulltrúi hjá Samskip og svo yfirmaður skartgripaverslunarinnar Brilliant í Smáralind í tvö ár áður en hún gerðist skrifstofustjóri MS félagsins. „Upphaflega ætlaði ég alltaf að verða sjúkraliði þegar ég yrði stór,“ segir hún. „Ég var á leiðinni í það nám árið 1980, en varð þá ólétt af syni mínum og þurfti að fresta því. Ég hef líka mikinn áhuga á óhefðbundnum lækningum, svo sem reiki, heilun og svæðanuddi. Ég ætlaði að fara í Svæðanuddaraskólann árið 2002, en þar



**Ingdís Lindal er 42 ára, fædd og uppalin á Patreksfirði. Hún er gift, á einn son og varð amma fyrir ári síðan.**

var þá biðlisti og á meðan fór ég í kvöldskóla í Fjölbraut í Breiðholti á sjúkraliðabraut. Þar fór ég í þau fög sem ég vissi að ég þyrfti að taka til að útskrifast úr Svæðanuddinu. Í framhaldi af því ákvað ég að klára líka sjúkraliðanámið.“

Ingdís útskrifaðist nú í vor úr Svæðanuddaraskólanum, kláraði einnig bóklega hluta sjúkraliðanámsins og á aðeins eftir að ljúka þar þriggja mánaða starfstíma sem nemi. Þýðir þetta að hún muni brátt skipta um starf?

„Ég vinn aldrei hérna á skrifstofunni á miðvikudögum, svo að sá dagur er orðinn nudddagurinn minn. Frá áramótum hef ég verið með fastakúnna sem koma ýmist viku- eða hálfsmánaðarlega. Ég er með um átta til tíu á viku, það hentar mér mjög vel og þannig ætla ég að hafa þetta í einhvern tíma. Svo væri gaman þegar ég verð búin með sjúkraliðann að nota það hérna á MS heimilinu. Svæðanudd gerir fólki mjög gott þar sem það virkar svo vel á miðtaugakerfið, enda margir sem leita svona meðferðar úti í bæ. Það væri því spennandi að geta þannig blandað saman sjúkraliðanum og svæðanuddinu og ég vildi gjarnan vinna við það hérna á Sléttuveginum í framtíðinni. Þetta er svo fínn vinnustaður, andrúmsloftið gott og mjög heimilislegt.“ ■

## Sumarlokunin

Skrifstofu og dagvist MS félagsins að Sléttuvegi 5 í Reykjavík verður lokað vegna sumarleyfa frá 18. júlí til 9. ágúst.

Hafið það gott í sumarfríinu.

# Slagharpa í samkomusalinn

MS félaginu var afhent glæsileg og kærkomin gjöf með viðhöfn þann 9. apríl síðastliðinn: vandað píanó sem valinn var staður í samkomusal MS heimilisins. Gefendur eru **Ármann Sigurðsson** og fjölskylda í minningu eiginkonu hans, **Guðfinnu Kristjánsdóttur** og dóttur þeirra, **Ránar Ármannsdóttur**.

Við afhendinguna sagði Ármann frá tengslum sínum við MS félagið, hann hefði fylgst með því allt frá því það var stofnað fyrir bráðum 37 árum, enda dóttir hans Sigurbjörg núverandi formaður og virkur félagi alla tíð,



**Haukur Heiðar og Ómar Ragnarsson vígðu píanóið og var vel fagnað.**



**Fjölskyldan, fv. Gylfi Sigurðsson, Aðalheiður Björnsdóttir, Ármann Sigurðsson, Sigurbjörg Ármannsdóttir, Kristján Ármannsson, Ægir Ármannsson og Ragnhildur Ólafsdóttir.**

en hún hefur nú gengið með MS sjúkdóminn í tæp 40 ár. Síðan rakti Ármann hvernig hann fékk Hauk Heiðar lækni og píanóleikara til að aðstoða sig við að velja hljóðfærið. Hann hefði fyrst hugsað sér að þetta yrði rafmagnshljómborð, en Haukur hefði verið algjörlega á móti slíku verkfæri og farið á milli hljóðfæraverslana uns hann fann þetta alvörupíanó af gerðinni Samic.

Haukur Heiðar vígði síðan píanóið og með honum tróð upp félagi hans til margra ára, Ómar Ragnarsson, og eins og nærri má geta gerðu þeir mikla lukku hjá fólkinu sem fyllti samkomusal MS heimilisins þennan góða dag. ■

## Líkamsrækt í Hreyfingu

MS félagið vekur athygli á því að hjá líkamsræktarstöðinni Hreyfingu er boðið upp á afslátt fyrir öryrkja og fría ráðgjöf um hvaða æfingar henta hverjum og einum.

### Sértilboð til öryrkja:

- 6 daga gestakort – frítt (fyrir þá sem hafa ekki verið áður).
- 12 mánaða Bónusklúbbur á aðeins 1.990 kr. á mánuði - fullt verð 4.990 kr. – gildir milli kl. 13.00 og 16.00.
- 12 mánaða Bónusklúbbur á aðeins 3.990 kr. á mánuði - fullt verð 4.990 kr. – gildir allan daginn.
- 1 mánaðar kort – kynningaverð 3.750 kr. – fullt verð 8.980 kr.

### Í Bónusklúbbnum er innifalið:

- Ótakmarkaður aðgangur að stöðinni á samningstíma í tækjasal og opna hóptíma.
- Tími hjá einkaþjálfara (þjálfarinn fer vandlega yfir þín markmið og býr til æfingarprógram sérhannað út frá markmiðunum).
- Stuttermabolur.
- Vatnsbrúsi.
- Afsláttarkort – gildir í ýmsum fyrirtækjum.

Framvísa þarf örorkuskírteini frá Tryggingastofnun Ríkisins til að njóta þessara sérkjara.

Skoðið heimasíðuna [www.hreyfing.is](http://www.hreyfing.is)

# MS, meðganga og fæðing

Eitt þeirra málefna sem hefur talsvert verið til umfjöllunar hjá MS félaginu undanfarin misseri eru áhrif meðgöngu og fæðingar á MS konur, nú síðast á fræðslufundi í MS heimilinu þann 26. febrúar, þar sem fyrirlesarar voru **Páll Ingvarsson** taugalæknir og **Þóra Steingrimsdóttir** fæðingarlæknir.

Páll talaði fyrst og ræddi um þá til skamms tíma viðteknu skoðun að konum með MS væri ekki ráðlegt að eignast börn, þar sem þeim gæti versnað vegna þess líkamlega álags með fylgdi meðgöngunni. En á seinni árum hefur þessari skoðun í rauninni verið snúið á haus þar sem rannsóknir víðs vegar um heim hafa sýnt fram á að það geri MS konum þvert á móti gott að eignast börn. Ítarlega umfjöllun Páls um þetta efni er að finna í MeginStoð, fyrsta tölublaði í fyrra (bls. 10-12), ef fólk hefur það ekki undir höndum má skoða hana á heimasíðu MS félagsins.

Þóra Steingrimsdóttir fæðingarlæknir hóf sitt mál á því að tala um frjósemi og sagði að ekkert benti til annars en að konur með MS væru almennt séð jafn frjóar og aðrar konur. Yfirleitt er þó ekki fjallað um frjósemi einstaklinga, heldur hjá þörum þar sem mjög misjafnt er hvernig einstaklingar passa saman í þessu tilliti. Tíðni ófrjósemi hjá þörum er á bilinu 10-15%, og hvað varðar aðgang að ófrjósemisáðgerðum, s.s. glasafrjóvgun, er hann jafn greiður fyrir þör þar sem annað er með MS og annarra para. Mjög alvarlegar heilsufarslegar ástæður verða að vera fyrir hendi svo læknar ráðleggi konum frá því að eignast börn, og þær er sjaldnast að finna hjá MS konum á barneignaldri.

Þóra taldi spurninguna um arfgengi ekki eiga að hindra MS konur í að eignast börn. Vissulega eru



Fyrirlesararnir Þóra Steingrimsdóttir og Páll Ingvarsson.

líkurnar örlítið meiri á því að sjúkdómurinn berist frá móður með MS til barns, en þó langtífrá það miklar að ástæða sé að óttast þetta.

Þegar allt kemur til alls telur Þóra reynsluna hafa sýnt að áhrif MS sjúkdómsins á meðgönguna eru afar lítil, ef nokkur, og alls ekki slæm. Engan meðgöngusjúkdóm, s.s. fósturlát eða fyrirburafæðingu, er hægt að rekja beint til þess að viðkomandi sé með MS. Inngrip í fæðingu eru ekki tíðari hjá MS konum og engin ástæða fyrir þær að fara í „keisara“, enda veldur slíkur skurður líklega meira álagi og er óeðlilegri en venjuleg fæðing.

Þóra ræddi margar fleiri hliðar á meðgöngu og fæðingu, s.s. þreytu og mænurótardeyfingar. Heilmiklar umræður spunnust á milli hennar og Páls og fundargesta og ljóst er að mikil og jákvæð viðhorfsbreyting hefur átt sér stað hvað varðar áhættu MS kvenna við barneignir. ■

## Heimur án MS – nýjasta tískudillan

Gummíarmbönd í allskonar litum er nýjasta alþjóðlega tískufyrirbærið. Það óvenjulega er að þau eru sett á markað í fjáröflunarskyni fyrir hin ýmsu sjúklingafélög, sem hvert um sig hefur sinn lit. Armböndin eru nett og hörðustu fylgjendur tískunnar skreyta sig með mörgum í einu.

Alþjóðleg samtök MS félaga (MSIF) eru að sjálfsögðu vel með á nótunum og hafa látið hanna blátt gummíarmband, með heiti sjúkdómsins á ólíkum tungumálum. Það mun brátt verða á boðstólum hér á Íslandi, í MS heimilinu og víðar, og kostar aðeins 500 krónur. Armbandið er selt í litlum plastpokum undir yfirskrift átaksins: A World without MS – Heimur án MS.





# Takk fyrir frábært námskeið!

Eftir Guðrúnu Kristmanns

Námskeið fyrir nýgreinda á landsbyggðinni. Við mættum átta, ein frá Neskaupstað, tvær frá Vestmannaeyjum, ein úr Villingaholts-hreppi, tvær af Snæfellsnesi (Staðarsveit og Grundarfirði) og tvö frá Akureyri, sem sagt vítt og breitt af landinu.

Við mættum kl.10 á föstudagsmorgni og á móti okkur tók Margrét Sigurðardóttir félagsráðgjafi, umsjónarkona námskeiðsins. Hún sagði okkur hvernig námskeiðið væri upp byggt og við kynntum okkur og sögðum lauslega okkar sögu (það var svo skrítið, öll með MS, enginn eins, en samt mjög svipaðar upplifanir). Hún renndi lauslega yfir sjúkdómsgreininguna, (margra ára ferli hjá sumum en stutt hjá öðrum) sem er að verða mun auðveldari með nýrri þekkingu.

Að loknum fínun hádegisverði komu sjúkrapjálfarar sem starfa hjá félaginu og sögðu okkur frá hvernig þeir meðhöndla sjúkdóminn. Þetta þarf alltaf að meta – of lág vöðvaspenna = styrktaræfingar, of há vöðvaspenna = slökun, jafnvægisleysi = jafnvægisæfingar. Eflaust er best að hafa þetta allt saman í einum pakka og vinna jafnt og þétt á öllum sviðum.

Sverrir Bergmann taugasérfræðingur kom og sagði okkur frá lyfjum sem halda sjúkdóminum í skefjum,

(ekkert hafa þeir fundið sem lækna hann) og stöðu mála í rannsóknum. Þetta var mjög fróðlegt og hefðum við sennilega öll verið til í að hafa hann lengur og mjólka hann svolítið meira.

Eftir umræður og kaffispjall komu þeir Valdimar Arnþórsson frá MS félaginu og Svavar Sigurður Guðfinnsson frá NYMS og kynntu fyrir okkur starfsemi félaganna. Enn og aftur mjög fróðlegt.

Á laugardeginum mættum við í fyrirlestur og umræður um MS og fjölskylduna. Mikið var rætt um blessuð börnin sem lítið skilja þegar mamma eða pabbi veikjast.

Svo kom iðjubjálfi og benti okkur á að hugsa í lausnum, það er alltaf hægt að leysa vandamálin, (það getur verið erfiðast fyrir sálina að takast á við lausnina!) og mikið er til af allskonar hálparkækjum, sem við þurfum að bera okkur eftir og skilja að við þurfum.

Svo var komið að fræðsluerindi hjúkrunarfræðings sem gekk út á að hjálpa okkur að skilgreina stöðu mála. „Ég er þreytt(ur) í dag“ – er það MS þreyta, lyfjapreyta, almenn þreyta eða kannski bara vökvaskortur? Þetta er erfitt og krefst mikillar skynsemi eigi maður að geta þetta sjálf(ur), svo er það að kunna að slaka á og muna að anda. Talandi um að anda þá var endahnýkkurinn á námskeiðinu að læra að slaka á og „TAKA ÞRJÁR DJÚPAR“ – sem er djúp öndun og hægt að beita hvar og hvenær sem er.



Sigprúður Ólafsdóttir, hjúkrunarfræðingur d&e MS, ræðir við þátttakendur á námskeiðinu.



Mín persónulega niðurstaða eftir helgina: Ég er með MS sjúkdóm í mér – stundum er hann virkur og mér líður illa. Nú er hætt að segja hvíla, hvíla, hvíla við MS fólk – nú á ég að þjálfa styrk, slökun, þol og jafnvægi. Ég þarf að vera skynsöm, passa að leggja ekki of mikið á mig, en samt þarf ég líka að passa að vera virk í fjölskyldu og vinahóp og gera það sem mér finnst skemmtilegt og er gott fyrir mig! Þetta er ekki einfalt og ekki auðvelt. Það er rosalega gott að hafa kynnst og hitt allt þetta fagfólk sem veit og skilur þennan sjúkdóm. Stundum fannst mér eins og fólkíð talaði af persónulegri reynslu af sjúkdóminum, það veit svo margt og talar svo skýrt.

„Já ég er að skreppa til Reykjavíkur á námskeið. Ég er að fara að læra að vera MS sjúklingur!“ Þetta sagði ég áður en ég lagði af stað og þóttist fyndin. Þarf að læra það? Er það ekki bara eitthvað sem maður situr fastur í?

Svona hugsaði ég áður en ég kom á námskeiðið en núna þakka ég Guði fyrir allt þetta góða fagfólk sem veit ótrúlega mikið um þennan óútreiknanlega tauga-sjúkdóm sem enginn skilur – hvað þá við sem berum hann!

Fyrir hönd hópsins: Takk fyrir mikinn fróðleik og nú reynir á okkur að vinna úr honum! ■



## Námskeið og sjálfshjálparhópar

### Helgarnámskeið fyrir nýgreint fólk með MS af landsbyggðinni

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

### Námskeið fyrir nýgreint fólk með MS af höfuðborgarsvæðinu

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

### Makanámskeið

Námskeiðið er fyrir maka fólks með MS og byggist á fræðslu og umræðum. Tilgangurinn með námskeiðinu er að fólk í sömu stöðu hittist og deili reynslu sinni. Ákveðnir efnisþættir er teknir fyrir eins og áhrif MS á fjölskylduna. Þátttakendur eru 6-8, en námskeiðið er í sex skipti og stendur í 4-6 vikur

### Unaðsstund með ástinni

#### – helgarnámskeið fyrir hjón og sambúðarfólk

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

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

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



### Sjálfshjálparhópar um allt landið

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

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

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

# Spjallhópar á landsvísu

Samantekt: Svavar Sigurður Guðfinnsson

Spjallhópar fólks með MS sjúkdóminn leynast víða hér á landi og eru fleiri slíkir hópar í farvatninu. Miklar vegalengdir og fámenni er helsti þröskuldurinn fyrir reglulegum og fjölmennum „hittingi“. Til er í dæminu að menn leggi á sig 50 kílómetra ferðalag til mánaðarlegra funda sem segir meira en mörg orð um mikilvægi slíkra spjallhópa.

## Höfuðborgarsvæðið

Annar miðvikudag í hverjum mánuði hittast NYMS-arar á Kaffi Mílanó í Faxafeni 11. Þessi háttur hefur verið hafður á utan þegar hist var í húsnæði félagsins í október síðastliðnum. Þar kom fram að almennt er fólk sátt við að halda kaffihúsafundum áfram. Hins vegar er ágætt að hittast einnig í húsnæði

félagsins þar sem auðveldara er að ræða um viðkvæm málefni. Gott dæmi um slíkt umræðuefni, sem kom upp á þessum fundi, er þvagfæravandi sem svo margir með þennan sjúkdóm glíma við. Niðurstaðan varð sú að hittast áfram á Kaffi Mílanó en auk þess tvisvar á ári á Sléttuveginum. Yfirleitt mæta 10-20 manns og spjalla saman um allt mögulegt. Nánari upplýsingar gefur Svavar (s: 567-8956, gsm: 692-2622).

