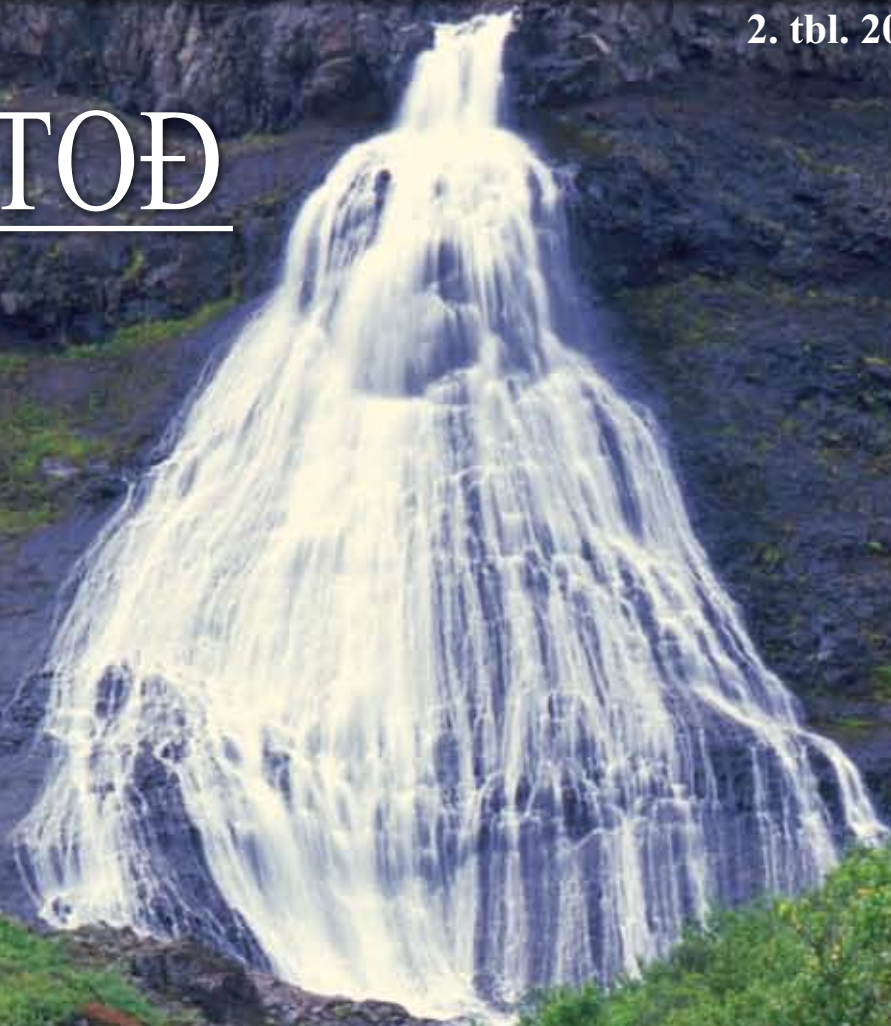


M EGIN

S TOÐ

BLAÐ MS-FÉLAGS ÍSLANDS

2. tbl. 2008 25. árg.



**MS-FÉLAG
ÍSLANDS
40 ÁRA**

Efnisyfirlit

Frá formanni	3
Frankvæmdastjóri MS-félagsins	4
Hver dagur telur!	6
Eins og happadrættisvinningur.	6
Hjálpumst að við að bæta þjónustuna	8
Evrópufundur MS-félaga á Íslandi	12
Andlegar hliðar MS-greiningar	14
Aukið sjálfstæði í daglegu lífi með MS	16



MeginStoð

2. tbl. 2008, 25. árg.
ISSN 1670-2700

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

Ábyrgðarmaður:
Sigurbjörg Ármannsdóttir

Ritstjóri:
Páll Kristinn Pálsson

Auglýsingar:
Óflun ehf.

Umbrot og prentun:
Prentmet ehf.



Forsíðumyndina tók Páll Stefánsson.

Gjöfult Glitnishlaup



MS-fulltrúar í hlaupagallanum, fv.: Krístrún, Jóhanna, Lárus, Brynjar, Jóna, Heba og Helga.

Alls hlupu nú 97 manns til styrktar MS-félaginu í hinu árlega Glitnishlaupi á Menningarnóttinni í Reykjavík. Ágóðinn rennur óskiptur til að greiða kostnað af „streymi“ fræðslufunda yfir netið til félagsmanna.

Heimasíða MS-félagsins

hefur fengið andlitslyftingu. Síðan byggir á fyrri grunni en talsverðar endurbætur hafa verið gerðar á henni, einkum hvað varðar framsetningu efnis og rými fyrir fréttir og tilkynningar. Þá hafa tenglar á margvíslegt efni verið gerðir virkir á ný og sett inn nýtt efni, s.s. tölvutæk eldri tölublöð MeginStoðar og nýútgefnir bæklingar. Einnig hafa ýmsar upplýsingar verið uppfærðar og endurnýjaðar. Það er von okkar að heimasíðan verði ómissandi tæki fyrir félagsmenn okkar og aðra áhugasama til að fylgjast með fréttum og viðburðum á vegum félagsins sem og upplýsingum um hvaðeina sem tengist MS.

Jóla kortið í ár



Marteinn Viggósson, Daði Guðbjörnsson og Ingdís skrifstofustjóri MS-félagsins.

Sala jóla korta hefur lengi verið ein af helstu tekjulindum MS-félagsins. Frá árinu 2003 hefur sú hefð myndast að einhver af fremstu listamönnum þjóðarinnar hefur leyft notkun á verki sínu til að prýða kortið og hefur Marteinn Viggósson annast milligöngu listamannanna og MS-félagsins. Að þessu sinni er það listmálarinn Daði Guðbjörnsson sem leggur til myndina „Tvöfaldur á brosinu“. Sala jóla kortanna hefst að venju í lok október.

Frá formanni

Kæru félagar

Í tilefni ráðstefnu Evrópskra MS-félaga (EMSP) í Reykjavík í vor var afráðið að gefa út aukablað MeginStoðar, sem kæmi út á 40 ára afmæli MS-félags Íslands 20. september. Þema ráðstefnunnar var „Living independently with MS“ og snerist þannig fyrst og fremst um lífsgæði MS-fólks. Ráðstefnan var afar vel sótt og margir mjög virtir vísindamenn fluttu fyrirlestra um hin ýmsu málefni. Þessum fyrirlestrum og fyrirspurnum um efni þeirra var streymt jafnóðum á netinu til félagsmanna og er enn hægt að sjá þá í íslenskri þýðingu í fjarfundabankanum á heimasíðu okkar (www.msfelag.is).

Þetta er í fyrsta sinn sem svo viðamikil fjölþjóðleg MS-ráðstefna er haldin hér á landi, og því ánægjulegt hve glæsileg hún var í alla staði. Stjórn og starfsmenn félagsins tóku ríkan þátt í undirbúningi og skipulagi, bæði hvað varðar þema ráðstefnunnar, val fyrirlesara og allri umgjörð niður í smæstu mál.

Við stöndum í þakkarskuld við alla þá sem studdu okkur í þessu verkefni, vísindamenn okkar, lækna Ólöfu Bjarnadóttur og Sverri Bergmann, hæstvartan heilbrigðisráðherra Guðlaug Þór Þórðarson, sem setti ráðstefnuna og síðast en ekki síst hæstvartan forseta Íslands hr. Ólaf Ragnar Grímsson, sem bauð ráðstefnugestum til móttöku á Bessastöðum. Með samstilltu átaki allra sem að komu tókst að gera ráðstefnuna að einni bestu EMSP-ráðstefnu sem haldin hefur verið,



Sigurbjörg Ármannsdóttir.

en þar vísa ég til orða sem féllu frá stjórnarmönnum og félagsmönnum EMSP í ráðstefnulok.

Lífsgæði okkar MS-fólks eru háð mörgum þáttum, m.a. hvernig sjúkdómsmynd við höfum, félagslegri stöðu okkar, fjölskylduáðstæðum, stuðningi og hvaða aðgang við höfum að heilbrigðis- og félagslegri þjónustu.

Við Íslendingar erum í fararbroddi þegar kemur að heilbrigðisþjónustu og það er eining meðal þjóðarinnar um að svo sé. Kannanir sýna að við viljum að skattpeningarnir séu notaðir til að efla heilbrigðis-, skóla- og félagsmálakerfi þjóðarinnar.

Á þetta er nú minnst þar sem um þessar mundir er umræðan um lyfið Tysabri fyrirferðamikil og ekki að ófyrirsynju. Í ársbyrjun var MS-fólki gefið loforð um að 50 manns fengju lyfið á árinu. Við tókum því fagnandi og vorum hreykin af hve myndarlega ætti að fara af stað með þessa nýju lyfjagjöf. Sá árangur

náðist eftir ítrekuð samskipti við ráðamenn og mjög mikla umfjöllun í fjölmiðlum.

Það er okkur því mikið áhyggju-efni nú átta mánuðum eftir að lyfjagjöf hófst að sjá hversu seint gengur að nálgast áður nefnt markmið. Samkvæmt upplýsingum frá LSH hafa nú aðeins um 25 manns hafið meðferð, eða helmingur þeirra sem stefnt var að í ársbyrjun. Lyfið hefur í flestum tilvikum virkað afar jákvætt á þá sem byrjað hafa meðferð, t.d. hefur köstunum fækkað mjög eða þau hætt alveg þegar þetta er ritað.

Stjórn MS-félagsins hefur ásamt ýmsum öflugum félögum lagt sig mjög fram um að stuðla að framgangi þessa mikla og sjálfsagða hagsmunamáls okkar. Á þessari stundu er ekki ljóst hversu hröð framvindan verður. Samræður okkar við heilbrigðismálaráðherra og stuðningur landlæknis í sjónvarpsfréttum 4. september við málstaðinn hljóta að auka okkur bjartsýni. Öflugur og samstilltur hópur fær miklu áorkað, þegar allir leggjaast á eitt.

Það var framsýnt fólk sem stóð að stofnun MS-félags Íslands fyrir fjörutíu árum síðan og því hefur að líkindum ekki órað fyrir hve miklu félagið fengi áorkað á ekki lengri tíma með hugsjóna- og sjálfboda-liðastarfi ásamt öflugum stuðningi velunnara félagsins. Sá árangur sem náðst hefur á að vera okkur öllum hvatning til að halda ótrauð áfram á sömu braut.

Með afmæliskveðjum,

Sigurbjörg Ármannsdóttir

Munum aðalfundinn!

Aðalfundur MS-félags Íslands verður haldinn laugardaginn 25. október klukkan 13.00 í húsnæði félagsins að Sléttuvegi 5 í Reykjavík.

Framkvæmdastjóri MS-félagsins

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson

Þau tímamót urðu hjá MS-félaginu þann 1. júní síðastliðinn að þá kom til starfa fyrsti framkvæmdastjóri þess, sem gegnir launaðri stöðu og er ekki með sjúkdóminn. Hún heitir Berglind Ólafsdóttir og þegar ég hitti hana á skrifstofunni lá beint við að spyrja hvernig kom til að hún var ráðin í þetta starf.

„Ég sótti bara um það,“ segir Berglind. „Ég var í vor að ljúka námskeiðunum í meistaranáminu í viðskiptafræðinni, ég á þar aðeins ritgerðina eftir, og farin að líta í kringum mig eftir starfi sem hentaði mér. Ég sá þetta starf auglýst á heimasíðu fyrirtækisins HH-ráðgjafar, og það kveikti í mér af því að þarna var á ferðinni áhuga-vert hlutastarf. Það er ekki mikið í boði af þeim og áhuginn kviknaði semsé við að sjá að þetta var framkvæmdastjórastaða í hálfu starfi. Það varð til þess að ég fór að skoða þetta nánar. Svo hitti ég fulltrúa MS-félagsins, þær Sigurbjörgu Ármansdóttur formann og Berglindi Guðmundsdóttur gjaldkera, og það vakti áhuga minn enn frekar. Starfið fellur enda vel að því sem ég hef verið að læra, hér þarf til dæmis að fara í stefnumótun og áætlanagerð fyrir framtíðina. Þó ég hafi ekki bakgrunn í MS-sjúkdómnum, þá á ég bróður sem býr á sambýli og er langveikur einstaklingur. Það er þó ekki sambærilegt nema að því leyti að MS er langvinnur sjúkdómur og ýmis atriði sem maður hefur skilning á þess vegna.“

Frænka með MS

Þrátt fyrir mikla fræðslu virðast margir ekki vita hvað MS er og sjá jafnvel strax fyrir sér fólk í hjólastól – hvað vissir þú um sjúkdóminn?

„Ég á frænku sem greindist með MS fyrir rúmu ári þó hún hafi líklega verið búin að vera lengi með sjúkdóminn áður en hún greindist, en hún er ári eldri en

ég. Ég sá því ekki endilega fyrir mér fólk í hjólastól. Ég man eftir í æsku að mamma vinkonu systur minnar var með MS og maður sá á hreyfingum hennar að það var eitthvað að plaga hana, en hún var ekkert í hjólastól eða neitt slíkt. Ég vissi því alveg að MS var ekki það versta sem gat komið fyrir mann, enda voru viðbrögð frænku minnar þegar hún greindist að anda léttara, því þetta hefði getað verið eitthvað miklu verra og hún var líka fegin að vita loksins hvað gengi að henni. Hún tekur þessu ótrúlega létt og með jákvæðum huga, og það hafði sín áhrif á mig að sjá viðbrögð hennar við sjúkdómsgreiningunni. En ef eitthvað hefur síðan komið mér á óvart um MS er það hvað sjúkdómurinn getur verið mismunandi hjá fólki.“

Hvernig var svo að koma til starfa í MS-heimilinu á Sléttuveginum?

„Það var að mörgu leyti mjög nýtt fyrir mér. Ég hef áður starfað í fyrirtækjarekstri en hér er margt sem manni þykir aðeins öðruvísi, þótt prinsippin séu að mörgu leyti þau sömu. Það þarf innkomu, maður þarf að selja eitthvað, fá tekjur og passa svo upp á hvernig peningunum er ráðstafað. En það sem er öðruvísi er hvað margt fólk hér starfar í sjálfböðavinnu, og Sigurbjörg og Berglind eru þar fremstar í flokki. Það er margt sem ég þarf að læra og þótt ég þykist hafa einhverja innsýn í hlutina þá er staðan greinilega mismunandi eftir málaflökkum. Það er allt önnur staða í málefnum geðfatlaðra en málefnum MS-sjúklinga, til dæmis sú frábæra aðstaða sem fólk hefur hér í húsi félagsins á Sléttuveginum. Það er alveg svart og hvítt.“

Hinn almenni félagsmaður

Hvernig sýnist þér staða MS-félagsins vera?

„Að vissu leyti stendur félagið núna á tímamótum, eins og formaðurinn hefur lýst yfir. Á undanförunum árum er búið að setja mjög mikið púður í dagvistina og stækkun húsnæðisins, og núna er kominn tími til að útvíkka starfsemina meira fyrir hinn almenna félags-

 <p>Suðurlandsbraut 4a • Sími 588 1550 • www.konditori.is</p>	 <p>FÉLAG PÍPULAGNINGAMEISTARA</p>	 <p>Fjarðargrjót ehf.</p>
 <p>Landsbankinn</p>	 <p>Ásgeir og Björn ehf Byggingaverktakar Hafnarfirði</p>	 <p>vistor</p>

mann sem nýtur ekki þjónustu dagvistarinnar. Við höfum til að mynda hug á því að auka framboð á námskeiðum og fræðslu á vegum félagsins, setja saman dagskrá og auglýsa hana. Við erum að fara að gefa út nýjan bækling um MS-sjúkdóminn, sem dreift verður sem víðast. Einnig ætlum við að gefa út siðareglur evrópsku MS-samtakanna í íslenskri þýðingu. Þann bækling verður hægt að fá hér á skrifstofunni en hann fer til að byrja með ekki í stórtæka dreifingu. Báða þessa bæklinga má svo auðvitað skoða á heimasíðu félagsins. Margrét Sigurðardóttir félagsráðgjafi kemur til með að hafa fasta viðveru einu sinni í viku og hægt verður að bóka tíma á skrifstofunni. Ætlunin er líka að hún verði með fasta símatíma. Ýmislegt í þessum dúr er í vinnslu og verður rækilega auglýst þegar þar að kemur.“

Þú nefndir stefnumótun félagsins – um hvað mun hún helst snúast?