## Suðurland

Fyrsti kaffihúsafundur NYMS á Suðurlandi var haldinn í nóvember á Selfossi á Kaffi Krús, Austurvegi 7. Hildur Sigurðardóttir sá um framkvæmdina og tókst henni að húa saman 6 NYMS-urum.

Kvöldið tókst í alla staði mjög vel og áhugaverðar umræður fóru fram. Mikið var rætt á andlegu nótunum, um heilrænar leiðir og mataræði. Sérstaklega var áhugavert að sjá hvað hópurinn náði vel saman. Hist var í annað sinn á Kaffi

Krús í janúar og svo annan þriðjudag í hverjum mánuði eftir það. Hildur er tengiliðurinn við sunnlenska kaffihúshópinn (s: 891-6912).

## Eyjafjörður

Fyrsta miðvikudag í hverjum mánuði hittast norðanmenn á Greifanum, Glerárgötu 20 á Akureyri. Þangað koma MS einstaklingar óháð aldri og er dagskrá fundanna og umræðuefni mjög frjálst. Oft á tíðum er umræðuefnið ótengt MS sjúkdóminum en reynslan af þessum fundum hingað til verið mjög góð og skilað sínu hlutverki sem er að miðla reynslu á milli MS einstaklinga og eiga gott kvöld í góðra vina hópi. Hægt er að hafa samband við Önnu Maríu Þórðardóttur (s: 461-2164) eða Jón Ragnarsson (s: 462-1519) ef MS einstaklingur eða aðstandandi þarf að ná sambandi við hópinn.

## Skagafjörður

Í Skagafirði hefur í nokkur ár verið til hópur sem hittist yfir vetrartímann annan fimmtudag í hverjum mánuði. Fram undir þetta hafa 4-5 komið hafa saman og hist á Kaffi Króki, Aðalgötu 16 á Sauðárkróki. Hist er á kaffihúsi snemma kvölds og rætt saman þar sem aðeins einn liður er á dagskrá: Önnur mál! Formið er því með öllu óformlegt og rætt um flest sem viðkemur sjúkdóminum og daglegu lífi. Stærð hópsins, eða smæð, gerir þetta auðvelt og eðlilegt; auðveldara að tala um viðkvæm málefni í litlum hópi. Í byrjun var farið varlega af stað í umræðunni, 4 og seinna 5 býsna ólíkir karakterar en einmitt það gerir þetta skemmtilegra eða eins og kemur í orðum Sigurlaugs Elfássonar: „Við getum



Frá spjallfundi á Sléttuveginum í október.



haft gaman af sérvisku hvers annars og þóssum okkur á því að verða ekki trúarhópur, við höfum ólíkar skoðanir og látum okkur það vel líka og reynum að gleyma því aldrei að við erum spjallhópur en ekki kappræðusella! Það kemur þó ekki í veg fyrir að við ræðum meginleiðir eða afstöðu, segjum, bómullaraðferðin versus eðlileg áreynsla, vísindahyggja versus náttúrulækningasjónarmið og svo framvegis.“

Hægt er að komast í samband við hópinn í gegnum Sigurlaug (s: 453-5848) eða Þormar Skaftason (s: 453-8017) en hann lætur það ekki aftra sér að þurfa að keyra 30 kílómetra til að hitta félagi sína í spjallhópnum.



Svavar, Hildur, Jóna, Sólveig og Rósa á Kaffi Krús.

## Suðurnes

Áhugi er fyrir að koma af stað spjallhópi á Suðurnesjunum og er stefnt að því að fara af stað með hann í haust. Þar munu einnig mæta fulltrúar frá félaginu til að svara

fyrirspurnum. Tímasetning og staðsetning verða auglýst í Víkurfréttum og á heimasíðu félagsins þegar nær dregur. Helsti hvatamaðurinn að stofnun spjallhópsins og tengi-

liður er Gunnar F. Rúnarsson (s: 421-3312, gsm: 899-0512) en hann hefur verið duglegur að mæta á kaffihúsafundi í Reykjavík. ■

## Allir á póstlista félagsins

NYMS nefndin hefur nýtt sér lista yfir netföng og gsm-númer félagsmanna til að tilkynna viðburði. Einungis þeir sem hafa skráð sig sjálfviljugir eru á listanum sem telur nú um 60 einstaklinga. Miðað er við að NYMS-arar séu 40 ára og yngri eða hafi fengið greiningu fyrir 5 árum eða skemur. Þessi aldursmörk eru engin regla, eingöngu til grófrar viðmiðunar. Sendið skráningu á NYMS listann á [svavar@ismennt.is](mailto:svavar@ismennt.is) og tilkynnið fullt nafn, búsetu, netfang og gsm-númer.

Einnig verður farið af stað með að fjölga á almenna póstlistanum yfir alla félagsmenn. Farið var af stað með þann lista fyrir þremur árum síðan en vegna dræmrar þátttöku hefur hann ekki nýst sem skyldi.

Sendið skráningu á [ingdis@msfelag.is](mailto:ingdis@msfelag.is) og tiltakið fullt nafn, búsetu og netfang. Þið getið einnig hringt á skrifstofu félagsins í síma 568-8620 og skráð ykkur.

# Eflaust ákjósanlegra að hafa ilsig en MS

Eftir Lindu Egilsdóttur

**Linda Egilsdóttir** er nýsest í ritnefnd MeginStoðar. Hún tók þar sæti sambæings síns **Jóns Ragnarssonar** sem fært hefur okkur fréttir úr Eyjafirðinum á undanfórnum árum. Við þökkum Jóni kærlega fyrir framlag hans til blaðsins um leið og við bjóðum Lindu velkomna til starfa.

Um hvað á ég að skrifa? Um hvað viljið þið lesa? Þessar spurningar hvíla á mér. Eftir miklar vangaveltur hef ég tekið þá ákvörðun að segja hreinskilnislega frá því sem er mér efst í huga, án þess að vera viss um að ég sé að velja rétta leið. Markmiðið með þessum skrifum er að veita ykkur örlitla innsýn í líf mitt þar sem ég hef gefið kost á mér í ritnefnd þessa blaðs.

Ég heiti Linda og er Egilsdóttir. Ég er fædd og uppalin á Akureyri og með sanni hægt að segja að ég sé Akureyringur í húð og hár, ég fer til að mynda út í búð og kaupi mér pylsur og *spergla*. Ég er á 27. aldursári, gift yndislegum manni og eigum við einn strák á sjötta aldursári. Ég útskrifaðist með stúdentspróf 1998 og sem leikskólakennari 2003. Ég starfa sem leikskólakennari með sérkennslu í 100 barna leikskóla. Ég hef allt mitt líf búið í þorpinu á Akureyri (það var víst einu sinni mjög hallærislegt, en er það að sjálfsögðu ekki lengur). Ég er mikil fjölskyldumanneskja, eyði öllum mínum frítíma með mannum mínum og syni. Ég er mikil mömmustelpa og tala við mömmu á hverjum degi. Ég á ómetanlega yngri systur sem ég vinn með og tala við mörgum sinnum á dag. Fyrst og fremst er ég allt þetta, MS



Linda með strákunum sínum, syninum Agli og eiginmanninum Birgi Erni Reynissyni.

er einungis farþegi sem fylgir mér í lífinu. Þetta er ekki farþegi sem ég kaus, heldur sit ég uppi með hann og ætla því að reyna að lifa í nokkurri sátt við hann en ekki láta hann taka stjórnina af mér.

Ég varð fyrst verulega vör við þennan laumufarþega sumarið 2000, þá byrjaði ég að sjá tvöfalt en það var mjög hvítleitt eins og mörg ykkar kannast eflaust við. Ég var auðvitað skynsöm og leitaði læknis sem setti ferlið strax í gang. Innan skamms var ég komin í hendurnar á frábærum lækni, Gunnari Friðrikssyni taugasérfræðingi. Mænuvökvasýni var tekið og segulómmyndir teknar sem leiddu í ljós að líklega væri um MS að ræða. Það fyrsta sem ég gerði við þessar fréttir var að hágráta. Ég var 21 árs, átti ársgamalt barn, var nýbyrjuð í háskóla og fannst lífið blasa við mér. Eflaust myndi maðurinn minn auk þess skila mér sem gölluðu eintaki, það vill eng-

inn eiga eitthvað meingallað. Allt í einu var líkt og einhver hefði kippt fótunum undan mér og ákveðið að ég ætti ekki skilið að eignast gott líf.

Eftir nokkuð mörg tár tók afneitunartímabilið við. Ég var staðráðin í og viss um að ef ég talaði ekki um þetta, gerði allt af tvöföldum krafti og sýndi öllum að ég væri enginn aumingi, þá myndi MS gefast upp á mér og láta í minni pokann. Ég stundaði háskólanámið af miklum metnaði og lagði fyrst og fremst áherslu á að útskrifast með hæstu einkunn til að sýna öllum að það þyrfti alls ekki að vorkenna mér. Ég stundaði líkamsrækt af nokkrum krafti, skemmti mér og hamaðist, það átti enginn að vita af þessum farþega mínum. Ég vildi ekki tala við aðra með þennan hræðilega sjúkdóm, þá þyrfti ég að viðurkenna að ég var líka með MS.

Þannig gengu hlutirnir fyrir sig um þónokkurn tíma, mér fannst um



uppgjöf vera að ræða ef ég drægi úr einhverju. Það kom síðan að því að líkami minn sagði hingað og ekki lengra. Ég hafði ekki hlustað á hann og tekið tillit til þess hvað var leggjandi á hann. Ég gat ekki lengur farið í langar gönguferðir, hlaupið um eða stundað maraþonhelgar í svefnleysi. Þá smám saman rann upp fyrir mér að ég var ekki að gera nokkrum greiða með því að sýnast vera eitthvað annað en ég er. Ég fór að hitta og tala við fólk sem á við svipuð vandamál að stríða. Ég byrjaði að segja: „Nei, ég get þetta ekki, þetta er of erfitt fyrir mig“ og „Nei, ég ætla að hvíla mig í kvöld“. Ég komst að því að með þessu geri ég sjálfri mér greiða, ég fer vel með mig og hlusta á mín takmörk,

þannig er ég í betra jafnvægi. Það er ekki þar með sagt að ég sé sátt við hlutskipti mitt í lífinu, heldur hef ég ákveðið að læra að lifa með þessu. Auðvitað koma tímabil þar sem ég er döpur eða reið, en þá reyni ég að muna að það þýðir ekkert til lengdar, þessu verður ekki breytt. MS hefur ákveðið að taka einstefnu og það er í þá átt að vera með mér út lífið. Eflaust væri ákjósanlegra að hafa ilsig í stað MS en það var ekki í boði að velja auk þess sem það er líka til margt annað verra.

Ég hef ef til vill ekki kynnt mér allt um MS og er langt frá því að vera sérfræðingur um sjúkdóminn. Ég veit út á hvað hann gengur og það nægir mér. Ég reyni að einbeita

mér að mínum einkennum og hvernig best er að vinna með þau. Mér finnst gott að tala við aðra með MS um sjúkdóminn, það er ákveðin losun. Ég ætla samt ekki að gera MS að besta vini mínum og gleyma mínu lífi. Sjúkdómurinn verður hins vegar alltaf órjúfanlegur þáttur í mínu lífi, ég gleymi því aldrei að ég er með MS.

Ég vona að þetta hafi veitt ykkur örlitla mynd af mér, ef til vill var þetta of nærtækt fyrir suma en ég ákvað að koma til dyranna eins og ég er klædd. Að endingu vil ég segja að ég hlakka til að vera hluti af þessu góða blaði og vona jafnframt að ykkur muni líka við mig í gegnum þessa samskiptaleið. ■

## Æfingataeki til Akureyrar

Það var á síðasta ári sem inn á Bjarg kom tæki sem var lánað þangað til prufu. Bjarg er sá staður þar sem flest okkar sem nota hjólastól erum í þjálfun. Tæki þetta sem heitir Moto með er til þjálfunar á fótum annars vegar og á höndum hins vegar.

Fljótlega kom í ljós að tækið var eins og sérhannað fyrir fólk í hjólastólum og þegar við fórum að kynna okkur málið kom í ljós að þessi æfingataeki voru komin á MS heimilið og á Kristnes og sjúkraþjálfarar mæltu eindregið með þeim. Eftir að hafa talað við þau á Bjargi sáum við fram á að Moto með yrði ekki keypt í nánustu framtíð vegna annarra framkvæmda sem Bjarg stendur í, en ef tækist að safna einhverri upphæð kæmi Bjarg til móts við okkur. Haft var samband við nokkur fyrirtæki á Akureyri og tóku þau öll jákvætt í erindið og fljótlega safnaðist upphæð sem nægði til að hægt var að pantast Moto með æfingataekið sem nú er komið inn á Bjarg, okkur öllum til mikillar ánægju.



Jón Ragnars á tækinu góða.

Fyrirtækin sem studdu okkur voru **KEA**, **VÍS hf.**, **BRIM hf.**, og **Sparisjóður Norðlendinga**, en sparisjóðurinn setti líka pening í makanámskeiðið sem haldið var hér fyrir norðan. Þessum fyrirtækjum flytjum við okkar bestu þakkir fyrir góðar undirtektir og hugsum við hlýlega til þeirra þegar við sitjum við æfingartækið í þjálfun.

Með kveðju,  
Jón Ragnarsson

Í janúar opnaði MS félagið spjallsvæði í tengslum við heimasíðu félagsins. Megintilgangur spjallsvæðisins er að vera vettvangur MS sjúklinga og aðstandenda þeirra. Vettvangur þar sem hægt er að skiptast á reynslusögum, leita ráða og bera saman bækur okkar um lyf, lækna, einkenni og allt sem mögulega í hugann getur komið.



Eirík Ágúst Guðjónsson.

Spjallið er öllum opið og auðvelt er að skrá sig til leiks. Einungis þarf að skrá inn notandanafn og lykilorð. Fyrir þá sem þess óska er ekki nauðsynlegt að gefa upp eiginnaft heldur einungis gælunafn. Undirritaður gengur t.d. undir nafninu Sveitakall á spjallinu. Ítarlegar upplýsingar eru á síðunni um hvernig nýskráning fer fram.

Vefsvæðinu er skipt upp í svokallaða umræðuhópa og undir hverjum hóp er fjöldinn allur af umræðuþráðum. Hópanir eru:

### Um daginn og veginn.

Hér getum við rætt um MS, lífið og tilveruna.

Spjall MS-félagsins  
MS-félagið Spjallþræðir

Algengar spurningar (FAQ) Leita Listi yfir meðlimi Notendahópar Nýskráning  
hín uppsetning Skráðu þig inn til að athuga með einkapóst Innskráning

Það er núna Mið Maí 11, 2005 13:43  
Spjall MS-félagsins umræðu hópur Skoðu ósvörubrum innleggjum

Umræður	Spjallþræðir	Innligg	Síðasta innlegg
<b>MS-Félagið</b>			
<b>Tilkynningar</b> Hér er hægt að nálgast tilkynningar frá MS-félaginu. Stjórnendur <a href="#">Sývar</a> , <a href="#">Jónsís Lindal</a>	2	2	Þri Apr 05, 2005 11:35 <a href="#">Sývar</a>
<b>Almenn umræða</b>			
<b>Um daginn og veginn</b> Hér er hægt að rætt um MS, lífið og tilveruna. Stjórnandi <a href="#">Haraldur Yr</a>	27	130	Þri Maí 10, 2005 14:50 <a href="#">Simeonur</a>
<b>Kannanir</b> Hér er öllum frjálst að leggja kannanir fyrir spjallverja. Upplagt tæki til að kanna hug spjallverja til ýmissa mála.	2	16	Fös Apr 29, 2005 08:04 <a href="#">Björn</a>
<b>Landsbyggðin</b>			
<b>Landsbyggðarlina</b> Vettvangur fyrir MS-fólk á landsbyggðinni. Stjórnendur <a href="#">Austfirðingur</a> , <a href="#">Linda</a>	6	41	Fim Maí 05, 2005 11:02 <a href="#">Austfirðingur</a>
<b>NYMS</b>			
<b>Vettvangur fyrir nýgreinda</b> Hér er svæði fyrir umræðu þeirra sem eru nýlega greindir. Þar sem ekki þarf að skrifa undir eigin nafni er hér upplagt að ræða um jafnvel mjög viðkvæm málafni. Stjórnendur <a href="#">Sývar</a> , <a href="#">Linn Blönd</a>	13	141	Mið Maí 11, 2005 10:12 <a href="#">Björn</a>
<b>MS einkenni</b>			
<b>Hvenig líður þér?</b> Verum ófimin að þú tilfinningar okkar hérna og ekki slúð um einkenni sem við erum að takast á við eða leikur forvitni á að vita um. Stjórnandi <a href="#">Dína Björk</a>	21	176	Mið Maí 04, 2005 23:16 <a href="#">Simeonur</a>
<b>Aðstandendur</b>			



## Kannanir.

Hér er öllum frjálst að leggja kannanir fyrir spjallverja. Upplagt tæki til að kanna hug spjallverja til ýmissa mála.