„Það er starf sem ég tel best að ráðast í eftir aðalfund félagsins í október næstkomandi. Þá þyrfti að stofna sérstakan hóp, með aðkomu flestra sem tengjast MS-sjúkdóminum, svo sem fulltrúa sjúklinga, stjórnar, aðstandenda og fagfólks. Það yrði sem sé breiður hópur sem ynni faglega að alhliða stefnumótun fyrir MS-félagið. Ég tel það mjög nauðsynlegt, en vil jafnframt taka fram að mér þykir búið að vinna hér alveg ótrúlega fínt og mikið starf í sjálfböðavinnu í öll þessi ár. MS-félagið stendur mjög vel og það hefur afrekað mjög margt. Þetta er öflugt félag sem hefur staðið fyrir öflugri starfsemi, hún hefur meira og minna verið unnin í sjálfböðavinnu, sem erfitt er að byggja á til langframa.“

Í mörg horn að líta

Og þess vegna hefur framkvæmdastjóri verið ráðinn?

„Já, Sigurbjörg formaður hefur sagt að mitt hlutverk verði að breyta MS-félaginu úr áhugamannafélagi í öflugt hagsmunafélag. Það felur meðal annars í sér að ná utan um öll þau mál, erindi og upplýsingar sem berast félaginu. Á hverjum degi rignir til dæmis inn fjöldi tölvupósta frá hinum og þessum aðilum sem þarf að skoða, vinsa út aðalatriðin og fylgja þeim eftir til þess að vera með á nótunum í þeim málefnum sem varða félagið, bæði hér heima og erlendis. Þetta eru mörg smáatriði en þegar þau koma saman þá skipta



Berglind Ólafsdóttir er 39 ára, gift og tveggja barna móðir. Hún lauk stúdentsprófi af náttúru- og eðlisfræðibrautum Menntaskólans við Hamrahlöð, er með BS-gráðu í viðskiptafræði frá Háskólanum í Reykjavík og stundar nú meistaranám í sömu grein við Háskóla Íslands, með áherslu á stjórnun og stefnumótun. Berglind hefur fjölbreytta reynslu af daglegum rekstri lítilla fyrirtækja og einnig starfað við þýðingar, textaskrif og ráðgjöf.

þau miklu máli. Og það er ótrúlega mikið að gera hér á skrifstofunni, eitt af því sem hefur komið mér á óvart er hvað dagleg umsýsla sem tengist félaginu er mikil.

Ég lít svo á að formaðurinn sé andlit félagsins út á við, en ég sé hér til að framkvæma það sem stjórnin ákveður og gefa ráð sem byggja á minni reynslu. Mér þykir starfið mjög spennandi, það er svo margt sem maður kemur að, svo margt fólk sem maður hefur samskipti við, og ég vona að samstarfið verði farsælt fyrir báða aðila.“ ■

 <p>Arkiitektar Laugavegi 164 ehf. www.glamakim.is</p>	 <p>HRADÞJÓNUSTA</p>	 <p>FRÁ MÓTUN AÐ MANNVIRKI</p>
 <p>Karl Kristmanns Umboðs- og heildverslun Sími 481 1971 · Fax 481 2971</p>	 <p>HAPPDRÆTTI HÁSKÓLA ÍSLANDS vænlogast til vinnings</p>	

Tysabrið er mál málanna hjá MS-fólki um þessar mundir. Hér ræðir Páll Kristinn Pálsson við tvo MS-sjúklinga úr hópi þeirra fyrstu til að hefja meðferð með þessu lyfi um hvernig það hefur gengið.

Hver dagur telur!

Jón Þórðarson er 42 ára gamall Rangæingur. Hann greindist með MS árið 1992 og hefur fengið Tysabri á fjögurra vikna fresti frá febrúarlokum.

„Ástæða þess að ég er einn þeirra sem er byrjaður að nota lyfið er örugglega mikil versnun sjúkdómsins hjá mér á síðustu árum,“ segir Jón þegar ég slæ á þráðinn til hans austur á Hellu. „Slæm MS-köst með innlögn á spítala og steragjöfum voru farin að herja á mig á tveggja mánaða fresti. Bati á milli kasta var minnkandi og nær enginn undir það síðasta.“

Varstu ekki áður búinn að prófa önnur lyf?

„Jú, ég hafði áður tekið Rebif, Interferon beta, í nokkur ár. Árangurinn var þó lítt merkjanlegur og aukaverkanir í rauninni óásættanlegar, til dæmis þunglyndi.“

En hvaða áhrif hefur Tysabrið haft á þig?

„Tysabrið hefur, rétt eins og vonir stóðu til, breytt miklu hjá mér. Frá því ég byrjaði að taka lyfið hef ég ekki fengið MS-kast. Aukaverkanir af því hafa verið litlar, það er þá helst að gömul MS-einkenni hafi dúkkað upp, eins og stam sem ég fékk í einu kastinu og klaufskir fingur sem ég hef oft fengið í köstum, en hvoru tveggja gekk fljótt yfir.“

Hver er þá stefnan hjá þér?

„Núna er hafin mikil vinna sem felst í að þjálfa líkamann og ná að bæta sem mest af þeim skemmdum sem sjúkdómurinn hefur valdið hvað varðar styrk, jafnvægi og þrek. Ég er þannig nýbúinn að vera í fjögurra vikna prógrammi á Reykjalandi. Þar eru gerðar æfingar sem snerta allan líkamann – já, meira að segja tunga og varir eru æfðar. Mér leist í fyrstu ekkert á að fara í talþjálfun, enda sjálfur frægur spjallari sem er alltaf að beita talfærunum. Ég hélt ég hefði nú ekkert við slíkt að gera, en þegar betur var að gáð reyndust kinnar og varir orðnar slappar og full þörf á að þjálfa þá vöðva ásamt tungunni. Mér skildist þetta þegar ég var látinn æfa upplestur, og þá mundi ég líka að ég var vissulega sá sem alltaf notaði mest allra af munnþurrkum í matarboðum.“

Hvernig er göngugetan hjá þér?

„Núna er ég að æfa mig í að ganga um hækjulaus innandyra. Það tekst oftast ágætlega þegar maður þekkir húsnæðið sem gengið er um. En draumurinn er að ganga „Laugavegin“ frá Landmannalaugum til Þórsmerkur, eins og ég gerði haustið 1993, rúmu ári eftir greiningu. Sif sjúkrapjálfi á Reykjalandi segir að vonir um slíkan bata kunni að vera óraunhæfar – nema



Jón Þórðarson.

þá að fara í hjólastól – en ég ætla mér einfaldlega að verða svo frískur að ég geti gengið þetta, hvort sem það verður eftir fimm, tíu eða tuttugu ár. Ég stefni að því að ná mínum fyrri styrk.“

Jón er þakklátur fyrir að vera í hópi þeirra sem hafa fengið Tysabri. „En um leið verður mér oft hugsað til þeirra sem ekki fá enn að nota Tysabri,“ segir hann. „Því vil ég líkja við að liggja slasaður í bílflaki. Allir vita hvar flakið er að finna en björgunarsveitum meinaður aðgangur. Það er vonandi að allir geti notað Tysabri og önnur lyf sem virka á MS sjúkdóminn sem allra allra fyrst. Það telur hver dagur!“

Eins og happa- drættisvinningur

Guðrún Kristmannsdóttir er 44 ára gömul Vestmannaeyingur. Hún fór að finna fyrir einkennum MS í febrúar árið 2000, en fékk endanlega greiningu tveimur árum síðar.