## Landsbyggðarlínan.

Vettvangur fyrir MS fólk á landsbyggðinni.

## Vettvangur fyrir nýgreinda.

Hér er svæði fyrir umræðu þeirra sem eru nýlega greindir. Þar sem ekki þarf að skrifa undir eigin nafni er hér upplagt að ræða um jafnvel mjög viðkvæm málefni.

## Hvernig líður þér?

Verum ófeimin að tjá tilfinningar okkar hérna og ekki síður um einkenni sem við erum að takast á við eða leikur forvitni á að vita um.

## Fyrir þá sem standa okkur næst.

Þessi rás er fyrir maka, foreldra og börn. Verið ófeimin að taka þátt í umræðum hérna. Það stendur enginn einn í þessari baráttu og MS fólk þætti vænt um að sjá aðstandendur koma sterka inn í starfið.

## Léttara hjal.

Allt önnur umræða, s.s. áhugamál, dægurmál og fleira.

Í framtíðinni er svo hugmyndin að fjölga hópunum enn frekar. Einnig eru settar inn fréttir og tilkynningar frá MS félaginu.

Meðal þess sem rætt hefur verið á spjallinu má nefna. Brjóstagjöf og MS. Meðganga, fæðing og MS. Hin ýmsu úrræði, lyfjagjafir, spraututækni, höfuðbeina- og spjald-

hryggsmeðferð, hómópatískar lækningar. Skipst á sögum um endurhæfingu, sjúkrahjálfun og fleira þess háttar. Svefntruflanir. Síþreyta. Mikið hefur verið fjallað um lyfið modiodal og virkni þess. Landsbyggðarfólk ber saman bækur sínar um þjónustu í hinum ýmsu byggðarlögum. Nýgreindir velta fyrir sér framtíðinni. Og svona mætti lengi telja. Spjallið er upplýsingabrunnur úr reynsluheimi okkar sjálfra.

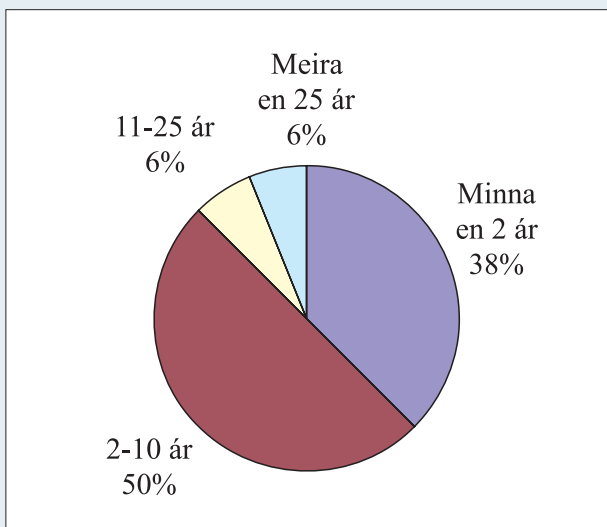
Nú þegar er komin þó nokkur reynsla á þetta nýja spjall og eru flestir sammála um að reynslan sé góð. Á þeim fjórum mánuðum sem liðnir eru síðan spjallið var tekið í notkun eru komnir 49 skráðir notendur og innlegg eru ríflega 500. Endilega kíkidi á spjallið og takið þátt í því sem þar fer fram. ■

# Kannanir á spjalli félagsins

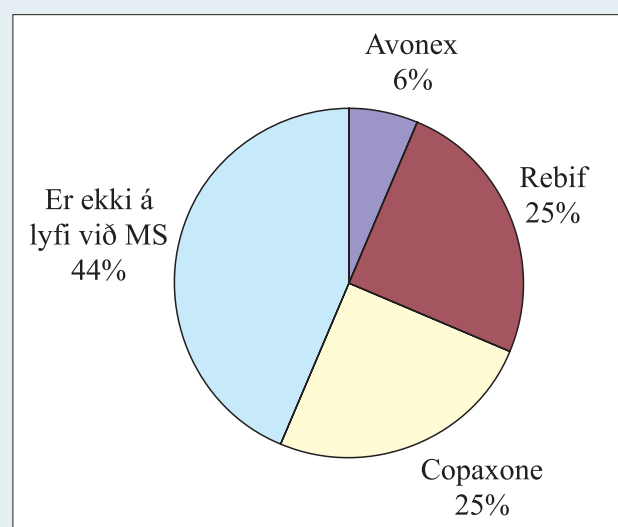
Frá því í byrjun ársins hafa verið gerðar kannanir mánaðarlega á spjalli MS félagsins ([www.spjall.msfelag.is](http://www.spjall.msfelag.is)). Þessar kannanir eru til gamans gerðar og niðurstöðurnar gefa aðeins litla vísbendingu um það sem spurt er um og eru því ekki marktækar sem vísindalegar niðurstöður. Aðstandendur spjallsins hvetja eindregið félagsmenn að taka þátt í þessum könnunum. Þáttakendur voru einungis 16 í báðum tilvikum.

Í febrúar var spurt um hvað sé langt frá greiningu MS sjúkdómsins (mynd 1). Helmingur svarenda greindist fyrir 2-10 árum. Þessi niðurstaða gefur helst vísbendingu um hverjir nota spjallið, það er ungt fólk.

Í mars var könnuð notkun lyfja sem ætluð eru til að hægja á framgangi sjúkdómsins. Jafnmargir nota Rebif og Copaxone eða 25% en einungis 6% Avonex ef marka má niðurstöðurnar (mynd 2).



Mynd 1: Hvað er langt frá MS greiningu?



Mynd 2: Ertu á lyfi við MS?

# Antegren - fyrirbyggjandi meðferð?

Eftir Sverri Bergmann, taugasérfræðing

Meðan við þekkjum ekki orsök MS sjúkdómsins kunnum við ekki ráðin sem duga til lækningar hans. Þetta á vissulega við um fleiri sjúkdóma, raunar allt of marga. En einn morguninn munum við vakna og vita og þekkja rót meinsins, og þar með hvað veldur MS sjúkdóminum. Og þá munum við kunna að lækna hann. Þótt við þekkjum ekki daginn sem þessa vitneskju mun bera upp á, þá mun hann eftir sem áður vissulega upp renna. Því skulum við halda efa og vonleysi utan dyra.

## Margvíslegar meðferðir

Ég rifja í stuttu máli upp velþekkt sannindi, sem flest eru MS fólki kunn. MS sjúkdómurinn er undarlegur og torráðin framvindan hjá hverjum og einum, þótt vissulega höfum við margt lært. Einkenni sjúkdómsins geta komið í köstum einvörðungu og horfið svo algerlega. En köstin geta einnig hvert um sig skilið eftir einhver merki og þannig smám saman leitt til varanlegra einkenna, sem valda mismiklum miska og erfiðleikum. Því miður getur sjúkdómurinn einnig lýst sér með síversnandi einkennum, stundum alveg frá byrjun og oftast síðar í ferli hans. Til eru margvíslegar meðferðir til þess að draga úr einkennum sjúkdómsins. Á bráðastigi – það er í köstum – beitum við sérstökum ráðum sem MS fólk þekkir en þau eru öðru fremur steragjafir. En svo eru til



Sverrir Bergmann.

ráð við viðvarandi eða síversnandi einkennum. Þar er um að ræða lyf, tæknilegar aðgerðir, þjálfun og fleira, og með þessum aðgerðum má draga úr miska vegna truflunar á hreyfigetu eða skynjun, milda verki og draga úr þreytu, svo nokkuð sé nefnt. Þessi ráð eru þó ekki óbrigðul. Þau skila mismunandi árangri hjá hverjum og einum, og flestum þeirra fylgja einhverjar aukaverkanir, þótt mismiklar séu.

Áratugum saman hafa verið reyndar margvíslegar meðferðir til að fyrirbyggja MS sjúkdóminn. Tilgangurinn hefur verið sá að reyna að fækka köstum, milda einkenni þeirra og tefja alla síversnun í sjúkdóminum. Markviss fyrirbyggjandi meðferð er erfið þegar ekki er alveg ljóst hvaða sjúkdómsgang er verið að reyna að koma í veg fyrir. Fyrirbyggjandi meðferðin hefur þó grundvallast á því að MS sé bólgusjúkdómur. Þekkt er að bólgur kemur í svonefnd myelinslíður (mýli), sem liggja utan um taugaþræðina í miðtaugakerfinu. Þessi bólgur hindrar eðlilega nær-

ingu til taugaþræðanna og getur því leitt til einkenna sem fara eftir því hvað boð þessir taugaþræðir flytja. Þá fer það einnig eftir því hve bólgan er mikil hversu áberandi einkennin verða og einnig hversu vel þau ganga til baka. Með þetta í huga hefur fyrirbyggjandi meðferð beinst að því að reyna að koma í veg fyrir bólgusvörun og þá með þeim sérhæfða hætti að hún tæki til bólgu í myelinslíðrunum. Þá hefur fyrirbyggjandi meðferð beinst að því að efla ónæmiskerfið og varna því að það fremdi glöp eru leiddu til bólgumyndunar. Við þekkjum best sem fyrirbyggjandi lyf svonefnd Beta-interferon og lyfið Copaxone. Þessi lyf skila árangri en hann mætti vera mun meiri en reynslan hefur sýnt. Þá verður heldur ekki framhjá því litið að þessi lyf valda aukaverkunum, meðal annars þreytu og deyfð. Þetta er þó misjafnt og sumir þola þessi lyf ágætlega. Við vitum ekki hvað veldur bólgunni í MS sjúkdóminum, eða hvað kemur henni af stað. Við tölum nokkuð heimspeki-lega ennþá um að eitthvert innra eða ytra áreiti komi til og síðan séu hugsanlegir þættir í erfðamengi okkar sem valdi óþarfri eða rangri svörun við áreitinu.

## Antegrenið

Enda þótt þetta sé nú orðinn nokkuð langur formáli, með upplýsingum sem ég hygg að öllu MS fólki séu sæmilega vel kunnar, var hugmyndin með þessu greinarkorni að segja frá lyfinu Antegren eða Tysabri (natalizumab). Þetta lyf lofaði miklu og gerir ef til vill enn hvað varðar að fyrirbyggja MS sjúkdóminn. Það hafði sýnt sig að lyfið virkar kröftuglega á allt að sjö af hverjum tíu sem það reyndu. Það er ávallt svo með utanaðkomandi



efni að líkaminn gerir sitt ýrasta til að losna við þau og þá með því að mynda mótefni gegn þeim og gera þau þannig áhrifalaus, þótt ekki fylgi sjúkleg viðbrögð líkamans. Þá er alltaf einhver hópur sem svarar ekki, þótt ekki sé sýnt fram á mótefnamyndun. En hjá þeim sem svarað höfðu þessu lyfi voru aukaverkanir tiltölulega fátíðar, og þótt til væru dæmi um svæsnar aukaverkanir urðu af þeim ekki viðvarandi einkenni og þær hurfu þegar lyfjagjöfni var hætt. Lyfið er gefið inn í æð á fjögurra til sex vikna fresti og myndrænar rannsóknir höfðu sýnt að byrjandi bólgumyndun í MS sjúkdóminum hvarf við þessa meðferð. Með reglubundinni notkun þess mynduðust þessir bólgublettir ekki aftur að nýju.

Í stuttu máli hindrar Antegen (humanized monoclonal antibody) með sértækum hætti þá viðloðun sem þarf milli fruma til þess að bólga geti átt sér stað. Hvað viðkemur MS og bólgu í myelínslíðrum þá fyrirbyggir lyfið þá samtengingu sem bólgufrumur þurfa við

æðaveggjafrumur til þess að þær – það er bólgufrumurnar – komist inn fyrir hina svonefndu blóðheilavörn og náí að framkalla bólgusvörun. Antegenið er í flokki með öðrum lyfjum sem hindra svona samloðun milli fruma annars staðar í líkamanum og hafa því verið notuð til meðferðar á bólgusjúkdómum þar. Miklar rannsóknir hafa farið fram á Antegen beint eða óbeint allt frá árinu 1987, og þá sérstaklega eftir 1989. Takmarkaðar tilraunir með notkun lyfsins hjá fólki eru orðnar átta ára gamlar og sífelldar tilraunir til að fyrirbyggja MS eru orðnar eldri en þriggja ára. Árangrinum er þegar lýst. Skiljanlega voru og eru verulegar vonir bundnar við þetta lyf meðan ekki er nákvæmlega vitað hvernig eigi að meðhöndla MS sjúkdóminn.

Þá kemur að hinum döpru tíðindum – í bili, en þau eru að lyfið hefur verið tekið úr notkun vegna alvarlegra aukaverkana ef svo má að orði komast. Einn þeirra sem hefur verið í fyrirbyggjandi meðferð með þessu lyfi dó. Annar er mikið veikur þegar þetta er ritað og

jafnvel dáinn þegar þetta kemur fyrir augu lesenda. Sá fyrrnefndi var með útbreiddan bólgusjúkdóm í miðtaugakerfinu, sjúkdóm sem er sjaldgæfur en samt velþekktur. Þetta hefur leitt til þess að rétt þykir að stöðva notkun lyfsins þar til fyrir liggur hvort þessir atburðir tengist notkun Antegrens eða ekki. Þetta er auðvitað gert í öryggisskyni, eins og vera ber, og ekki er vitað hversu langan tíma tekur að komast að réttri niðurstöðu og þar með að taka ákvörðun um hvort lyfið verður notað áfram eða ekki. Rétt er að geta þess að báðir þessir einstaklingar voru ásamt mörgum öðrum einnig í meðferð með Beta-interferon og mun einnig verða kannað hvort samtenging þessarar tveggja fyrirbyggjandi lyfja valdi því að svona fór hjá þessum tveimur einstaklingum.

Um þetta er því ekkert fleira að segja í bili. Við munum fylgjast með og sjá hverjar niðurstöðurnar verða. En með því að margt MS fólk hefur fylgst með framvindu mála þótti rétt að gera grein fyrir stöðunni varðandi lyfið Antegen. ■



Deloitte.

**Við hlustum!**

Opið í Austurveri til kl. 24 alla daga ársins.

Lyf & heilsa

# Ég vel jákvæðnina

Viðtal og myndir: Páll Kristinn Pálsson

**Hildur Sigurðardóttir** er 44 ára gömul, einstæð móðir þriggja barna. Hún býr á Flúðum í Hrunamannahreppi og auk heimilisstarfanna leggur hún stund á hestamennsku og yrkir ljóð.

„Ég greindist með MS árið 1999,“ segir Hildur, „eftir að hafa fengið sjóntaugabólgukast í hægra augað ári áður. Þetta var mjög slæmt kast og augað jafnaði sig ekki aftur svo ég er mjög sjónskert á því auga. Annars er mitt aðaleinkenni þreytan; þessi örmögnun og þreyta, sem er mjög misjöfn en tekur til alls, maður er einhvern veginn meira eða minna á hálfu gasi.“

## Mikil vinna

Hildur er þó nokkuð viss um að hún hafi verið með MS frá því hún var unglingur. „Þótt ég hafi farið í gegnum lífið eins og flest annað venjulegt fólk, þá er það mjög líklegt. Þetta var ekki mjög afgerandi, engin lömum eða slíkt, heldur óeðlileg þreyta hjá fimmtán ára unglingi. Ég var þannig í hálf ár að allt í einu gat ég ekkert í íþróttum og var alltaf svo þreytt. Svo komst ég yfir þetta, var orðin eðlileg sextán til sautján ára og hélt því fram til þess tíma sem ég fór að eignast börnin, eða í kringum þrítugt.

Þetta gerðist smám saman, en þegar ég var búin að eiga þriðja barnið mitt fann ég fyrir miklu orkutapi. Ég hugsaði: Hvernig gátu konur átt tíu eða tólf börn hérna í gamla daga, hvernig var það hægt? Ég átti börnin með stuttu millibili, það var bara ár á milli þeirra tveggja elstu. Fyrsta meðgangan gekk svo sem ágætlega, en þegar ég gekk með annað barnið fór ég að finna fyrir þessari svakalegu þreytu. Ég komst hreinlega ekki í gegnum daginn án þess að leggja mig. Ég vann mikið á þessum tíma. Það var gífurlegt álag á mér, bæði

líkamlegt og andlegt. Ég hugsaði fyrst hvort ég væri bara svona löt, en með þriðja barninu munaði miklu á þrekinu, bæði meðan ég gekk með það og svo jafnaði það sig ekki aftur eftir fæðinguna. Ég get því ekki skrifað undir að það sé gott fyrir MS konur að eignast börn, eins og mikið er talað um nú um stundir. Það var líka mikil vinna að vera með þrjú lítil börn auk alls hins sem maður gerði. Ég hefði alveg verið til í að eignast fleiri börn, en ég þorði því bara ekki.“

## Búkona

Hildur er fædd og alin upp í Hvítárholti í Hrunamannahreppi og stundaði bústörf öll sín uppvaxtarár. „Svo var ég um tíma í Reykjavík, en árið 1986 flutti ég austur í Rangárvallahrepp og bjó þar stórbúi í tólf ár. Við vorum með kúabú, hæsnabú og svo í hestamennskunni, en mitt aðalfag ef svo má segja eru hestatamningar. Ég stundaði þetta meira og minna meðfram barnaupveldinu og það var gífurlegt álag. Svo hætti ég þessum búskap, skildi og flutti hingað að Flúðum, þannig að ég er núna einstæð móðir með þrjú börn.