„Reyndar fór emmessið þokkalega með mig í fyrstu,“ segir hún þegar ég hitti hana á taugadeildinni í Fossvoginum, nýkomna úr mánaðarlegri Tysabrigjöfinni. „En á síðasta ári fór það algjörlega með mig. Ég hafði áður fengið köst sem gengu vel til baka, en árið í fyrra byrjaði þannig að ég fékk tvö köst hvort ofan í annað og lenti í framhaldi af því í svokallaðri síversnun. Mér versnaði bara og versnaði, lá á spítalanum í Vestmanna-

eyjum og það þurfti loks að mata mig og allt. Ég var bara líkamlegt grænmeti,“ segir hún og hlær.

Þú hefur þá væntanlega fengið stera, en varstu byrjuð að nota önnur lyf við MS?

„Nei, ég hef aldrei viljað taka neitt af þessum lyfjum, Copaxone, Avonex og hvað þau nú heita. Ég gat bara ekki hugsað mér það, læknirinn minn bauð mér þau, en hjartað í mér sagði nei. Mér leist ekkert á lýsingarnar af aukaverkunum þessara lyfja.“

Hvernig kom þá til tals að þú færir að nota Tysabri?

„Þegar ástand mitt var orðið svona rosalega slæmt á spítalanum heima í Eyjum, þá kom Hjörtur deildarlæknirinn þar að máli við mig og spurði hvort hann ætti ekki að sækja um vist fyrir mig á Grensásdeildinni í Reykjavík. Ég sagðist þiggja alla aðstoð og vera til í allt sem gæti eitthvað bætt ástand mitt. Hann taldi það geta tekið sex til átta mánuði að kom mér inn á Grensás, fór svo að hringja og kom aftur eftir fimm mínútur og sagði: Guðrún, geturðu nokkuð farið á morgun? Ég spurði hvort hann væri að gera at í mér, en svo var ekki og ég fór daginn eftir til Reykjavíkur og var á Grensásdeildinni í fjórar vikur.

Á meðan ég lá þar fóru þau að tala saman María Hrafnadóttir taugasérfræðingurinn þar og John Benedikz taugalæknirinn minn og þá var ákveðið að gefa mér stera einu sinni í mánuði og halda mér þannig á floti uns hið nýja lyf, Tysabriið, kæmist í notkun hér á landi. Svoleiðis var ég þangað til í febrúar á þessu ári. Ég kláraði þriggja daga steraskammt 11. febrúar og fékk svo fyrsta skammtinn af Tysabriinu 29. febrúar, hlaupársdaginn sjálfan. Það var alveg yndislegt.“

Er þá hin hraða versnun þín ástæðan fyrir því að þú komst svona fljótt á lyfið?

„Já, ég fór alveg hrikalega hratt niður á síðasta ári.“

Hvernig áhrif hafði fyrsti Tysabri-skammturinn á þig?

„Alveg dásamleg,“ segir Guðrún brosandi. „Ég veit ekki alveg hvernig hægt er að lýsa þessu, en ég hef ekki fundið fyrir neinu neikvæðu síðan þá. Engar aukaverkanir, en þegar ég fékk fyrsta skammtinn hafði mér verið sagt að ég gæti fengið gömlu MS-einkennin mín aftur og þetta eru kölluð „draugaeinkenni“. Ég var nýbúin í sterameðferð og fékk þetta með truckki og dýfu, alveg fullt af þessum gömlu einkennum. Ég var fegin að hafa verið sagt að ég mætti eiga von á þessu, enda fáránlegt að vera að byrja á nýju lyfi og fá svo bara fullt af gömlum draugum í bakið.

Þetta gekk síðan yfir og ég hef fengið Tysabri-skammtinn á fjögurra vikna fresti og liðið alveg glæsilega. Í júlímánuði var Goslokahátíðin í Vestmannaeyjum, fyrir mér varð hún ákveðinn prófsteinn á hvernig líðan mín hefur breyst. Á föstudeginum er mikið að gera, margar sýningar og svona, og ég byrjaði á að fara á ljósmyndasýningu, stend þar á hækjunum mínum og tala og tala við fullt af fólki. Svo fórum við niður á bryggju að taka á móti mönnunum sem voru að klára átakið „Kraftur í kringum Ísland“ á tuðrum, svo fórum



Guðrún Kristmannsdóttir.

við á málverkasýningu, svo út að borða og svo á þriðju sýninguna. Ég kom ekki heim fyrr en hálfátta um kvöldið, búin að standa á hækjum allan daginn og tala við allt þetta fólk, og þegar ég fór að sofa um kvöldið sagði ég við sjálfa mig að ég skyldi ekki búast við að fara á fætur næstu þrjá daga, svona miðað við hvernig emmessið hafði yfirleitt farið með mig. En svo vaknaði ég á laugardeginum og allt var í lagi. Ég tók ótrauð áfram þátt í dagskránni og svo aftur á sunnudeginum – og fyrir mér var þetta afgerandi sönnun þess að lyfið væri að virka og gera mér mikið gagn.“

Hvernig er þá göngugetan núna miðað við í upphafi ársins?

„Þá var ég næstum komin í hjólastólinn, en gat staulast um á hækjum. Núna er ég farin að labba heilmikið án þess að nota hækjur og er til dæmis hætt að nota þær innandyra heima hjá mér.“

Hvernig horfirðu svo fram á veginn?

„Ég er mjög jarðbundin. Ég ætla mér að hætta að nota hækjurnar alveg, en er þó ekki búin að setja einhverja dagssetningu á það. Ég er mjög þakklát fyrir að vera ekki með neina delli. Ég þarf ekkert að detta til að sjá hvernig staðan er. Ég passa mig og hef alltaf hækjurnar með mér til öryggis.“

Hvernig heldurðu að þú værir núna ef þú hefði ekki fengið Tysabriið?

„Líkamlegt grænmeti heima í stofu eða einhvers staðar,“ svarar Guðrún umhugsunarlaust. „Ég tel þetta hafa verið minn stóra happadrættisvinningur í baráttunni við MS-sjúkdóminn. Ég vildi óska þess að allir MS-sjúklingar gætu komist á þetta lyf án tafar.“ ■

Hjálpumst að við að bæta þjónustuna

Skrásetning og myndir: Páll Kristinn Pálsson

Sigurbjörg Ármannsdóttir formaður MS-félags Íslands átti á dögnum fund með Guðlaugi Þór Þórðarsyni heilbrigðismálaráðherra á skrifstofu hans, þar sem þau ræddu meðal annars þýðingu samstarfs sjúklingafélaga og heilbrigðisyfirvalda og hið nýja lyf Tysabri, sem virðist ætla að skapa tímamót í meðferð MS-fólks. MeginStoð lagði við eyru.

Sigurbjörg: „Ég vil byrja á því að þakka þér að koma og flytja setningarræðuna á Evrópuráðstefnu MS-félaga sem við höldum í vor hér í Reykjavík. Það vakti mikla athygli hinna erlendu fundargesta, bæði fræðimanna og fulltrúa MS-félaganna frá hinum ýmsu löndum, að ráðherra og æðsti maður þjóðarinnar í heilbrigðismálum skyldi sýna málefninu þann áhuga og sóma að ávarpa ráðstefnugestina.“

Guðlaugur: „Þakka þér fyrir það. Ég hef svo oft í mínu starfi tengst ráðstefnuhaldi með þátttöku erlendra gesta og þekki alveg hvaða vinna liggur þar að baki og hve miklu skiptir að aðilar sem koma að málum séu liðlegir. En þetta er nú einn af kostum smæðar íslensks þjóðfélags. Hér er margt einfaldara í sniðum en hjá öðrum þjóðum sem við berum okkur þó stöðugt saman við.“

Sigurbjörg: „Já, ég veit að víða í Evrópu er ekki eins auðvelt fyrir félög sjúklinga að ná eyrum yfirvalda og hjá okkur.“

Guðlaugur: „Sem ráðherra legg ég mikið upp úr góðu samstarfi sjúklingafélaga og heilbrigðisyfirvalda. Fólk sem starfar í slíkum félögum vinnur af hugsjón og vegna þess að það þekkir hlutina af eigin raun, annaðhvort á sjálfu sér eða aðstandendum sínum. Það er gríðarlegur kraftur í slíkum samtökum. Þar er til mikil reynsla, mikil þekking, og ég tel afar mikilvægt fyrir heilbrigðiskerfið okkar að þessir kraftar séu nýttir, meðal annars með því að fá frá félögnum ábendingar og hugmyndir um hvaðeina sem talið er geta bætt hlutina. Auðvitað er það þannig að menn

eru ekki alltaf sammála og eðli málsins samkvæmt er fólk í samtökum til að berjast fyrir ákveðnum hlutum og það væri óeðlilegt ef því þætti ekki hlutirnir ganga of hægt fyrir sig. Við verðum bara ávallt að líta þannig á okkar samskipti að við séum að hjálpast að við að búa til betri þjónustu.