Og það er vissulega erfitt að vera einstæð þriggja barna móðir og með MS. Ég kemst þó sæmilega af, en ekkert meira en það. Ég brúðla ekki en veiti börnunum mínum og sjálfri mér það sem við þurfum. Ég á til dæmis fjóra hesta, en kostnaðurinn við það er ekki eins mikill hérna á Flúðum og í Reykjavík. Ég fékk örorkumat árið 2000 og svo eru það barnabæturnar. Mín óskastaða væri að fá vinnu hálfan

daginn, og ég vann þannig hérna á pósthúsinu en núna er búið að leggja það niður. Sú vinna hentaði mér mjög vel. Ég hef prófað að vinna í gróðurhúsi en það gekk bara alls ekki. Ég tók því þá ákvörðun að einbeita mér að því að hugsa vel um börnin og heimilið. Það er ákveðin einangrun að vera heima á meðan allir eru að vinna og seinna meir þegar börnin verða orðin stór þætti mér gaman að breyta til.“

## Sjötta skilningarvið

Áður en Hildur fékk endanlega greiningu hafði hana grunað um nokkurt skeið að hún væri með MS. „Þegar ég fékk sjóntaugabólgu 1998 byrjaði það með því að það fór að renna vökvi úr auganu og ég átti til dæmis erfitt með að horfa á sjónvarpið. Svo kom svartur blettur á sjónsviðið og þá fór ég loks til læknis sem sendi mig suður til Reykjavíkur í skoðun. Þá var ég búin að lesa mér heilmikið til í Heimilislækninum, taldi sjálf að ég væri með sjóntaugabólgu og vissi að hún gæti verið einkenni um MS.

En ég fór suður og hitti Jón Stefánsson lækni og prófessor sem sagði að ekki færi á milli mála að ég væri með bullandi sjóntaugabólgu. Ég var því lögð inn og sett á sterakúr. Síðan fór ég bara heim, en var í kollinum með möguleikann um að þetta væri MS. Ég spurði læknana hvort svo væri en þeir vildu ekkert slá föstu um það. Í framhaldinu var ég send í allskonar skoðanir, meðal annars segulómun, og taugalæknarnir Sigurlaug Sveinbjörnsdóttir og John Benedikz greindu mig svo ári seinna með MS. En þá hafði ég sem sagt haft





**Hildur Sigurðardóttir, hestakona og ljóðskáld.**

það á tilfinningunni í langan tíma, hvort sem það var sjötta skilningarvitið, eða hvað. Auðvitað var visst áfall að fá greininguna, en kannski var ég með höggdeyfi af því ég átti von á því. Ég hugsaði líka að þetta hefði getað verið eitthvað miklu verra og mitt tilfelli er alls ekki slæmt.

En þetta hafði auðvitað mikil áhrif á mig. Ég fór í einhvers konar afneitun til að byrja með og hélt áfram að lifa eins og áður. Sjúkdómurinn minnti þó alltaf á sig og smám saman fór ég að læra að hlusta á líkamann. Og þótt MS sé förunautur sem maður óskar ekki eftir þá er mikið hægt að læra af honum.“

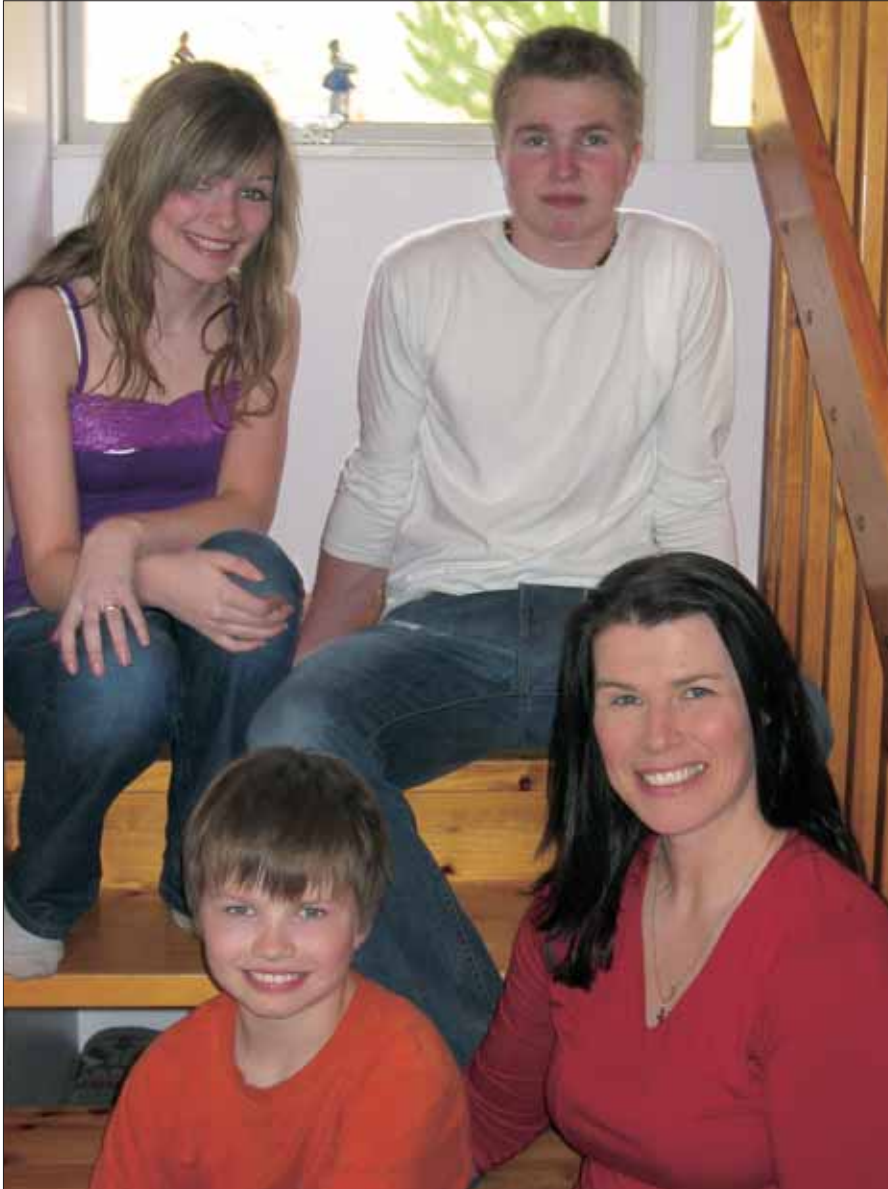
### Mataræðið

Það fyrsta sem Hildur gerði var að endurskoða mataræðið. „Það skiptir svo óskaplega miklu máli að borða ekki það sem fer illa í mann,“ segir hún. „Maður þarf að hlusta vel á líkamann til að finna þetta og þótt manni langi oft í eitthvað sem er ekki gott fyrir mann verður maður að sleppa því. Ég tók fljótt eftir því að ég var oft uppgefin eftir kvöldmatinn, að ef ég borðaði bæði kjöt og kartöflur og alls konar meðlæti þá varð ég svo þung á mér. Ég var hætt að geta farið á skemmtanir, af því ég varð svo þreytt að ég neyddist til að fara heim. Svo fór ég að einfalda matinn, borða til dæmis bara kjötið og sleppa kartöflunum og bara eina tegund af meðlæti, og þá var ég í lagi. Það var svo mikið

álag að blanda mörgu saman. Ég fann sem sagt út að ef ég fór eftir þessu gat ég enst allt kvöldið og dansað og skemmt mér.

Ég held að hófsemi skipti mestu. Að undanfögnu hef ég reyndar verið í föstu á dýraafurðir, sykurlaus og hveiti og finn að það gerir mér mjög gott, þótt ég ætli ekki að fara út í það alfarið. Svo er líka gaman að prófa sig áfram, þótt gæta verði þess að halda sig innan skynsamlegra marka. Undanfarin þrjú ár hef ég tekið hörfræjolaufu á hverjum degi. Hún er lífrænt ræktuð, er alveg sérlega góð og ég mæli sterktlega með henni.

Annars er ég ekki á neinum lyfjum. Það er vissulega stór ákvörðun að gera það ekki og ég þurfti að hugsa mig vel um eftir að



Með börnunum þremur: Þorkeli Mána (11), Þórhildi (15) og Baldri (16) Þorkelsbörnum.

ég fékk mitt annað stóra kast síðastliðið haust. Það kom í hitt augað, það vinstra, en var vægara en hið fyrsta og augað jafnaði sig alveg aftur. Það tók mig hins vegar marga mánuði að ná mér og ég hugsaði mikið um hvort ég væri nú komin á tímabil þar sem ég fengi ítrefuð köst og hvort ég yrði að byrja á hamlandi lyfi. Núna líður mér mjög vel og reikna því ekki með að fara á lyf. Það er ekki vegna þess að ég sé á móti þeim, heldur finnst mér ég ekki þurfa þess, hvað sem síðar verður.

Auk þess að hafa breytt mataræðinu stunda ég mikið hugleiðslu og finnst hún afar góð. Hún dregur

úr streitunni sem er kannski það sem fer verst með mann. Ég finn að ég er mjög viðkvæm fyrir streitu. Ég hef alltaf verið drífandi manneskja, vil kýla á hlutina og er ýtin bæði á sjálfa mig og aðra. Það fylgir því ákveðin streita og hugleiðslan er best til að halda henni í skefjum. Ég hef alltaf lesið mikið um andleg málefni, en það sem hefur hentað mér best sem hugleiðsluaðferð er zen-búddismi.“

### Bækur og hestar

Og svo fæst Hildur við að yrkja ljóð. „Já, það hefur alltaf fylgt mér áhugi á skriftum, enda er ég alin

upp á bókaheimili. Faðir minn var Sigurður Sigmundsson frá Hvítárholti, hann var mikill bókmenntamaður og meðal annars fræðimaður um Njálu. Hann lærði spænsku af sjálfum sér, bóndi í sveitinni, og gaf út spænsk-íslenska orðabók. Það var sem sé mikið um bókmenntir á heimilinu og ég fór snemma að tjá mig eitthvað. Ég á ljóð frá því ég var tólf ára. Ég hef birt ljóð í tímaritum, Lesbók Morggans og víðar, til dæmis átti ég ljóð í bókinni Vængjatakum sem kom út í fyrra með verkum sunnlenskra kvenna. Ég hef ekki gefið út bók en hún er í vinnslu og hugmyndin er að það verði ljóðabók með myndum eftir vin minn Torfa Harðarson. Það má segja að hún sé komin það langt að ljóðin eru tilbúin, en hann á eftir að mála myndirnar.“

Annað helsta áhugamál Hildar, og atvinna um árabíl, er hestamennska. „Hestar hafa alla tíð heillað mig,“ segir hún. „Mér finnst þeir svo fallegir. Í dag stunda ég þá hestamennsku sem mig hefur alltaf dreymt um. Ég er búin að koma mér upp fjórum góðum hestum og ætla bara að njóta þess að vera með þeim. Þetta er besta hobbí sem hægt er að hugsa sér: útiveran, hreyfingin og svo framvegis. Samneitið við hestana er mjög gefandi, að kynnast þeim sem einstaklingum því þeir hafa sinn karakter eins og mannfólkið. Ég er líka svo heppin að hafa góða aðstöðu, þarf ekki að moka undan þeim og svona, heldur mæti bara eins og drottning og skelli mér á bak.“

### Lífssýnin

Þótt Hildur stundi zen-búddisma sem hugleiðsluaðferð þá kveðst hún ekki vera búddisti. „Það hefur alltaf verið í mér hindrun gagnvart því að ganga í einhver svona félög. Ég hef bara viljað vera í friði með þetta. Sumir myndu kannski kalla það stefnuleysi, en ég kalla það að vilja ekki láta binda sig á einhvern bás. Ég er í þjóðkirkjunni eins og flestir og líður ágætlega með það, en ég væri líka alveg til í



að skoða Ásatrúarsöfnuðinn án þess að þurfa að ganga í hann. Ég er hins vegar í samtökum sem heita Lífssýn en er þó alls ekki trúfélag. Þau byggja á reynslu og hugmyndum Erlu Stefánsdóttur og eru samtök um mannrækt.

Mín lífssýn snýst um að við þurfum að ná sambandi við okkar innri mann, og við fáum alltaf upp í hendurnar tækifæri til þess. Það má kannski líta á MS sem slíkt tækifæri. Ég veit ekki hvort ég er beint forlagatrúar og ef MS átti að verða förunautur minn þá er víst að ég átti heilmikinn hlut í því sjálf. En þetta var það sem kom upp á borðið hjá mér og hvernig átti ég að bregðast við því? Ég gat verið jákvæð og reynt að læra af þessu, eða neikvæð og ekkert lært. Ég gat verið gott eða slæmt fordæmi. Maður hefur valið og ég vel jákvæðnina.

Ég hef einnig aldrei efast um að það sé líf eftir dauðann, enda hef ég beinlínis reynslu af því. Ég varð fyrir því sem kallað er dauðareynsla. Það sprakk í mér botnlanginn einmitt um svipað leyti og ég fékk það sem ég tel vera mitt fyrsta MS kast þegar ég var fimmtán ára. Sem vekur að sjálfsögðu upp spurninguna um hvort þetta tengist eitthvað. En botnlanginn sprakk sem sagt og ég var um tíma í dái. Ég var ekki læknisfræðilega úrskurðuð látin en síðan hef ég lesið mér heilmikið til um þetta og komist að því að þetta var sama ferlið hjá mér og það sem kallað er dauðareynsla. Það á sér stað ákveðin vitundarvíkkun og maður öðlast ákveðna vissu, og það er bara þannig. Mér finnst ekki skipta neinu máli þótt sumir segi að þetta



Hildur og Kveikur, einn fjögurra hesta hennar.

séu bara einhverjar efnabreytingar í heilanum. Við erum sálíkamlegar verur og þótt við skynjum hlutina í gegnum taugakerfið en það er ekki þar með sagt að það sé bara líkamlegt. Við tel að við sem fáum þessa taugasjúkdóma séum að einhverju leyti viðkvæmari og næmari fyrir þessum hlutum. Mér finnst best að lýsa þessu sem vissu og því fylgir að maður er ekki lengur kvíðinn fyrir dauðanum.“

### Hér og nú

En hvernig hugsar Hildur um framtíðina? „Ég held að maður sé oft að spæna og róta eitthvað í framtíðinni þegar maður á bara að vera hér og nú. Ég er því að venja mig á vera meira í núinu. Fortíðin er liðin og framtíðin ókomin,

þannig að við erum hér og nú. Við eigum vissulega að varpa markmiðum inn í framtíðina. Svo kemur framtíðin og markmiðin nást eða ekki, en hvað ætlar maður að gera þá? Ætlar maður þá að fara að lifa hér og nú? Af hverju ekki að gera það bara núna?

Við svona sjálfsskoðun er maður alltaf með sig í eins konar spegli. Maður horfir á sig utan frá. Í senn úr fjarlægð og nálægð. Ég væri ekki hreinskilin við sjálfa mig ef ég segði að ég kvíði engu. Ég fæ kvíðaköst eins og flestir, kvíði framtíðinni, en ef maður einbeittir sér að því að varpa jákvæðum myndum inn í framtíðina eru meiri líkur á að þær rætist en ef maður gerir ekkert annað en að mála skrattann á vegginn.“ ■

ÖBÍ



Hildur Sigurðardóttir:

# Þrjú ljóð

Mynd: Torfi Harðarson

## Til Eiríks

Þú ert úr Flóanum,  
ég ofan úr Hrepp.  
Ég þekki þig ekki mikið  
en nóg til þess að finna  
að þú ert góður maður.  
Nærvera þín friðsæl,  
augun full af visku þess  
sem veit að allt á sér  
hulinn tilgang.

Snortin af hugrekki þínu  
spyr ég Guð:  
„Hvers vegna fær  
góður maður  
svo grimm örlög  
meðan vondir menn  
fá hestaheilsu  
en ganga um og  
vega fólk?“

## Í góðum félagsskap

Þú snertir handlegg  
sessunautar þíns  
og spyrð:  
„Kannast þú við  
þetta eða þetta?“  
Þú mætir augum  
fullum skilnings  
og heyrir orð  
sem staðfesta að  
þú sért ekki  
að ímynda þér.

Þú finnur að  
það er gott  
að tjá sig  
við þann sem er  
á sama báti.

Við lentum í sama  
bátnum,  
við báðum ekki  
um það  
en ef við náum  
réttu áralagi  
sem er:  
vinátta, viðtekt, viska  
miðar okkur  
í þá átt  
sem við kjósum  
annars förum við  
í hringi.

## Lilja

Hvítvængjaðir englar  
vaka  
allar stundir  
yfir Móður Jörð  
og mannkyni.

Fullir af samúð  
taka þeir hverja bæn  
og góða hugsun  
sem með oss bærast  
og bera áfram  
til Guðs.

Einsog hvítar liljur  
á svörtum haugi  
eru góðar hugsanir  
og bænir.

Einsog hvítir vængir  
englanna  
eru liljurnar  
sem vaxa  
eftir stríðin.





# Frá aðalfundi norræna MS ráðsins

Eftir Svavar Sigurð Guðfinnsson

Dagana 10. - 12. desember síðastliðinn fóru þrjú fulltrúar MS félags Íslands á aðalfund norræna MS ráðsins (NMSR). Ferðalangarnir voru **Valdimar Arnþórsson** varaformaður, **Haukur Dór Kjartansson** meðstjórnandi og **Svavar Sigurður Guðfinnsson** frá NYMS nefndinni.

Fundurinn fór fram í Álaborg í Danmörku og að hætti Dana var vel tekið á móti okkur. Lítil tími gafst til annars en að fljúga, ferðast með lest, funda, snæða og sofa. Ferðin með lest milli Kaupmannahafnar og Álaborgar tekur rétt um fimm klukkustundir.

Alls mættu 15 fulltrúar frá Norðurlöndunum, 5 frá Danmörku, 4 frá Noregi, 3 frá Íslandi, 2 frá Finnlandi og 1 frá Svíþjóð. Af þessum 15 komu 4 frá ungmennaráðum þriggja landa. Tveir frá Danmörku og einn frá Noregi og Íslandi. Fundurinn hófst á venjulegum aðalfundarstörfum en hér verður lítillega tæpt á því sem annars fór fram á fundinum.

Í raun voru fundirnir tveir því fjórir fulltrúar frá ungmennaráðum landanna funduðu sérstaklega. Meginfundarefni ungliðanna fjögurra var fyrirhugað semínar í Danmörku 27.-30. apríl 2006. Það fer fram í Dronningens Ferieby, Grenå, og ber yfirskriftina „Lyf, heildrænar meðferðir og hjálpartæki“. Þar koma saman 10 þátttakendur frá hverju hinna fimm Norðurlanda, alls því um 50 manns. Frekar verður greint frá þessari norrænu samkomu eftir því sem nær dregur.

Annað sem rætt var um á fundinum og tengdist nýlega greindum er fyrirhuguð ráðstefna samtaka



Svavar, Hanne, Bianca, Karina, Valdimar og Haukur

evrópskra MS félaga (The European MS Platform – EMSP - <http://www.ms-in-europe.org/>) en í því eru 30 lönd Evrópu, þar á meðal öll Norðurlöndin. Fer ráðstefnan fram í Búkarest í Rúmeníu dagana 5.-8. maí næstkomandi undir yfirskriftinni „Ungir einstaklingar með MS“. MS félag Íslands stefnir að því að senda 2-3 einstaklinga á þá ráðstefnu.

Talsvert heit umræða fór fram um stöðu MS fólks í Svíþjóð en þar er ekki til eiginlegt MS félag líkt og á hinum Norðurlöndunum heldur eru einungis stór regnhlífasamtök fyrir alla taugasjúkdóma. Arja Hill fór heim til Svíþjóðar með þau skilaboð frá aðalfundinum að NMSR teldi hagsmunum MS einstaklinga betur borgið innan sjálfstæðs MS félags. Með því móti gætu Svíar betur tekið þátt í norrænu samstarfi, en slíkt samstarf er í algjöru lágmarki af hálfu Svía.

Einnig var rætt um atvinnumál fatlaðra en í Noregi er unnið að því að fjölga fötluðum á atvinnumarkaði. Skortur á góðu aðgengi var

einnig umtalsefni á fundinum en danska MS félagið fór í áróðursherferð á síðastliðnu ári til að vekja athygli á þessum málstað, svo eftir var tekið.

Líkt og hér á landi eru lyfjamál ofarlega á baugi á Norðurlöndunum. Á þessum tíma (desember 2004) var stefnan að Tysabri (Antegren) kæmi á markað haustið 2005 líkt og héraendis. Talað var um að virkni lyfsins væri tvöfalt meiri en interferonlyfjanna en jafnframt um 10% dýrari. Nú er ljóst að lengri bið verði á að það komi á markað. Norðmennirnir sögðu einnig frá því að fleiri prófuðu rítalín gegn þreytu.

Að lokum voru fluttar skýrslur frá hverju landi þar sem greint var frá því helsta sem drifið hafði á daga félaganna frá síðasta fundi NMSR í Noregi í júní 2004. Hinn vel dönskumælandi Valdimar flutti fréttir frá Íslandi með miklum sóma. Næsti fundur NMSR fer fram hér á Fróni 11. júní næstkomandi og þar á eftir í Finnlandi 26. nóvember. ■



# Lífsgæði MS fólks

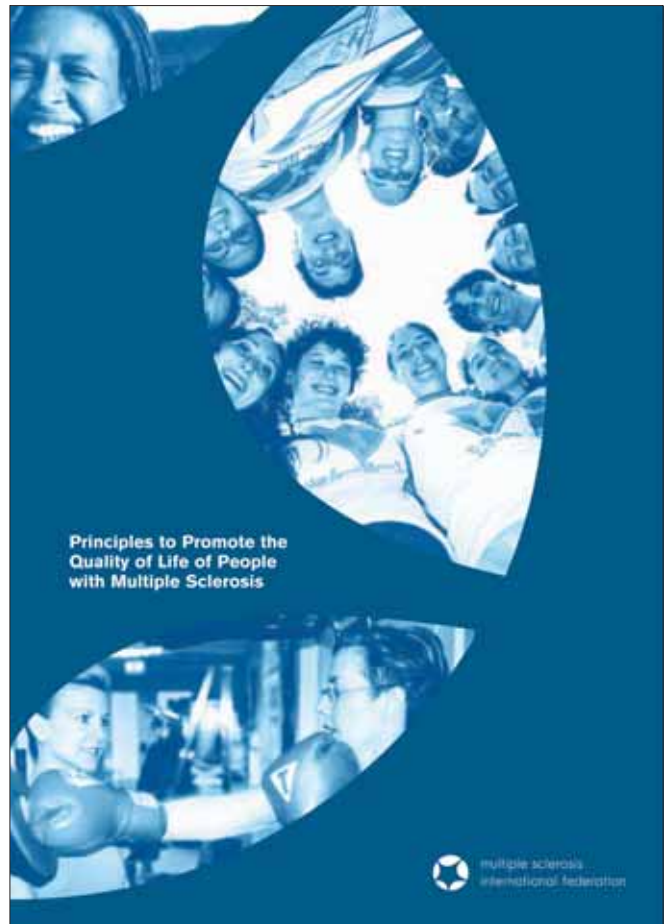
Dagana 26. – 29. apríl síðastliðinn var haldin í London ráðstefna Alþjóðasamtaka MS félaga (MSIF). **Sigurbjörg Ármannsdóttir**, formaður MS félags Íslands, sótti hana fyrir okkar hönd.

Aðalmálið á ráðstefnunni var útgáfa á nýju riti sem inniheldur lýsingu á grundvallaratriðum í baráttu MSIF fyrir bættum lífsgæðum MS fólks. „Formlegt útgáfuteiti fór fram í eldgömlum virðulegum karlklúbbi í London, sem heitir Reform,“ segir Sigurbjörg. „Meðal gesta var J.K. Rowling, höfundur bókanna um Harry Potter, en hún skrifar formála að ritinu, þar sem hún segir frá mömmu sinni sem greindist með MS 35 ára gömul. Á þeim tíma var litla sem enga hjálp að fá og er afar átakanlegt að lesa lýsingu Rowling á erfiðleikum móður sinnar.“

## Einskonar vinnureglur

Ritið heitir á ensku Principles to Promote the Quality of Life of People with Multiple Sclerosis. „Þetta eru einskonar vinnureglur,“ segir Sigurbjörg, „eða verkfæri til að ná fram bættum lífsgæðum fyrir MS sjúklinga. Þær eru í tíu köflum og spanna atriði eins og sjálfstæði, sjálfræði, lækniþjónusta, félagslega aðstoð, húsnæðismál, atvinnumál, heilsugæslu, samgöngur, ferlimál – og þetta er afskaplega gott og metnaðarfullt vinnuþlagg. Ritinu fylgir sérstakt vinnuhefti þar sem bent er á hvernig best sé að nota reglurnar á hverjum stað, en eins og við vitum eru samfélagslegar aðstæður mjög mismunandi eftir löndum sem eiga aðild að Alþjóðasamtökum MS félaga. Það sem þykir sjálfsagt á einum stað er óhugsandi á öðrum. Lögð var áhersla á að samtökin væru ekki að troða sínum gildum upp á hin mismunandi samfélög, en þetta er mjög skandinavískt módel. Hvert land yrði að vinna á sínum forsendum. Þarna var til dæmis kona frá Indlandi og talað var um að hún ætti að taka þau atriði og markmið út sem væru raunhæf fyrir aðstæður þar. Einnig kom út bæklingur sem fjallar um hvernig vinna eigi með fjölmíðlum, og svo koma út tveir bæklingar í haust þegar næsta ráðstefna MSIF verður haldin í Grikklandi.“

Það liggur mikil vinna á bak við ritið og margir hafa komið að því. „Ég var til dæmis beðin um að fara yfir tvö uppköst og segja álit mitt á þeim. Alls held ég að uppköstin hafi verið sex eða sjö áður en endanlegur texti lá fyrir. Ég verð að segja að ég er mjög stolt af þessu framtaki, það sem kemur fram í þessu riti er



**Myndirnar á forsíðu ritsins með grundvallaratriðum um bætt lífsgæði MS fólks tók hin bandaríska Amelia Davis sem er sjálf með sjúkdóminn.**

akkúrat það sem við viljum sjá gert fyrir MS fólk. Ritið mun verða innan tíðar aðgengilegt á heimasíðu Alþjóðasamtakanna (slóðin er [www.msif.org](http://www.msif.org)) og við höfum í hyggju að láta þýða reglurnar og birta á heimasíðunni okkar ([msfelag.is](http://msfelag.is)).“

## Heimur án MS

Á ráðstefnunni var einnig fjallað um Sylvíu Lawry-rannsóknarstofnunina, sem geymir stærsta safn blóðsýna og sjúkraskýrsla MS fólks í heiminum. „Stofnunin var að gefa út nýjan kynningarbækling um starfsemi sína, en aftan á honum er listi yfir MS félög þeirra landa sem eru í Alþjóðlegu samtökunum, sem fjármagna 80% af rekstri stofnunarinnar. Þar hefur verið ráðið fleira starfsfólk og von er á um sjö greinum frá stofnuninni á næstunni sem birtast munu í alþjóðlegum

læknatímaritum. Þarna fer fram heilmikið starf sem kostar mikið, og rætt var um hvort gefa ætti fyrirtækjum kost á að kaupa sig inn í stofnunina til að afla henni tekna. En svo var fallið frá því vegna þess hve mikilvægt er að stofnunin haldi sjálfstæði sínu og ekki komi upp hagsmunaárekstrar. Síðan er talið að eftir birtingu umræddra greina verði auðveldara að afla fjármagns. Tvær greinar hafa þegar birst, en þetta tekur allt svo langan tíma, eins og útskýrt var fyrir okkur. Grein sem birtist í alþjóðlegu læknatímariti þarf að fara í gegnum nokkra yfirlestra hjá sérfræðingum, stundum eru gerðar athugasemdir um eitthvað sem þarf að laga, svo þetta getur tekið marga mánuði. En fólk er bjartsýnt á framtíðina og vinnur af krafti undir yfirskriftinni: Heimur án MS.“

## Endurslíðrun taugapráða

„Svo sat ég afskaplega áhugaverðan fyrirlestur dr. Robin J.M. Franklin frá Cambridgeháskóla. Þar er nýlega hafin umfangsmikil fimm ára rannsókn þar sem stór hópur vísindamanna vinnur að því að finna leið til að fá myelínið til að endurnýja sig. Eins og við vitum er það birtingarháttur MS að þetta efni, sem einangrar og nærir taugapræðina, brotnar niður í kjölfar bólguferðar og raskar síðan eða hindrar alveg flutning tauga-boðanna.

Dr. Robin sagði rannsóknina grundvallast á þeirri vitneskju að í byrjun sjúkdómsins endurnýjar myelínið sig sjálft, það sé reyndar ekki eins þykkt og það sem var fyrir en gerir þó sitt gagn. Hann kom aðeins inn á lyfið Antegren sem miklar vonir voru og eru bundnar við en hefur verið tekið af markaði vegna þess að einn þeirra sem var í tilraunahópnum dó. Dr. Robin kvaðst þó sannfærður um að áframhaldandi rannsóknir og tilraunir með Antegrenið ættu eftir að skila árangri.

En rannsóknin í Cambridge snýst sem sagt um að leita leiða til að koma endurnýjun myelíns af stað. Þetta er alveg óháð því hvort menn uppgötvi orsök MS, það er einfaldlega verið að prófa sig áfram með þetta



**Sigurbjörg formaður með Sheelu M. Chitnis, fulltrúa Indlands.**

praktíska verkefni að myelínið endurnýji sig. Í því skyni beinist rannsóknin núna að því að nota stofnfrumur úr eigin líkama. Ef til vill eru húðfrumur heppilegar í því sambandi vegna þess að þær eru hlutlausar og sveigjanlegar, þannig að hægt verði að prógrammera þær til að endurnýja myelín. Með þessu er ekki verið að lækna MS í sjálfu sér, heldur bæta skaðann sem niðurbrot myelínsins veldur. Þetta er mjög spennandi rannsókn, því verði hægt að stuðla að því að líkaminn geri sjálfur jafnóðum við skemmdirnar í taugakerfinu verða það stór tímamót í meðhöndlun sjúkdómsins.“

Sigurbjörg segir MSIF fara stækkandi, ný félög frá nýjum löndum sífellt að bætast við. „Það sem mér þótti kannski merkilegast á þessarri ráðstefnu var að á hana komu fulltrúar frá Kóreu, Indlandi og Egyptalandi, sem rústaði að einhverju leyti kenningunni um að MS sé fyrst og fremst sjúkdómur í hvíta kynstofninum. Í okkar heimshluta er talið að einn af hverjum þúsund fái MS, en þeir ræddu um að hlutfallið í Indlandi og Egyptalandi væri 0,7 af hverjum þúsund. Það er þá spurning hvort MS hafi á þessum stöðum verið álitnið eitthvað annað og sjúkdómurinn ekki greindur rétt.“ ■



multiple sclerosis  
international federation

# Sigrast á þreytunni

Viðtöl: Páll Kristinn Pálsson

Modiodal, eða modafinil, heitir lyf sem MS fólk er nýlega farið að nota gegn þreytu með góðum árangri. Hér á landi nálgast fjöldi þeirra sem taka lyfið þriðja tuginn.