Það er til dæmis alveg ljóst að ég mun ekki ná neinum árangri í því sem ég er að gera nema það sé skilningur á aðgerðunum meðal þeirra sem eiga að njóta þeirra. Við höfum hér í ráðuneytinu til að mynda gert mikið af því að kalla til samráðs fulltrúa sjúklingasamtaka varðandi lyfjamál og þar höfum við gert miklar breytingar með það fyrir augum að auka framboð en lækka verðið. En það er mikilvægt að fólkið sem þarf að nota lyfin viti af hverju við höfum farið í þessar aðgerðir. Slíkt samráð tekur yfirleitt lengri tíma en ég held það skili sér margfalt til baka.“

Sigurbjörg: „Það sem brennur á okkur eru einmitt lyfjamálin, Tysabriið. Okkur finnst mjög bagalegt hversu seint gengur að uppfylla loforðið sem við fengum í ársbyrjun að það færu 50 sjúklingar á lyfið á þessu ári. Núna í lok sumars eru þeir rúmlega 20 og þetta veldur okkar fólki miklum sársauka og spennu. Svo mig langar að spyrja þig sem ráðherra hvort þú sjáir einhverja lausn á málinu – er þetta spurning um aðstöðu eða skort á fjármunum?“

Guðlaugur: „Eins og við vitum, og eins og kom fram á Evrópuráðstefnunni í vor, þá erum við Íslendingar í hópi þeirra þjóða sem hafa lagt hvað mest í þetta mál. Og

eftir því sem ég best veit telja menn að við munum geta náð því markmiði sem við settum í upphafi ársins, að 50 sjúklingar byrji að nota lyfið. Ég á ekki von á öðru en að það gangi eftir. Hins vegar er það þannig að það er ástæða fyrir því að menn fara sér almennt varlega í málinu.“

Sigurbjörg: „Já, það er alveg fullgild ástæða og er öllum ljós.“

Guðlaugur: „Ég get alveg skilið að þegar eitthvað nýtt kemur fram sem fólk telur að komi að gagni verði það mjög óþolinmótt eftir að fá það. En við þekkjum líka dæmi – svona almennt séð og ég er ekki að segja að það sé að gerast núna – að vaktar hafa verið upp falskar vonir hjá fólki og stundum hefur það haft mjög afdrifaríkar og alvarlegar afleiðingar í för með sér fyrir sjúklingana. Það viljum við ekki gera í þessu tilfelli fremur en öðrum. Við viljum setja okkur það markmið að vera meðal fremstu þjóða heimsins og á sama hátt getum við ekki tekið neina áhættu með öryggi sjúklinga. Ég treysti því fólki sem fer með þetta á spítalanum til að gera þetta vel, en það eru fréttir fyrir mig ef menn telja sig ekki ná 50 sjúklinga markinu á þessu ári.“

Sigurbjörg: „Það er mjög gott að heyra að þú sért á því að það náist. Við erum alveg sammála um að það þurfi að gæta fyllsta öryggis. Það komu nýlega upp tvö tilfelli um sýkingu hjá notendum Tysabri úti í Evrópu og við greindum strax frá því á heimasíðu MS-félagsins, enda er eitt af okkar hlutverkum að upplýsa fólk um allt nýtt sem viðkemur sjúkdómnum, hvort sem það



er jákvætt eða neikvætt. Þessir einstaklingar eru á batavegi og það verður að sjálfsögðu rannsakað frekar hvað gerðist. Við viljum að fyllsta öryggis sé gætt, en sé miðað við að um 34 þúsund manns í heiminum séu á lyfinu þá finnst okkur og systurfélögum okkar í öðrum löndum þetta alveg ásættanleg áhætta – eða einn á móti sextán til sautján þúsundum. Og við erum líka að minnka þessa pínulitlu áhættu með því að hafa svona gott eftirlit.

Nú er það svo að af þeim sjúklingum sem hafa fengið lyfið eru allir nema einn mjög ánægðir með það. Fólk sem hefur verið að fá tíð köst er hætt að fá þau og hefur jafnvel fundið fyrir jákvæðum breytingum á sinni stöðu. Við viljum halda því fram að þetta sé fyrsta alvörulyfið við MS-sjúkdóminum sem fram hefur komið. Við gerum okkur fulla grein fyrir að það læknar ekki MS, en bara það að geta haldið köstum niðri um

næstum 80% á meðan önnur lyf sem skilað hafa bestum árangri eru í 30%, þá er þetta gríðarlegur ávinningur fyrir fólk til að geta haldið áfram sínu lífi, sínu námi, sinni vinnu, hrófla ekki við fjölskyldu og halda fötlunarstiginu niðri. Þetta er alveg stór mál ...“

Guðlaugur: „Engin spurning. Þetta lofar góðu.“

Sigurbjörg: „En við vitum líka að það eru þringsli á göngudeild taugadeildar LSH. Lyfið er núna gefið á föstudögum og eftir því sem fleiri bætast í hópinn og fá lyfið svona undir eftirliti, þá sjáum við fram á að það fari að þrengjast enn meira um þetta. Við höfum því áhyggjur af því að rýmið setji skorður. Við viljum því spyrja þig hvort ekki sé hægt að koma upp öðru herbergi undir Tysabrigjöfina.“

Guðlaugur: „Já, það liggur alveg fyrir og þess vegna skiptir mestu að staðið sé rétt að verki. Varðandi ákveðnar framkvæmdir í þessu, varðandi rými og annað

slíkt, þá er sjálfsagt að skoða það og ég veit að þeir sem stýra spítalanum hafa verið að gera það. Það er hins vegar erfitt fyrir mig að fjalla um svona einstaka þætti, einstök herbergi ...“

Sigurbjörg: „Nei, þetta er nú bara hugmynd. Við vitum að fleiri sjúklingahópar þurfa á svona aðstöðu að halda og ósköp eðlilegt að það sé ekki óendanlegur aðgangur að þessu litla rými fyrir þessa göngudeildarþjónustu ...“

Guðlaugur: „Rýmismálin eru stöðugt til umfjöllunar, það eru alltaf að koma upp mál og menn reyna að vinna úr þeim eins vel og hægt er. Og miðað við nýjustu upplýsingar sem ég hef frá læknunum telja þeir sig geta náð markmiðinu sem við settum okkur. En þetta hangir saman og þetta er sama verkefnið og allir glíma við í stjórnsýslunni. Við höfum bara ákveðna fjármuni og verkefnið snýst um hvernig hægt sé að nýta þá sem allra best til að fá sem mesta



Sigurbjörg: „Það sem brennur á okkur eru einmitt lyfjamálin, Tysabriið.“

þjónustu fyrir sem flesta. Þess vegna eru menn til dæmis að reyna að opna lyfjamarkaðinn. Ef við gefum okkur það að við séum að greiða 20 – 30% meira fyrir lyf en við þyrftum þá getum við keypt minna inn – dæmið er ekki flóknara en þetta.

Við Íslendingar höfum verið lánsamir með að hér hefur á undanförunum árum orðið hreint og klárt efnahagsundur og það hefur ekki farið fram hjá okkur í heilbrigðismálum heldur. En það er ekki sjálfgefið að það gerist á sama hraða áfram og þess vegna þurfum við enn frekar að líta til allra átta til að fá sem mesta þjónustu út úr þeim fjármunum sem við höfum til

ráðstöfunar, því að ef svo fer að Tysabriið skili þeim árangri sem við erum að vonast eftir þá er það skýrt dæmi um eitthvað sem hægt er að leggja fjármuni í og að þeir muni síðan skila sér með beinum hætti ...“

Sigurbjörg: „Tysabriið er svona dæmi um borðleggjandi árangur þar sem fólk spyr af hverju gengur þá svona hægt að láta alla sem það gagnast fá það?“

Guðlaugur: „Margt er borðleggjandi ef við förum út í það. Markmið okkar er að vera heilbrigð og heilbrigðisþjónustan hefur breyst mikið á síðustu áratugum. Margt af því sem við glímum við núna tengist lífsstíl fólks og...“

Sigurbjörg: „MS er alls ekki lífsstílssjúkdómur ... Hann skellur yfir fólk, oft mjög ungt og það er mjög erfitt að hugsa um að það geti átt von á að fatlast á nokkrum árum. Eitthvað verður að gera til að það fólk geti verið áfram jafningjar jafnaldra sinna, lenda ekki í fátæktargildru og börnin þeirra líka...“

Guðlaugur: „Ég held því ekki fram að MS sé lífsstílssjúkdómur. Við erum alltaf að læra að gera getur og verðum að þróa okkur áfram. Þessi lyfjagjöf er gott dæmi um það. Það er ekki svo að það vanti pólitískan vilja og þess vegna hafa menn gengið í þetta með þessum hætti og í rauninni er það ekki þannig að við séum ekki að setja mikið í heilbrigðisþjónustuna almennt. Sumt af því sem kostaði mikið fyrir nokkrum árum kostar minna núna og vonandi verður það þannig með þetta lyf.“

En mér er illa við hugtakið sparnað í þessu sambandi. Ég held að sátt sé um það í samfélaginu að við viljum hafa þessa hluti í lagi, og ef eitthvað kemur fyrir okkur eða aðstandendur okkar viljum við að þetta sé í lagi og almennt er fólk tilbúið til að greiða hluta af sínum sköttum til þess að svo megi verða. En eftirspurnin er endalaus og hún verður það alltaf. Það mun enginn heilbrigðisráðherra eiga eftir að geta sagt: Núna erum við búin að ná öllu því sem við getum náð og getum ekki gert betur! En við höfum náð miklum árangri, fólk lifir lengur, það lifir lengur með sjúkdómum, lífsgæðin hafa aukist...“

Sigurbjörg: „Já, og hluti af þessu er að fólk losni við þennan óvissuþátt sem það hefur búið við varðandi MS-köstin, ef hægt væri að minnka þau um 80% þá breytist gífurlega margt. Það liggur oft eins og mara á fólki að það geti fengið kast og að ómögulegt sé að segja fyrir um hvernig það muni nákvæmlega koma út úr því kasti. Okkar markmið er jú að reyna að endast í sem besta ástandi sem lengst og geta haldið áfram lífinu og tekið þátt í samfélaginu.“

Guðlaugur: „Já, eitt af markmiðunum er að hægt sé að þjónusta þá sem verða veikir það mikið að þeir geti náð sér sem mest og lifað sem bestu lífi. En menn verða líka að líta raunsætt á þetta, það eru ekki margir staðir í heilbrigðisþjónustunni þar sem hægt er að segja að verið sé að framkvæma einhvern óþarfa. Við erum stöðugt að vinna að því að reyna að fá sem mest úr því sem við gerum, endurskoða verkferla, kerfi og svo framvegis.“

Sigurbjörg: „Lyfin sem margir eru á fyrir eru líka dýr, svo þetta er ekki allt nýr kostnaður. En hagnaður í heilbrigðiskerfinu á ekki að skila sér í peningum heldur betri heilsu og líðan einstaklingsins.“

Guðlaugur: „Já, en við höfum bara ákveðið umleikis. Nýja lyfið er dýrara en hin fyrri, en menn eru sér meðvitaðir um að það muni skila sér í öðru.“

Sigurbjörg: „Eins og færri innlögnum, fólk verður lengur virkt í þjóðfélaginu, lengur skattgreiðendur, þannig að þegar upp er staðið mun ávinningurinn verða mikill.“

Guðlaugur: „Við skulum vona að svo verði. Við þekkjum því miður líka tilfelli þar sem lyf hafa ekki reynst eins vel og menn héldu þegar þau komu fram. Ég hef fulla trú á því að þetta lyf sé gott og vona að það muni halda áfram að reynast eins vel og það virðist gera. Það væri öllum til góðs.“

Sigurbjörg: „Það sem er erfiðast í þessu er fólkið sem er að bíða. Margir skilja ekki af hverju aðrir en þeir sjálfir fái lyfið á undan. Það er í gangi tortryggni og spennan og...“

Guðlaugur: „Nú er það svo að faglega eftirlitið í heilbrigðiskerfinu er hjá landlæknisembættinu, á meðan ráðuneytið er meira í almennti stefnumótun og reynir að halda utan um málin. Ef fólk er óánægt og vill kvarta á það að snúa sér til landlæknis með slíkt, enda mikilvægt að sú stofnun sem fer með þau mál sé óháð, ekki háð krónum og aurum eða einhverju



Guðlaugur: „Ég held að sátt sé um það að við viljum hafa þessa hluti í lagi.“

slíku. Við þurfum auðvitað að hafa þjónustuna þannig að hún skapi ekki tortryggni á meðal fólks, en ef einhverjum finnst ekki faglega staðið að málum þá er um að gera að snúa sér til landlæknis.“

Sigurbjörg: „Ég held að fólk óttist ekki að þjónustan sé ekki fagleg heldur að þetta gangi hægt og á meðan er fólki að versna. Það býr við angist og óvissu, það veit að það er búið að sækja um lyfið fyrir það, það veit að það fellur undir þau viðmið. En svo er spurningin: Hvenær kemur að mér? Það er svo erfið að bíða.“

Guðlaugur: „Já, enn og aftur verð ég að benda á að við erum að reyna að gera allt okkar besta fyrir

alla sem þurfa á því að halda. Ég tel okkur hafa náð árangri á mörgum sviðum og við erum mjög framarlega í flokki þeirra þjóða í heiminum sem eru að taka upp Tysabrylfið fyrir MS-sjúklinga. Við settum okkur metnaðarfullt markmið í upphafi árs um 50 sjúklinga á árinu. Ég mun fara yfir þetta með þeim fagaðilum sem fara með málið. Við vonum auðvitað svo sannarlega að lyfið skili árangri og næstu misseri munu skera úr um það hvort sá árangur sé varanlegur eða ekki. Við reynum að vinna eins hratt og vel og við getum – enda er tilgangurinn með þessu öllu saman að aðstoða fólk sem þarf á aðstoð að halda.“ ■

Evrópufundur MS-félaga á Íslandi

Dagana 22.–25. maí síðastliðinn var MS-félag Íslands skipuleggjandi og gestgjafi ráðstefnu Samtaka evrópsku MS-félaganna (EMSP), sem fram fór á Hilton Reykjavík Nordica hótelinu. Yfirskriftin var „Sjálfstætt líf með MS“ og margir helstu sérfræðingar álfunnar á því sviði fluttu erindi og stýrðu hópumræðum.



Forsetinn bauð til lokahófs á Bessastöðum: Sigurbjörg Ármannsdóttir formaður MS-félagsins, hr. Ólafur Ragnar Grímsson og Dorothea Pitschnau-Michel forseti EMSP.



Ósk Óttarsdóttir, Joe Tabona frá Möltu og Þórey Gísladóttir.



Adam Michel aðalritari AMSEL.



Christoph Thalheim aðalritari EMSP.



Peter Anderberg, sérfræðingur í fötlunarfræðum frá Svíþjóð.



Mike O'Donovan frá Bretlandi, Sverrir Bergmann og John Golding varaforsæti EMSP frá Noregi.



Ingdís Lindal skrifstofustjóri MS-félagsins og tæknimenn Nýherja.



Svavar S. Guðfinnsson, Steinunn Þóra Árnadóttir og Eiríkur Ágúst Guðjónsson.