„Þetta er tiltölulega nýtt lyf og hefur ekki verið almennt í notkun nema í nokkur ár,“ segir **Sverrir Bergmann** taugasérfræðingur sem hefur einkum haft umsjón með notkun þess hjá MS fólki hér á landi. „Lyfið virkar á ákveðin boðefni í heilanum, aðallega á adrenalín-framleiðslu heilans, en adrenalín er eitt af taugaboðefnunum og lyfið eykur áhrif þess. Það hefur verið prófað fyrir notkun í mörg ár og niðurstaðan er sú að fyrir þessi auknu adrenalínsku áhrif í heilanum þá eykst hugarorkan. Fólk verður ekkert óeðlilegt heldur betur vakandi, og öll hugsun gengur miklu hraðar fyrir sig, til úrvinnslu og til framkvæmda. Þetta kemur fram í mjög aukinni orku, auknum afköstum og minni þreytu-tilfinningu. Það er ekki beinlínis þannig að fólk verði sterkara, það virkar ekki á vöðvana, heldur gera þessi áhrif frá heilanum að verkum að úthaldið verður meira og fólk framkvæmir meira.“

*Hvernig stendur þá á því að líkamleg geta virðist aukast?*

„Ég kann ekki alveg að skýra það, það gefur ekki aukinn kraft þannig séð heldur eykur úthaldið og það er spurning hvort þeir sem finnst líkamlegur kraftur þeirra aukast hafi ekki bara verið svona þreyttir, að jafnvel eins einfaldir hlutir og að matast eða komast ferða sinna innanhúss hafi verið þeim næstum því um megn. Sumir verða það úthaldslausir, en þetta breytist með töku lyfsins.“

*Hefur lyfið einhverjar aukaverkanir?*

„Þær eru fáar. Ef fólk er haldið ofsakvíða þá vill sá kvíði magnast. Ef fólk með MS er með einhverjar ósjálfráðar hreyfingar, svo sem skjálfta, þá vilja þær aukast. Hér fengu tvær manneskjur höfuðverk seint á daginn og hættu þess vegna að nota lyfið, þótt það hefði að öðru leyti virkað vel. Svo þarf að muna að það er ekki gott að taka lyfið seint á daginn, því þá er hætt við að fólk verði andvaka. Það er því alltaf tekið á morgnana og helst ekki seinna en um hádegið. Og það má breyta skammtinum, þetta eru 100 milligramma töflur og stundum tekur fólk bara eina af því það finnur að það er alveg nóg, tekur hana á morgnana, eða eina á morgnana og aðra í hádeginu, eða þá tvær á morgnana. Fólk prófar sig áfram með þetta, finnur hvað hentar því og svo kemur í ljós að suma daga tekur fólk ekki neitt og það metur það bara þannig að þetta verði góður



Sverrir Bergmann á fræðslufundi í MS heimilinu.

dagur eða það sé lítið framundan og sleppir því að taka lyfið. Og einmitt sú staðreynd að fólk getur tekið lyfið og sleppt því inn á milli án þess að fá fráhrarfseinkenni þykir sýna, eins og haldið er fram, að lyfið sé ekki ávanabindandi, að minnsta kosti ekki í þessum skammti. Þetta er mjög mikilvægt atriði.“

*Hafa allir sama gagn af lyfinu?*

„Nei, það virkar ekki á alla og svolítið misvel, en það virkar samt á svona sjö til átta af tíu, sem er verulega góð verkun. Það hafa verið gerðar rannsóknir á þessu atriði víða í Evrópu og þetta er alls staðar niðurstaðan. Út af þessu hefur Tryggingastofnunin fengið til að greiða lyfið fyrir MS fólk. Það borgar reyndar sjálft fyrstu þrjá mánuðina til reynslu og ef það skilar ekki árangri er sjálfhætt.“

*Er þreyta ekki eitt algengasta MS einkennið?*

„Þreyta er vandmetið fyrirbrigði, en það fer þó ekki á milli mála að hún er algengt MS einkenni. Það var reyndar lengivel ekki hlustað á fólk sem talaði um þreytu, og það var heldur ekki talað mikið um hana. Maður hugsaði: Ja, viðkomandi er með sjúkdóm og er þar af leiðandi þreyttur. Og síðan ekki meir, en upp úr 1990 byrja menn að tala um að þetta sé áberandi mikið. Og ekki bara það að fólk sé óeðlilega þreytt heldur komi stundum köst þar sem það er yfirmáta þreytt, svo að nú er rætt um að þegar þreyta sé sem mest megi jafnvel líta á það sem kast í sjúkdóminum, jafnvel þótt ekki finnst nýjar lamanir eða dofi eða annað slíkt. Heilinn leggur svo mikið þrek til og það er það sem vantar. Ég tala um þetta sem hugarorkuna, en það er þó ekki tæmandi hugtak. En það gengur bara einhvern veginn ekkert eftir í huganum, fólk framkvæmir ekkert og er bara slappt og hálförmagnað. Þreytan er orðið viðurkennt einkenni, en ég hugsa að áður fyrr hafi okkur hætt til að tala um hana að hluta til sem þunglyndi.“



Er þetta lyf þá eitthvað skylt þunglyndislyfjunum, gleðipillunum svokölluðu?

„Nei, það virkar ekki eftir sömu línu og þau þunglyndislyf sem fyrst og fremst eru notuð í dag. Þau lyf virka aðallega á taugaboðefnin serótónín, en þetta á adrenalín og noradrenalín. Það er með dálítið skylda verkun og amfetamín og ritalín, og þess vegna leituðu menn eftir því hvort það væri ávanabindandi, sem reyndist ekki vera. En það virkar á vissa tegund af þunglyndi. Við lítum svo á að þunglyndi eigi sér stundum ytri orsakir, eitthvað er að buga fólk utanfrá, en svo er líka talað um innra þunglyndi, og það má segja að þessi þreyta hjá MS fólkinu falli undir það, og reyndar hjá fleirum. Þannig að þetta lyf getur haft góð áhrif á þunglyndi og það er notað dálítið þannig, að vísu ekki almennt vegna kostnaðar. Ég hlýddi á erindi um þetta um daginn þar sem menn sögðust nota það við þung-

lyndi með góðum árangri, eða í þeim tilfellum þar sem þunglyndið á sér þessar innri orsakir, að það vanti þessa noradrenalín og adrenalínhvátningu. Þá virkar það.“

Er þetta sem sagt mjög dýrt lyf?

„Já, það er alldýrt. Skammturinn kostar 60 þúsund á mánuði, sem gerir 720 þúsund á ári og það er mikið fyrir fólk sem er öryrkjar eða ellilífeyrisþegar. En ég trúi ekki öðru en að það eigi eftir að lækka í verði á næstu árum. Það er svo nýkomið á markaðinn og lyfjafyrirtækin eru enn að ná inn fyrir þróunarkostnaðinum, en það tekur yfirleitt fyrstu fimm árin. En ég hef fylgst með þessu fólki hérna sem tekur lyfið og það fer ekkert á milli mála að það hefur mjög góða verkan. Ég hef til dæmis frétt af fólki sem er í starfi, að það er miklu hressara, afkastameira og gengur almennt miklu betur.“ ■

## Rosalegur munur

Lárus K. Viðarsson er einn þeirra MS sjúklinga sem farnir eru að taka modiodal hér á landi.



Lárus K. Viðarsson.

„Þegar ég tók fyrsta skammtinn fann ég bara alveg rosalegan mun á mér,“ segir Lárus um reynslu sína af lyfinu. „Ég varð svo betur vakandi, athugull og það sem meira var: ég gat staðið upp og jafnvægið var miklu betra. Ég vinn fullan vinnudag, og í rauninni miklu meira, hjá Alcan á Íslandi og get það núna alveg frá morgni til kvölds án þess að þreytast nokkuð. Svo hefur þetta góð áhrif á minnið, maður er ekki eins gleyminn og man hluti sem maður hafði gert fyrir nokkrum árum. Ég hef til dæmis verið að fara yfir allt sem ég hef gert, en starf mitt hefur einkum snúist um að þýða og útbúa handbækur fyrir vinnuvélaverkstæðið varðandi viðhald á tækjunum. Að undanfögnu hef ég verið að koma því í tölvutækt form, svo það sé aðgengilegt öllum, ekki bara til sem útprentaðar handbækur, og það hefur verið ekkert mál.“

Hvað hefurðu tekið lyfið lengi?

„Ég byrjaði á því fyrir þremur til fjórum mánuðum síðan. Ég tek það alla daga þegar ég er að vinna, en sleppi því um helgar þegar ég er að hvíla mig. En ef ég vinn um helgar þá tek ég það líka – sem er reyndar oftast, því ég vinn svo mikið. Ég hef svo gaman af vinnunni, og er að reyna eins og ég sagði að koma öllu því sem ég hef gert undanfarin ár

í tölvutækt form og það er gríðarlega mikið verk. Ég vinn að mestu heima, fer bara með það sem ég geri í minnispena suður í álver og set það inn á tölvu þar. Ég vil gjarnan segja frá því að ég hef unnið fyrir álverið í meira en þrjátíu ár og stjórnendur þess hafa alla tíð veitt mér gífurlega mikinn stuðning og vinnufélagarnir verið alveg frábærir.“

Hvað með aukaverkanir?

„Ég hef ekki fundið fyrir neinum aukaverkunum. Ég tek 400 mg. á dag, tvær töflur á morgnana og tvær í hádeginu, en ef ég er að fara eitthvert síðla dags eða að kvöldi, í veislu eða eitthvað slíkt, geymi ég seinni skammtinn þangað til rétt áður en ég legg í hann og þá hef ég orkuna sem þarf í það. Þótt ég geti staðið upp þá geng ég ekkert, heldur fer um í hjólastólnum, en sjúkraþjálfarinn segir samt að það sé mikill munur á mér eftir að ég byrjaði á lyfinu, sem kemur fyrst og fremst fram í betra jafnvægi. En aðalmunurinn felst í hugarorkunni, maður er tilbúinn í allt. Áður sagði ég kannski við sjálfan mig: Æ, hvað þetta er mikið vesen, ég er búinn að steingleyma hvernig ég gerði þetta – en nú er það bara svoleiðis að ég man nákvæmlega hvernig ég gerði það. Þetta er rosalegur munur og ég mæli með því að fólk prófi þetta. Ég er líka á avonexi, maður finnur engan mun á sér við að taka það, því það seinkar bara framgangi sjúkdómsins, en þegar ég tók modiodalið þá fann ég sem sagt strax hvernig ég fylltist af orku.“ ■

# Svipmyndir úr félagslífinu



Eyjólfur Kristjánsson kom og söng „Nínu“ og fleiri góð lög eins og honum er einum lagið.



...þá las Práinn Bertelsson upp úr bók sinni: Dauðans óvissi tími.



Guðrún Gunnarsdóttir söng við undirleik Valgeirs Skagfjörðs.



Árleg jólahugvekja í Grensáskirkju. Hangikjöt og happdrætti á vegum kvenfélagsins. f.v. Sigríður, Sveinn, Þrúður og Guðmundur.



„Sokkabandsorðuna“ hlaut að þessu sinni Brynjar Bragason fyrir einstaka greiðvikni og léttu lund. Edda afhendir sokkabandið.



Magnús kockur sá um þorrablótíð og stjórnaði fjöldasöng.





Séra Auður Eir heimsótti d&e MS um páskana, hér talar hún um tilfinningar og mismunandi skjóður (poka).



Það eru líka konur sem teffa, f.v. Laufey og Ingibjörg.



Óskar og Edda afhenda Sigurbjörgu „óskarinn og edduna“.



Góugleði d&e MS haldin í safnaðarheimili Seljakirkju, leikpáttur fluttur af f.v. Lárusi, Svönu og Hrafnhildi.



Dansinn stigin við undirleik hljómsveitarinnar Upplyftingar.



Rífasti stemming – velheppnað kvöld.



Óvissuferð um höfuðborgarsvæðið. F.v. Ingibjörg, Vilhjálmur, Katrín, Rósa og Þórhallur.



Ragnar Th. Sigurðsson ljósmyndari gaf d&e MS þessar fallegu ljósmyndir sem prýða veggi borðstofunnar.



# MS sveifla í Broadway

Myndir: Jökull Jóhannsson

Styrktartónleikar fyrir MS félag Íslands voru haldnir í Broadway 28. apríl síðastliðinn að frumkvæði Geirs Ólafssonar og Ásdísar Sigurðardóttur. Fram komu listdanshópur undir stjórn Ástrósar Gunnarsdóttur og söngvararnir Geir Ólafsson og Páll Rósinkrans, ásamt stórhljómsveit sem Ólafur Gaukur Þórhallsson stjórnaði. Kynnir var Þorfinnur Ómarsson. Mæting hefði að sönnu mátt verða betri, en þeir sem létu sjá sig (á annað hundruð manns) áttu skemmtilega kvöldstund með frábærri tónlist og sveiflu í anda „rottugengisins“ Frank Sinatra, Dean Martin og Sammy Davis jr.



Listdanshópur Ástrósar Gunnarsdóttur.



Sigprúður, Þuríður, Ingdís og Agnes.



Ólafur Gaukur



Þorfinnur Ómarsson



Páll Rósinkrans



Geir Ólafsson



Stefán S.  
Stefánsson

Vilhjálmur  
Guðjónsson

Sigurður  
Flosason

Óskar  
Guðjónsson

Kristinn  
Svavarsson



Eiríkur Ágúst og Páll Kristinn.

- Reykjavík  
 A. Wendel ehf.  
 AB Varahlutir ehf.  
 Afltækni ehf.  
 Akron ehf.  
 Allied Domecq Spirits & Wine hf.  
 Alvarr ehf. - boranir og verkfræðipjónusta  
 AM PRAXIS sf  
 Andrés fataverslun  
 Antikmunir  
 Argos ehf.  
 Arkitektar Skógarhlíð ehf.  
 Arkitektastofan Úti og inni sf.  
 Arkís ehf.  
 Arnarljós  
 Auglýsingastofan Korter  
 Áfengis- og tóbaksverslun ríkisins  
 Agóði ehf.  
 Álnabær ehf.  
 Áltak ehf.  
 Árbæjarapótek ehf.  
 Ársól í Grimsbæ  
 Ás, vinnustofa  
 B & B lögmenn  
 Bakarameistarinn hf.  
 Barnaheill  
 Barr ehf.  
 Bergiðjan Verndaður vinnustaður  
 Bergplast ehf.  
 Bílamálun ehf  
 Bílamálun Halldórs Þ. Nikulássonar sf  
 Bílanaust hf.  
 Bílasmiðurinn hf.  
 Bílastillingar  
 Blindrafélagið  
 Blómabúð Michelsen  
 Blómabúðin Hlíðablóm  
 Blómasmiðjan ehf.  
 Blómatorgið  
 Blue Cargo  
 Bortækni - Karbó  
 Bókaforlagið Dægradvöl ehf.  
 Bókhaldsstofa Gunnars Páls ehf.  
 Bókhaldspjónusta Gunnars M sf.  
 Bólsturverk sf.  
 Breiðholtskirkja  
 Bræðurnir Ormsson ehf.  
 Bændasamtök Íslands  
 Cafe Victor  
 Café Ópera ehf.  
 Cyrus ehf.  
 DAC ehf.  
 Danica sjávarafurðir ehf.  
 Daniel Ólafsson ehf.  
 Dansskóli Heiðars Ástvaldssonar  
 Davið S. Jónsson & Co. ehf.  
 Desform ehf.  
 Dreifing ehf.  
 Dún- og fiðurhreinunin ehf.  
 E.T. Einar og Tryggvi ehf.  
 Eðalvín ehf.  
 Efling stéttarfélag  
 Efnalaugin Glitra hf.  
 Efnalaugin Grafarvogur  
 Efnalaugin Úðafoss sf.  
 Eignamiðlunin ehf.  
 Eldaskálinn  
 Eldorado umboðs- og heildverslun  
 Endurskoðendapjónustan ehf.  
 Endurskoðun Hjartar Pjeturssonar ehf.  
 Endurskoðun Péturs Jónssonar ehf.  
 Endurskoðunarskrifstofa Sverris M. Sverrissonar  
 Endurskoður HGP sf.  
 Endurvinnslan hf.  
 Esja Kjótvinnsla ehf.  
 Eyfeld ehf.  
 Fagtún hf.  
 Fasteignafélagið Stoðir hf.  
 Fasteignakaup ehf.  
 Fasteignasalan Borgir ehf.  
 Fasteignasalan Garður  
 Faxaflóahafnir  
 Ferðafélag Íslands  
 Ferðaskrifstofa Harðar Erlingssonar  
 Ferskar Kjótvrur hf.  
 Félag bókaáhrifanna  
 Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni  
 Félag íslenskra hljómlistarmanna  
 Félag pípuþingameistara  
 Félagshúsið hf.  
 Félagshúsið Furugerði 1  
 Firmaskrá Íslands  
 Fiskbúðin Árbjörg ehf.  
 Fiskverslun Hafliða Baldvinssonar  
 Fjarhitun hf.  
 Fjárfestingafélagið Gaumur ehf  
 Fjölbrotaskólinn Armúla  
 Flugleiðahótel hf.  
 Fornmun ehf.  
 Fótaáðgerða- og snyrtistofa Eddu  
 Fraktlausnir ehf.  
 Framsóknarflokkurinn  
 Fulltingi ehf. lögræðipjónusta  
 Fönix ehf  
 G. Hannesson ehf.  
 G.B. Tjónaviðgerðir ehf.  
 Gagnaeyðing ehf.  
 Gamlhús ehf.  
 Gasco ehf.  
 Gáski ehf.  
 Gissur og Pálmi ehf.  
 Gistiheimilið Baldursbrá  
 Gistiheimilið Jörð  
 Gjögur ehf.  
 Gólfenni ehf.  
 Gróco hf.  
 Grænn kostur ehf.  
 GS varahlutir  
 Guðmundur Arason ehf. Smíðajárn  
 Guðmundur Jónasson ehf.  
 Gullkistan  
 Gullsmíðja Hansínu Jens ehf.  
 Gullsmíðurinn í Mjódd  
 Gæðabón  
 H og S byggingaverktakar ehf.  
 Hafgæði sf.  
 Hafrós ehf.  
 Hafrót ehf.  
 Hagbót ehf.  
 Happraetti D.A.S.  
 Haukur Þorsteinsson tannlæknir  
 Hár- snyrti- og nuddstofan Mýron  
 Hárfinnur ehf  
 Hárgreiðslustofa Heiðu  
 Hárgreiðslustofa Höllu Magnúsdóttur  
 Hárgreiðslustofan Aþena  
 Hárgreiðslustofan Effect  
 Hárgreiðslustofan Greiðan  
 Hárgreiðslustofan Gresika  
 Hárgreiðslustofan Papilla  
 Hárgreiðslustofan Valhöll  
 Hárhönnun ehf.  
 Hársnyrtistofan Aida  
 Heilsubrunnurinn  
 Heimsferðir hf.  
 Helgason og co. ehf.  
 Herrafataverslun Birgis ehf.  
 Hersir, ráðgjöf og þjónusta  
 Heyrnartækni ehf  
 Himinn og haf ehf.  
 Hjólbarðahöllin hf.  
 Hótel Frón  
 Hótel Reykjavík hf.  
 Hraði ehf. fatahreinsun  
 Hrafnista D.A.S.  
 HU - veitingar  
 Hugmót ehf.  
 Hús og ráðgjöf ehf.  
 Húsaþing ehf.  
 Húsvirki hf.  
 IMG ehf.  
 Innheimtustofan Höfðabakka 9  
 Innheimtustofnun sveitarfélaga  
 Intrum á Íslandi ehf.  
 ISS Ísland ehf.  
 Íbúðalánasjóður  
 Ímynd ehf.  
 Ísleifur Jónsson ehf.  
 Íslensk endurskoðun ehf.  
 Íslensk erfðagreining  
 Íslenskt marfang ehf. - Sælundur ehf.  
 Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf.  
 Íslux ehf.  
 Ísold ehf, hillukerfi  
 Íspólar  
 Ístak hf.  
 Íþróttabúðin  
 Íþróttafélag fatlaðra  
 Jón Egilsson lögmennsstofa  
 Jón Trausti Harðarson  
 Jónar Transport hf.  
 K. Pétursson  
 Kandís  
 Kaupgarður - Laugavegi 59  
 Keila í Mjódd hf.  
 Kjöttborg ehf.  
 Klópp hf. vinnustofa Arkitektar-Verkfræðingar  
 Knattspyrnusamband Íslands  
 KOM ehf.  
 Kóráll sf.  
 Kramhúsið  
 Kringlubón  
 Kveikur ehf.  
 Kvenréttindafélag Íslands  
 Kvikmyndaverstöðin ehf.  
 Landssamtökin Þroskahjál  
 Leikskólar Reykjavíkur  
 Leir og Postulín  
 Leirvinnustofa Kolbrúnar Kjarval  
 Listakot ehf. Lista og leikskóli  
 Listasafn Sigurjóns Ólafssonar  
 Listasafnið Hótel Holt ehf.  
 Listdanskóli Íslands

# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

- Lífstef ehf.  
Lífstykkiþjálfun ehf.  
Lúkasverkstæðið  
Lögfræðiskrifstofa Magnúsar Thoroddsen h  
Lögfræðistofa Ólafs Gústafssonar hrl ehf.  
Lögreglustjórnin í Reykjavík  
Löndun ehf.  
Mandat, lögmannsstofa  
Margt smátt ehf.  
Matstofa Vesturbæjar  
Matsveinafélag Íslands og Sjómannafélag Rvk.  
Melaskóli v/ Skólakáskafns  
Miðaprentun ehf.  
Miðgarður fjölskylduþjónusta  
Mjólurfélag Reykjavíkur  
Morgunblaðið Árvakur hf.  
Mólar ehf.  
Múrarmeistarafélag Reykjavíkur  
Mörk ehf. gróðrarstöð  
Nasa v/Austurvöll  
Námsflokkar Reykjavíkur  
Náttúrufræðistofnun Íslands  
Neytendasamtökin  
Nói Sírius hf.  
Nýi ökuskiólinn ehf.  
Optimar Ísland ehf.  
Orðabókauðgáfan-Bókabúð Steinars hf.  
Organon á Íslandi  
Ottó auglýsingastofa ehf.  
Ólafur Gíslason & co hf. - Eldvarnamiðstöðin  
Ólafur Þorsteinsson ehf.  
Pelco ehf.  
PK Arkitektar ehf.  
Plúsmarkaðurinn Hátúni 10b ehf.  
Postulinsbúðin sf.  
Prentgarður Háskólafljörutun ehf.  
Prentsmiðjan Oddi hf.  
Prentstofan Hvíta Örkin sf.  
Prenttæknistofnun  
Prologus ehf.  
Pústþjónustan Ás ehf  
R&E ehf.  
R.J. Verkfræðingar ehf.  
Rafsól ehf.  
Rafstilling ehf.  
Rafteikning hf. Verkfræðistofa  
Raftíðni ehf.  
Raftækjaverslun Íslands hf.  
Raftækniþjónusta Trausta ehf.  
Rafvakinn sf.  
Rafvirkjaþjónustan ehf.  
Raförninn ehf.  
Ráðhúskaffi  
Regnboginn - Bíó hf.  
Rekstrarfélagið Kringlan  
Rekstrarverktak ehf.  
Ræsir hf.  
S.B.S. innréttingar  
S.Í.B.S.  
Sagtækni ehf.  
Samfylkingin  
Samson ehf.  
Samtök atvinnulífins  
Saumastofan Fákafeni 9 ehf.  
Scanver hf.  
Securitas hf.  
Seglagerðin Ægir  
Seljakirkja  
Seylan ehf.  
Seyma hf.  
SFR - Stéttarfélag í almannaðjónustu  
Sigvaldi Snær Kaldalóns  
Sinus ehf.  
Sjálfsbjörg Landssamband Fatlaðra  
Sjávargalleri ehf  
Sjávarútvegsráðuneytið  
Sjólagnir ehf.  
Sjómannaheimilið Örkin  
Sjúkraliðafélag Íslands  
Skólphreinsun Ásgeirs  
Skóverslunin Bossanova hf.  
Skúli H. Norðdahl arkitekt, FAÍ  
Slippfélagið Litaland  
Slysavarnafélagið Landsbjörg  
Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins  
Smárin-Húsið fasteignamiðl. ehf.  
Smith & Norland hf.  
Smurstöðin Vogar ehf.  
Snyrtistofan Gimli sf.  
Sólarfilma  
SP - Fjármögnun hf.  
Sprinkler-pípulagnir ehf.  
Stansverk ehf.  
Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar  
Stasía  
Stálex ehf.  
Steingrímur Þormóðsson - Lögm. Árbæ  
Stilling hf.  
Stjá sjúkrapjálfun ehf.  
Stjórnendaskóli Háskólans í Rvk.  
Straumur ehf.  
Studio Granda ehf.  
Sumarbúðir - Ævintýraland  
Suzuki bílar hf.  
Svavar Simonarson v/Kristbjörg RE-95  
Svefn og heilsa ehf.  
Sveinbjörn Sigurðsson ehf.  
Sýningakerfi ehf.  
Sækerabúðin ehf.  
Söngskólinn í Reykjavík  
Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsdóttur  
Tannlæknastofa Guðrúnar Haraldsdóttur  
Tannlæknastofa Guðrúnar Ólafsdóttur  
Tannlæknastofa Gunilla Skaptason  
Tannlæknastofa Hrafn G. Johnsen  
Tannlæknastofa Ingunnar M. Friðleifsdóttur  
Tannlæknastofa Jónasar B. Birgissonar  
Tannlæknastofa Sigurjóns Arnlaugssonar  
Tannlæknastofa Sólveigar Þórarinsdóttur  
Tannlæknastofan Hraunbergi 4  
Tannlæknastofan Stígahlö 44  
Tannlæknastofa Barkar Thoroddsen  
Teiknistofa Guðrúnar Jónsdóttur arkitekts  
Teiknistofa Ingimundar Sveinssonar  
Teiknistofan Óðinstorgi sf.  
Teiknivangur  
TGM Ráðgjöf  
Timor ehf.  
Toppfiskur ehf.  
Tónastöðin ehf.  
Trésmiðjan Jari hf.  
Tríola - Blásturshljóðfæraviðgerðir  
Tryggingamiðlun Íslands ehf.  
Tryggingastofnun ríkisins  
Týsdagur ehf  
Tækniþjónustan sf.  
Tölvubókhald sf.  
Uppdæling ehf.  
Úra- og klukkuverslun Hermanns Jónssonar  
Úra- og skartgripaverslun Korneliusar ehf.  
Útfararmiðstöð Íslands  
Útfararstofa kirkjugarðanna  
VA Arkitektar ehf.  
Valhöll fasteignasala ehf.  
Vátryggingafélag Íslands hf.  
Veidihúsið Sakka ehf.  
Veitingahús Jakobs og jómfrúin ehf.  
Veitingahúsið Siggi Hall á Óðinsvéum  
Veitingastaðurinn Tjarnarbakkinn í lðno  
Veltubær - Vinabær  
Verðrefastofan hf.  
Verkfræðistofa Braga og Eyvindar ehf.  
Verkfræðistofan Afl ehf.  
Verkfræðistofan Afl og Orka hf.  
Verkfræðistofan LH-tækni ehf.  
Verkfræðistofan VIK ehf.  
Verkfærasalan ehf.  
Vernd  
Verslun Þorsteins Bergmann ehf.  
Verslunin Friða frænka ehf.  
Verslunin Kiss  
Verslunin Skerjaver  
Verslunin Þingholt ehf.  
Verzlunarmannafélag Reykjavíkur  
Vélaleiga A.A. ehf.  
Vélamiðstöð ehf.  
Vélar ehf.  
Vélar og skip ehf.  
Vélar og verkfæri ehf.  
Vélaver hf.  
Vélsmiðja Einars Guðbrandssonar  
Vélvík ehf.  
VGK - Verkfræðistofa  
Viðskiptanetið hf.  
Vinnuskóli Reykjavíkur  
Vífillfell hf.  
Viking-hús ehf.  
Vínbarinn  
VSÓ ráðgjöf ehf.  
World Class - Þrek ehf.  
Þakpappaverksmiðjan ehf.  
Þingvallaleið hf.  
Þjóðgarðurinn Þingvöllum  
Þróunarfélag Miðborgarinnar  
Þýðingþjónusta Boga Arnars  
Ógurvík hf.  
Ökukennsla Eyvindar í Hveragerði  
Ökukennsla Kristins Jónssonar  
Óssur hf.  
Seltjarnarnes  
Austurstönd ehf.  
Bílanes - Viðgerðir , réttingar og málu  
Lög og réttur ehf.  
Prentsmiðjan Nes ehf.  
Seltjarnarneskaupstaður  
Verkfræðistofan Önn ehf.  
Vogar  
V.P. Vélaverkstæðið ehf.  
Kópavogur  
Alark arkitektar ehf.  
Alur blikksmiðja ehf.  
Arnarverk ehf  
ÁF-hús ehf.



Bakarið Kökuhornið  
 Baltík ehf.  
 Barki ehf.  
 Bílasprautun og réttingar Auðuns  
 Bílaverkstæði Bubba sf.  
 Bílaþvottastöðin Lóður ehf.  
 Björn Traustason ehf.  
 Bliksmiðjan Vík ehf.  
 Bókun sf. Endurskoðun  
 Bón-Fús  
 Byggðþjónustan, bókhald og ráðgjöf  
 Debenhams Smáralind  
 Digraneskirkja  
 Egill Vilhjálmsson ehf.  
 Ferðafélagar ehf.  
 Ferðaskrifstofan Plúserferðir  
 Félagsheimili Kópavogs  
 Goddi ehf.  
 H.B. innréttingar ehf.  
 Hársnyrtistofan Gott útlit  
 Húsaklæðning ehf.  
 Hvellur G. Tómasson ehf.  
 Íslandsspil sf.  
 J. Eiríksson ehf.  
 Jarðvélur ehf.  
 Járnsmiðja Óðins ehf.  
 Júmbó ehf.  
 KB ráðgjöf  
 Ketill ehf - Bílaverkstæði  
 Kriunes ehf.  
 Krókur  
 Kynnisferðir - Flugrútan  
 Lyra sf.  
 Malbikun  
 Mens Mentis hf.  
 Múr og Terrazzolagnir ehf.  
 Nesstál ehf.  
 Oddur Pétursson ehf. - Verslunin Body Shop  
 P. Jónsson ehf.  
 Pétur Stefánsson ehf.  
 Pílutjöld ehf.  
 Pottagaldrar Mannrækt í matargerð  
 Þrjónastofan Anna sf.  
 Rafkóp-Samvirki  
 Rafvirkni ehf.  
 Retis ehf.  
 Reynir bakari ehf.  
 Rúmfatalagerinn hf.  
 Ræsting BT ehf.  
 S. Guðjónsson ehf.  
 S.M. verktakar sf.  
 Sérverk ehf.  
 Sjúkranuddstofa Silju  
 Skipasalan ehf.  
 Slökkvitækjþjónustan  
 Smári söluturn  
 Smurstöðin Stórahjalla ehf.  
 Snyrtistofan Jóna  
 Stanislas Bohic garðarkitekt  
 Sæport ehf.  
 Tannlæknastofa Guðrúnar E. Gunnarsdóttur  
 Tannlæknastofa Sifjar Matthíasdóttur hf.  
 Tempo innrömmun  
 Tréflag ehf.  
 Verkfræðistofa Erlends Birgissonar  
 Vetrarsól ehf.  
 Yggdrasil ehf.  
 Þakpappaþjónustan ehf.

Garðabær  
 Andromeda  
 Ásgeir Einarsson ehf.  
 Bókasafn Garðabæjar  
 Disarhóll ehf.  
 Fiskverkun Gunnars Ólafssonar  
 Garðabær  
 Garðasókn  
 Hafnasandur hf.  
 Hannyrðabúðin  
 Heimir og Þorgeir ehf.  
 Húsgögn ehf.  
 Ísafoldarprentsmiðja ehf.  
 Klinísk tannsmiðja Kolbrúnar  
 Listasaumur  
 Rennsli ehf.  
 Tannhjól ehf.  
 Tækni - Stál ehf.  
 Umsjá ehf. Raftæknistofa  
 Vistor hf.  
 Würth á Íslandi hf.  
 Hafnarfjörður  
 Aðalskoðun hf.  
 Árfell - KIA  
 Ás - fasteignasala ehf.  
 Ásgeir og Björn ehf. Byggingaverktakar  
 Batterið ehf.  
 Bátasmiðja Guðmundar  
 Bifreiðasmiðjan Runó ehf.  
 Bifreiðaverkstæði Brands Sigurðssonar  
 Bónusvideo ehf.  
 Bæjarbakari ehf.  
 Dalakofinn sf. - Firði  
 Eiríkur og Einar Valur hf.  
 Fagfólk ehf. - Hársnyrtisfota  
 Fasteignasalan Hraunhamar ehf.  
 Feðgar ehf. - Byggingaverktakar  
 Filmur og Framköllun sf.  
 Finpússning ehf.  
 Fjarðarkaup ehf.  
 Fjarðarstál ehf.  
 Gyska ehf.  
 Hagtak hf.  
 Hólshús ehf.  
 Hrafnistuheimilin  
 Hvalur hf.  
 Jón málari ehf.  
 Kjarnavörur hf.  
 Ljósmyndastofan Mynd  
 Lögmenn Bæjarhrauni 8 sf.  
 Magnús Páll sf.  
 Málmsteypan Hella hf.  
 Myndform ehf.  
 Námsflokkar Hafnarfjarðar-Miðstöð  
 Simenntunnar  
 Nýja Bónstöðin  
 Nýja fatahreinsunin  
 Nýsir hf.  
 Rafgeymasalan ehf.  
 Rafhitun ehf.  
 Skútan veislueldhús ehf.  
 Snyrtivöruverslunin Andorra  
 Sólvangur hjúkrunarheimili  
 Spennubreytar  
 Stálbitar ehf.  
 Suðurverk hf.  
 Sælgætisgerðin Góa og Linda ehf.  
 Útvík ehf.

Varmaverk ehf.  
 Veitingahúsið Gafl-Inn ehf.  
 Verkalýðsfélagið Hlíf  
 Verkfræðisþjónusta Jóhanns G. Bergþórssonar  
 Verksmiðjan Kristjans  
 Vélsmiðjan Kofri  
 Viðhald fasteigna  
 VSB verkfræðistofa  
 Bessastaðahreppur  
 Álftanesskóli  
 Íslensk lífeyrisráðgjöf ehf.  
 Keflavík  
 Bílasprautun Suðurnesja hf.  
 DMM Lausnir ehf.  
 Drifás  
 Dýralæknafélag Íslands  
 Eldvarnir ehf. slökkvitækjþjónusta Suðurnesja  
 Fasteignasalan Ásberg.  
 Fiskbúðin Fiskbær  
 Fiskval ehf.  
 Fjölbrautaskóli Suðurnesja v/ Bókasafns  
 Geimsteinn ehf.  
 Hjólbarðþjónusta Gunna Gunn.  
 Húsanes ehf.  
 Kaffi Duus ehf.  
 Leikskólinn Heiðarsel  
 Ljósmyndastofan Nýmynd  
 Nesprýði ehf.  
 Plastgerð Suðurnesja ehf.  
 Pylsuvagninn Tjarnargötu  
 Rafiðin ehf.  
 Reykjanesbær  
 RV ráðgjöf  
 Samhæfni - Tæknilausnir ehf.  
 Sálarrannsóknarfélag Suðurnesja  
 Skiltagerðin Veghús  
 Skipting ehf.  
 Skrifstofa Reykjanesbæjar  
 Snyrtistofan Dana  
 Sólbaðs- og þrekmiðstöðin Perlan  
 Tæknivík ehf.  
 Verkfræðistofa Suðurnesja ehf.  
 Verslunarmannafélag Suðurnesja  
 Ökuleiðir  
 Keflavíkurflugvöllur  
 Sýslumaðurinn á Keflavíkurflugvelli  
 Grindavík  
 E.P. verk ehf.  
 Selhals ehf.  
 Þorbjörn Fiskaness hf.  
 Sandgerði  
 Íþróttamiðstöðin Sandgerði  
 Nesmúr sf.  
 Garður  
 Leikskólinn Gefnarborg  
 Sveitarfélagið Garður  
 Njarðvík  
 Bílar og hjól ehf.  
 Bílbót sf.  
 Hitaveita Suðurnesja  
 Íslandsmarkaður hf.  
 Rafmúli ehf.  
 Sparri ehf.  
 Stapinn  
 Svavar Helgason  
 Toyota salurinn

# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

- Mosfellsbær  
Blikksmiðjan Borg ehf.  
Dalsgarður ehf.  
Garðplöntustöðin Gróandi  
Heilsugæslustöð Mosfellslæknisumdæmis  
Hestaleigan  
Hlégarður - Veislugarður  
Hlín blómahús  
Hvammsvík ehf.  
Ísfugl ehf.  
Ístex hf. Íslenskur textíllöndur  
Mosfellsbær  
Nytjaskógar - Halldór Sigurðsson  
Orri ehf.  
Ó. Steinbergs ehf.  
Pétur Jökull Hákonarson  
Pizzabær ehf.  
Reykjabúð ehf.  
Sætak ehf.
- Akranes  
B.Ó.B. sf.vinnuvélar  
Búi Gíslason  
Bæjar- og bókasafn Akraness  
Dvalarheimilið Höfði  
Fiskco ehf.  
Glugga og Glerhöllin  
Harðarbakarí  
Heimagisting Ólína Jónsdóttur  
Hjólbarðaviðgerðin sf.  
Hrói-Höttur  
Hvalfjarðarstrandarhreppur  
Innri-Akraneshreppur  
Íslenska járnblendifélagið Grundartanga  
Markstofa ehf.  
Sementsverksmiðjan hf.  
Slippfélagið Litaland  
Smurstöðin Akranesi sf.  
Veitingastaðurinn Skessubrunnur S: 861 3976  
Verkalýðsfélagið Hörður  
Verslunin Bjarg hf.  
Vélaleiga Halldórs Sigurðssonar
- Borgarnes  
Bjarg - Ferðaþjónusta bænda  
Blómabúð Dóru  
Borgarbyggð  
Bókhalds- og tölvuþjónustan  
Dvalarheimili aldraðra  
Dýralæknaþjónusta Vesturlands ehf.  
Ensku húsin við Langá - gistiheimili  
Geirabakarí  
Gistiheimilið Varmalandi  
Gistihúsið Langaholt  
Hvitársíðuhreppur  
Jörvi ehf. vinnuvélar  
Loftorka Borgarnesi ehf.  
RKÍ Borgarfjarðardeild  
Safnahús Borgarfjarðar  
Shellstöðin Borgarnesi  
Skorradalshreppur  
Sparisjóður Mýrasýslu  
Sæmundur Sigmundsson ehf.  
Vatnsverk Guðjón og Árni ehf.  
Vegamót - Þjónustumiðstöðin  
Verkalýðsfélag Borgarness  
Viðskiptaháskólinn á Bifröst
- Stykkishólmur  
Saumastofa Íslands, Stykkishólmi
- Sólborg ehf.  
Sæferðir ehf.  
Grundarfjörður  
Berg vélsmiðja ehf.  
Hrannarúðin sf.  
Ragnar og Ásgeir ehf.  
Soffanías Cecílsson  
Verslunin Hamrar ehf.  
Ólafsvík  
Grímsi ehf.  
Hellissandur  
Hraðfrystihús Hellissands hf.  
Sjávaríðjan Rífi hf.  
Verslunin Virkið ehf.  
Búðardalur  
Byggingafulltrúi Dalabyggðar  
Dvalarheimilið Silfurtún  
Stóra-Vatnshorn  
Ísafjörður  
Bilaverkstæði Ísafjarðar ehf.  
Gamla bakaríð hf.  
Hamraborg ehf.  
Heilbrigðisstofnunin Ísafjarðarbæ  
Ísafjarðarbær  
Mjólkursamslag Ísfirðinga  
Myndás ljósmyndastofa  
Orkubú Vestfjarða  
Ox ehf.  
Pizza 67 Ísafirði  
Póls hf  
Rörtækni hf.  
Skiptabækur ehf.  
Stúdíó Dan ehf  
Tækniþjónusta Vestfjarða ehf.  
Hnífsdalur  
Trésmiðjan ehf.  
Bolungarvík  
Bakkavík hf  
Gná hf.  
Jakob Valgeir  
Sparisjóður Bolungarvíkur  
Útgerðarfélagið Ós ehf.  
Verkalýðs- og sjómannafélag Bolungarvíkur  
Flateyri  
Græðir sf.  
Patreksfjörður  
Fiskvon ehf.  
Gistiheimilið Bjarkarholt  
Gróðurhúsið í Moshlíð  
Vest - Mennt ehf / Smáalind  
Vesturbyggð  
Tálknafjörður  
Eik ehf. - trésmiðja  
Garra útgerðin  
Brú  
Staðarskáli  
Hólmavík  
Gistiheimilið  
Sparisjóður Strandamanna  
Norðurfjörður  
Árneshreppur  
Hvammstangi  
Ferðaþjónustan Dæli, Viðidal  
Heilbrigðisstofnun Hvammstanga
- Húnaþing vestra  
Viðigerði ehf  
Blönduós  
Bólstaðarhlíðarhreppur  
Félagsheimilið Blönduósi ehf.  
Gistiheimilið Blönduból  
Gísli Pálsson  
Heilbrigðisstofnunin Blönduósi  
Skagaströnd  
Höfðahreppur  
Höfðahreppur v/Leikskóla  
Skagabyggð  
Sæborg, dvalarheimili aldraðra  
Sauðárkrókur  
Árskóli  
Bjarni Haraldsson  
Bókhaldsþjónusta K.O.M. ehf.  
Hreinn Guðjónsson  
Kaupfélag Skagfirðinga  
Petersen Ljósmyndaþjónusta  
RKÍ Skagafjarðardeild  
Stöð ehf verkfræðistofa  
Verslun Haraldar Júlíussonar  
Verslunarmannafélag Skagfirðinga  
Videósport ehf.  
Vörumiðlun ehf.  
Varmahlíð  
Akrahreppur - Skagafirði  
Ferðaþjónustan Bakkafliót  
Siglufjörður  
Byggingafélagið Berg ehf.  
J.E. Vélaverkstæði  
Siglufjarðarkaupstaður  
Akureyri  
Arnarfell ehf. verktakar  
Ásbyrgi - Flóra ehf.  
Bakaríð við Brúna  
Bifreiðaverkstæði Sig. Valdimarssonar ehf.  
Blikkrás ehf.  
Dekkjatorgið  
Efling sjúkrapjálfun ehf.  
Fatagerðin Íris sf.  
Félag málmíðnaðarmanna Akureyri  
Gistiheimilið Ás  
Gistiheimilið Salka  
Gleraugnasalan Geisli hf./Kaupangur  
Glerá 2 - Gistiheimili  
Glófi ehf.  
H.K. Ræstingar  
HAG - Þjónustan ehf.  
Hárgreiðslustofan Hártískan  
Heilsugæslustöðin á Akureyri  
Hlíð hf.  
Húsbílar ehf.  
Húsprýði sf.  
Kjarnafæði hf.  
Lostæti ehf.  
Lundarskóli  
Lögmannsstofan Lögmannshlíð  
Norðurmjól  
Norðurorka  
Plastás ehf.  
Plastiðjan Bjarg - lögjúlundur  
Rafmenn ehf.  
Sjallinn Grand ehf.  
Sjálfsbjörg

- Sjúkraþjálfunin  
Sparisjóður Norðlendinga  
Straumrás hf.  
Strætisvagnar Akureyrar  
Sundlaugin Pelamörk  
Tannlæknahúsið sf. Árni Páll, Erling, Ingvi Jón  
Trésmiðjan Fjölín hf.  
Tölvufræðslan Akureyri ehf.  
Verkmenntaskólinn á Akureyri - bókasafn  
Verslunin Garðshorn  
Véla-og Stálsmiðjan ehf.  
Vélfag ehf.  
Vélsmiðjan Ásverk ehf.  
Vín ehf.  
Vörður váttryggingafélag  
Vörubílstjórafélagið Valur
- Grenivík  
Jónsabúð ehf  
Grímsey  
Grímskjör ehf.  
Dalvík  
B.H.S. ehf, bíla- og vélaverkstæði  
Katla hf.  
Ólafsfjörður  
Sparisjóður Ólafsfjarðar  
Sveinbjörn Árnason
- Hrísey  
Útgerðarfélagið Hvammur hf.  
Húsavík  
Alli Geira hf.  
Bílaeiga Húsavíkur ehf.  
Fensalir ehf. v/Gistiheimilið Árból  
Ferðaþjónustan Hafnalæk  
Garðræktarfélag Reykhverfinga  
Hafnalækjarskóli  
Hóperðabílar Rúnar Óskarssonar hf.  
Norðursigling ehf.  
Norðurvík ehf.  
Samgönguminjasafnið Ystafelli  
Skipaafgreiðsla Húsavíkur ehf.  
Skóbúð Húsavíkur
- Laugar  
Litlu-Laugaskóli  
Norðurpóll ehf.  
Þingeyjarsveit  
Reykjahlíð  
Eldá ehf.  
Hótel Reykjahlíð  
Kópasker  
Ferðaþjónustan Skúlagarði - Kelduhverfi  
Kelduneshreppur  
RKÍ Óxarfjarðardeild  
Röndin ehf.  
Óxarfjarðarhreppur  
Raufarhöfn  
Útgerðarfélagið Höfn ehf.  
Þórshöfn  
Geir ehf.  
Svalbarðshreppur  
Trésmiðjan Brú  
Þórshafnarhreppur  
Vopnafjörður  
Bílar og vélar ehf.  
Vopnafjarðarhreppur
- Egilsstaðir  
Björn Kristleifsson  
Bókasafn Héraðsbúa  
Dagsverk ehf.  
Fellabakarí  
Félag hjartasjúklinga á Austurlandi  
Gistihúsið Egilsstöðum  
Hagverk ehf  
Hitaveita Egilsstaða og Fella  
Malarvinnslan hf.  
Verkfræðistofa Austurlands hf.  
Verslunin Skógar ehf.  
Seyðisfjörður  
Félag opinberra starfsmanna á Austurlandi  
Seyðisfjarðarkaupstaður  
Mjóifjörður  
Mjóafjarðarhreppur  
Eskifjörður  
Eskja hf.  
RKÍ Eskifjarðardeild  
Videoleiga Eskifjarðar  
Neskaupstaður  
Bíla- og vélaverkstæði Ónundar Erlingssonar  
G. Skúlason vélaverkstæði ehf.  
Stöðvarfjörður  
Steinasafn Petru  
Höfn  
Árnanes gistihús  
Bókhaldstofan ehf.  
Ferðaþjónusta bænda Brunnavöllum  
Mikael ehf.  
Skinney - Þinganes hf.  
Stafafell í Lóni  
Öryggisvarslan hf.  
Selfoss  
Atvinnuþróunarsjóður Suðurlands  
Bílverk BÅ ehf.  
Bókautgáfan Björk  
Dýralæknaþjónusta Suðurlands  
Félag opinberra starfsmanna á Suðurlandi  
Fossvélar ehf.  
Gaulverjabæjarhreppur  
Hraungerðishreppur  
Kaffi Júdas - Rivertown  
Mjólkurbú Flóamanna  
Nesey ehf.  
Nesós ehf.  
Ræktunarsamband Flóa og Skeiða  
S.G. hús hf.  
Selfoss Apótek  
Set ehf.  
Sigfús Kristinsson  
Svæðisskrifstofa Suðurlands um málefni  
fatlaðra  
Sýslumaðurinn á Selfossi  
Verkfræðistofa Suðurlands ehf.  
Verslunin Borg  
Verslunin Íris, Kjarnanum  
Villingaholtshreppur  
Hveragerði  
Blikksmiðja A. Wolfram  
Eldhestar ehf. - Vellir Ólfusi  
Garðyrkjustöð Ingibjargar ehf.  
Grunnskólinn  
Heilsustofnun N.L.F.Í.  
JK Gæðaveitingar
- Þorlákshöfn  
Frostfiskur ehf.  
Rafgull ehf.  
Laugarvatn  
Veitingahúsið Lindin  
Flúðir  
Áhaldahúsið Steðji  
Flúðasveppir  
Hella  
Ás - Hestaferðir  
Búnaðarfélag Ásahrepps  
Gílsá ehf.  
Lundur hjúkrunar og dvalarheimili  
Rangá hf.  
Verkalyðsfélag Suðurlands  
Vörufell - 487 5470  
Hvolsvöllur  
Bergur Pálsson og Agnes Antonsdóttir  
Héraðsbókasafn Rangæinga  
Nínukot ehf.  
Rangárþing eystra v/Hvolsskóla  
RKÍ Rangárvallasýsludeild  
Sýslumaðurinn á Hvolsvelli  
Vík  
Klakkur ehf.  
Mýrdalshreppur  
Kirkjubæjarklaustur  
Hótel Kirkjubæjarklaustur  
Vestmannaeyjar  
Ax ehf.  
Ása Sigurjónsdóttir  
Bifreiðastillingin ehf.  
Bifreiðaverkstæði Friðriks Ólafssonar ehf.  
Bókhaldsþjónustan  
Einar og Guðjón sf.  
Ferðaþjónusta bænda Ytra-Álandi  
Ferðaþjónustan Stórumörk  
Fiskimið hf.  
Flugskóli Íslands  
Frár ehf  
Gallerí Þrýði - Ramin ehf.  
Glerskálinn ehf.  
Heilsuhornið á Akureyri  
Hvass sf  
Innrömmun Renate Heiðar  
Ísa stál  
Íslandsbanki hf.  
Jeppasmíðjan ehf.  
Karl Kristmanns - umboðs- og heildverslun  
LifRó ehf.  
Melódiur minninganna  
Menn og mys ehf.  
Ós ehf.  
Rannsóknasetur Háskólans  
Reynistaður ehf.  
Skeggjastaðakirkja  
Skipalyftan hf.  
Skýlið ehf.  
Sveitarfélagið Ölfus  
Tannlæknastofa Birgis Jóh. Jóhannssonar  
Tannsmiðastofa Kristins Sigmarssonar  
Verslunin Miðbær sf.  
Vélaverkstæðið Þór hf.  
Vinnustofan Hólaberg



## Sportbíll að utan - 7 manna ættarmót að innan.



BEIENKA AUGLEIÐINGASTOFAN/SIA.IS TOY 03/2005

### Corolla Verso. Hversu Verso viltu vera?

Sjaldan hefur einn bíll boðið upp á jafn marga möguleika með jafn einföldum hætti. Með einu handtaki breytirðu Corolla Verso úr 2 manna flutningavagni í 7 manna fjölskyldubíl. Hvert sæti er sjálfstæð eining sem leggst alveg niður svo gólfplöturinn verður renniléttur og

jafn. Þetta þýðir að þú getur á einu augnabliki lagað innra rými bílsins algjörlega eftir þörfum hverju sinni. Aksturinn er léttur og lipur, hönnunin glæsilega rennileg og bíllinn hlaðinn öllum þeim hágæða- og öryggisþáttum sem kröfuharðir ökumenn ganga að sem vísam.

Easy Flat-7®



TODAY TOMORROW **TOYOTA**