Berglind Guðmundsdóttir gjaldkeri MS-félagsins og Elín Þorkelsdóttir.



Guðlaugur Þór Þórðarson heilbrigðismálaráðherra opnaði ráðstefnuna.



Margrét Pála og Lilja Svanbjörg Sigurðardóttir.



Taugalæknarnir David Bates og Alan Thompson frá Bretlandi og Ólöf Bjarnadóttir.



Alikí Vrienniou frá Grikklandi, Louise Wardell frá Írlandi, L. Aggeloudi-Kavazi frá Grikklandi og John Golding.

Andlegar hliðar MS-greiningar

Pétur Hauksson, geðlæknir

Greining getur verið bæði áfall eða léttir. Að greinast með langvinnan sjúkdóm getur verið erfiður bita að kyngja þegar maður gerir sér grein fyrir mögulegum afleiðingum sjúkdómsins. Á hinn bóginn getur verið visst öryggi í því að vita loks hvaða torkennilega fyrirbæri hefur verið að hrjá mann undanfarið.

Mikilvægt er að fá aðstoð við að takast á við greininguna sjálfa, til að hindra oftúlkanir á lesefni sem liggur fyrir um sjúkdóminn. Ekki er þó hægt að ætlast til að einstaklingur sem greinst hefur verið með MS taki bara greiningunni vel. Hópstarf fyrir nýgreinda er mikilvægt. Sumir hafa tilhneigingu til að sjá framtíðina í versta ljósi og dæma sig úr leik fyrirfram. Slík hugræn nálgun er sumum í blóð borin og veldur aukinni hættu á þunglyndi. Hægt er að takast á við þessa tilhneigingu með ákveðinni tækni, sem kölluð er hugræn atferlismeðferð og hefur gefið góða raun. Flestir þurfa samt góðan tíma til að átta sig og læra að lifa með greiningunni eins vel og hægt er.

Margar spurningar

Oft koma upp spurningar eins og hverjum eigi að segja frá greiningunni. Í rauninni er greiningin einkamál hvers og eins og engin



Pétur Hauksson, geðlæknir.

siðfræðileg eða lagalega skylda er til að segja neinum frá henni. Ef til vill er rökrétt að segja maka frá þessu, en ég þekki hjónabönd þar sem það er ekki ráðlegt. Fullyrt hefur verið að mörg hjónabönd þar sem konan fær MS enda með skilnaði, en ekki ef það er karlinn sem veikist. Ekki veit ég hvort þetta sé satt, en það sýnir hve misjafnar afleiðingar greiningar geta verið.

Eftir greiningu er viss hættu á að sjúkdómnum verði kennt um ýmsa fyrri erfiðleika, þótt það eigi ekki við rök að styðjast. Eru menn skyldugir til að segja vinnuveitanda frá sjúkdómnum? „Það getur enginn haft svona manneskju í vinnu,“ er oft sagt. „Ég er ekki maður í þetta starf lengur,“ er dæmi um sjálfsásökun, sem getur átt sannleikskorn

en beinist um of inn á við. Sjálfsásakanir valda vanlíðan. Svona viðhorf geta stuðlað að og aukið færnisserðinguna. Þegar eitt þrep getur stöðvað mann, og þröskuldur verið hindrun, er auðvelt að falla í gryfju sjálfsgagnrýni og vonleysis.

Þunglyndi

Athyglisvert er að sumir fatlaðir eru ekki þunglyndir, jafnvel þótt fötlun þeirra sé mikil. Hins vegar getur væg fötlun valdið alvarlegu þunglyndi hjá sumum. Hvor nálgunin verður ofaná fer eftir tilhneigingu hvers og eins til að kenna sér um, tilhneigingu til sjálfsgagnrýni. Erfitt getur verið fyrir nánustu aðstandendur að skilja fötlun sem er ósýnileg. Viðkomandi fær að heyra spurningar eins og: „Hvers vegna gerir hún ekkert í sínum málum?“ Mikið fatlaður einstaklingur þarf hins vegar ekki að líta á sig sem sjúkling, finnast hann vera veikur. Miklu verra er að einangrast heima „og verða bara vitlaus í óvirkinni“. Það er nauðsynlegt að hafa prógram.

Þegar maður þarf allt í einu hjálp og er orðinn háður öðrum breytist sjálfsmatið. Maður er allt í einu minna virði en áður, er ekki þess virði að makinn tolli með manni. Sjúklingurinn veigrar sér við að láta sjá sig með makanum, því honum finnst það geta haft slæmar afleiðingar fyrir makann. Ég vil ekki að fólk haldi að hann/hún sé gift alkóhólista, segir sjúklingur með jafnvægistruflun.



MS

MS er sveiflukenndur sjúkdómur, óútreiknanlegur, með skyndileg köst. Ég hef oft furðað mig á því hvað sumir MS sjúklingar taka þessum köstum vel. Þeir segja til dæmis: „Ég missti endanlega máttinn í hægri fótlegg í síðasta mánuði, en svo fékk ég þessa líka finu rafskutlu svo það kemur ekki að sök.“ Eða: „Ég missti sjónina á hægri auga en við erum svo heppin að hafa tvö.“ Þetta eru svolítið ýkt dæmi til að sýna muninn á hugrænni nálgun áfalla hjá þungyndum og öðrum.

Ég þekki marga þunglyndis-sjúklinga sem fá endurtekin, tilviljunarkennd köst, en þeir fyllast auknu vonleysi við hvert kast. Það gera sumir MS-sjúklingar ekki, heldur aðlagast sveiflukenndum sjúkdómi betur smám saman. Andstæðurnar geta verið miklar, annað hvort taki maður þessu sem hverju öðru hundsbiti eða sem enn annarri ástæðu til að börnin væru best komin án manns.

Þessar andstæður sanna fyrir mér mikilvægi hugrænnar nálgunar, þótt engin auðveld leið sé til að breyta þessari ólíku nálgun einstaklinga. Æðruleysisbænin, sem sumir eigna heilögum Franz frá Assisi en aðrir segja skrifaða á pýramíðana, biður um æðruleysi til að sætta sig við það sem maður fái ekki breytt, kraft til að breyta því sem hægt er að breyta, og kjark til að greina þar á milli. Það síðastnefnda er erfiðast.

Tekið á vandanum

Ég tel þunglyndi langveikra vanmetið vandamál, m.a. vegna þess



að það lýsir sér með öðrum hætti en þunglyndi gerir yfirleitt. Það getur hins vegar haft mikil áhrif á færni og getu almennt í framtíðinni, hvernig fólk tekst á við nýtilkomna færnisskerðingu. Ef þunglyndi er vanmetið er það líka vanmeðhöndlað. Oft er þunglyndi talið hluti sjúkdóms. Erfitt getur verið að greina á milli þyngsla vegna MS og þunglyndis. Venjulegir mælikvarðar til að meta þunglyndi og kvíða eru

gagnslitlir, því þeir mæla m.a. dæmigerð MS einkenni. Önnur nálgun er nauðsynleg.

Meðferð við þunglyndi í MS fellst í að leiðrétta skekkjur eða bjögungu í hugsun, með því að aðstoða hinn kvíðna við að horfast í augu við sjálfvirkar neikvæðar hugsanir og lífsreglur. Það er gert í meðferðartímum og með heimaæfingum, eins og þegar um „venjulegt“ þunglyndi er að ræða. ■



Reykjavíkurborg



Verkalýðsfélagið Hlíf

Aukið sjálfstæði í daglegu lífi með MS

Ólöf H. Bjarnadóttir, endurhæfingar- og taugalæknir

Grein þessi er byggð á fyrirlestri höfundar sem var haldinn á European MS Platform-þingi í maí 2008. Í erindinu var rætt um hugmyndafræði endurhæfingar og út frá því lýst þverfaglegri vinnu á taugasviði Reykjalundar, en sú vinna hefur þróast og breyst á undanförunum árum í takt við framþróun erlendis. Síðastliðið ár voru um 19 manns með MS sem fengu endurhæfingu á taugasviði Reykjalundar, en MS dagvist og endurhæfing sinnir einnig þessum hópi.



Ólöf H. Bjarnadóttir.

- *Hversu lengi mun ég geta unnið úti?*
- *Verð ég að leggja til hliðar gömlu áhugamálin og finna mér ný?*

Endurhæfing sem áframhaldandi ferli

Á taugasviði er unnið að endurhæfingu sem áframhaldandi ferli⁽¹⁾, sem felst í þverfaglegu mati, markmiðssetningu, íhlutun og árangursmælingu. Öll þessi stig eru unnin af þverfaglegu teymi þar sem eru: læknir, hjúkrunarfræðingur, sjúkraþjálfari, iðjuþjálfari, talmeinafræðingur, taugasálfræðingur og félagsráðgjafi. Einnig er möguleiki á

meðferð hjá sálfræðingi og nær-ingarráðgjafa.

Í klíniskum leiðbeiningum frá Bretlandi (NICE)⁽²⁾, er ráðlagt að hjá fólki með MS eigi ekki að byrja eða breyta meðferð fyrr en allur vandi einstaklingsins hefur verið metinn og skilgreindur. Einnig að óskir og væntingar einstaklings með MS séu skilgreindar. Þessar ráðleggingar samræmast vel þeim endurhæfingarhugmyndum sem hér er lýst.

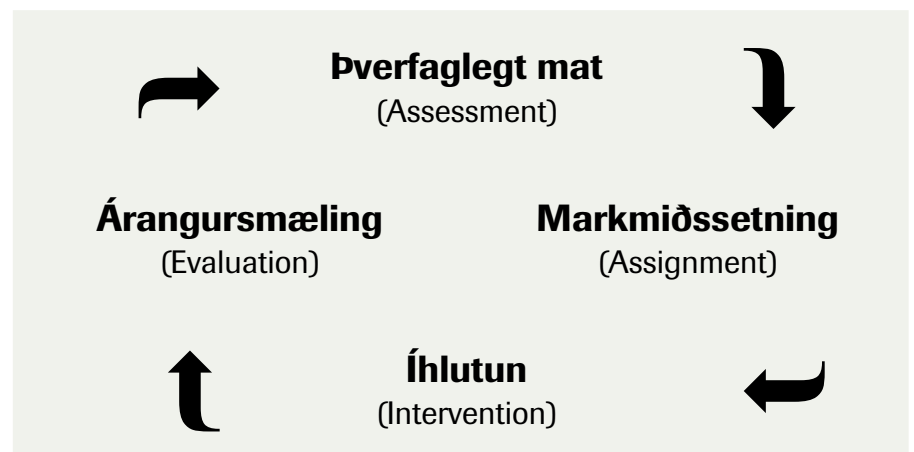
Við *þverfaglegt mat* er vandinn skilgreindur af þverfaglegu teymi. Það er gert til að vita hvaða þáttur/þættir trufla líf einstaklingsins mest, til að fá sýn hans á hvernig vandinn truflar líf hans og mat fagfólks á eðli vandans sem síðan leiðir til viðeigandi úrlausnar. Mikilvægt er að gera sér grein fyrir því að hver einstaklingur er einstakur, svo og einkenni og umhverfi hans.

Markmiðssetning er mikilvægur þáttur í endurhæfingarmeðferð, þar sem skýr markmið auðvelda meðferð eða íhlutun. Markmið beinir sjónum einstaklings að verkefnum sínum, þar sem hann/hún sjálf/ur er miðdepillinn. Þannig er tekið mið af eigin þörfum, hlutverkum, áhugamálum og líðan. Fagfólk leiðbeinir um raunhæf verkefni (út frá skerðingu viðkomandi), svo að fólk nýti styrkleika sína og ráði við það sem

Aðalmarkmið endurhæfingar á taugasviði Reykjalundar er að auka skilning og þekkingu viðkomandi á eigin getu. Margt fólk sem verður fyrir því að heilsu hrakar – til dæmis við að fá MS-sjúkdóminn – veit ekki alltaf hvernig það á að bera sig að til að leysa vanda sinn. Við þessar aðstæður getur endurhæfing hjálpað fólki að skilgreina vandann og finna viðeigandi leiðir til úrbóta. Fólki með MS er mikilvægt að þekkja sín mörk til að viðhalda þeirri orku sem það hefur, eða ef einkenni breytast, og að hafa hugmynd um meðferðarmöguleika sína.

Að fá langvinnan sjúkdóm eins og MS getur vakið ýmsar spurningar, eins og:

- *Hvernig er að upplifa þá takmörkun sem hreyfiskerðingin veldur?*
- *Mun sjálfstæði mitt minnka, ef færnin skerðist?*
- *Munu framtíðardraumar mínir rætast?*



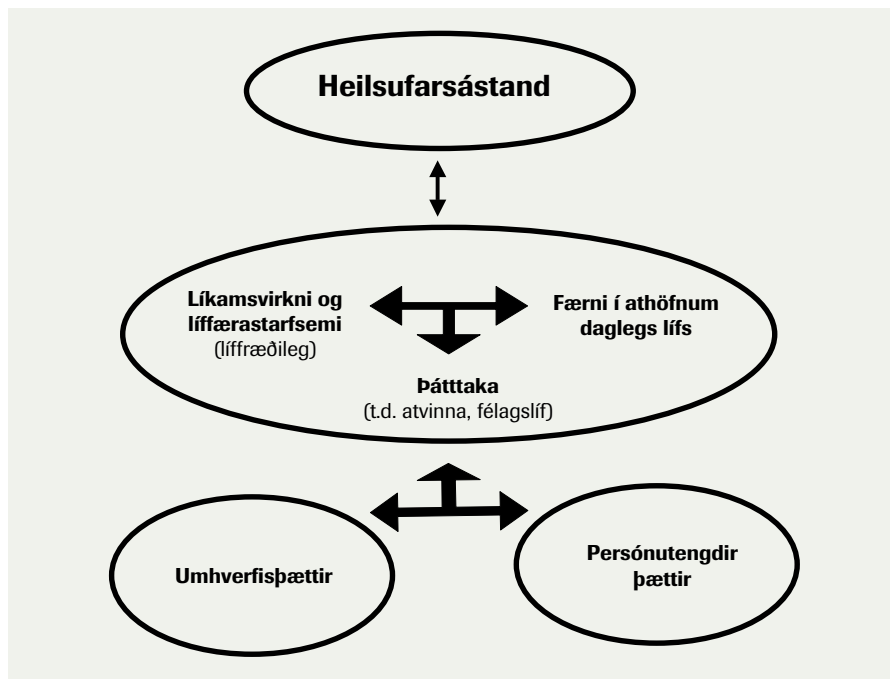
Mynd 1. Endurhæfing sem áframhaldandi ferli.

Það tekur sér fyrir hendur. Fólk fær meiri áhuga og skilning á verkefnum sínum og sér tilgang með meðferð og nær að tengja hana við lokatakmark. Einstaklingur hefur einnig möguleika á að endurmeta markmið sín og setja ný (t.d. ef áhugahvöt eða einkenni breytast).

Sýnt hefur verið fram á gildi markmiðssetningar í ýmsum rannsóknnum. Young⁽³⁾ sýndi fram á að sjúklingum, aðstandendum og fagfólki fannst markmiðsetning gagnleg, hún yki áhugahvöt og veitti sjúklingi og aðstandendum styrk. Í heildina má segja að þessi jákvæða nálgun leiddi til betri lífsgæða.

Íhlutun getur falið í sér: lyfjagjöf, viðtalsmeðferð, þjálfun og ráðgjöf. Meðferðin er gefin af þeim fagaðila í teyminu sem er með bestu sérþekkinguna. Íhlutun og markmið taka mið af einkennum og einstaklingnum. Meðferð hjá einstaklingi með MS gæti litið svona út:

- **Líkamleg – Markmið:** *Að einstaklingur þekki sín mörk jafnframt sem hann/hún eykur þol sitt.* Íhlutun er þjálfun vöðva til að auka styrk og bæta jafnvægi ásamt þolþjálfun; auka liðleika og koma í veg fyrir kreppur; hvetja til hvíldar samfara virkni til að finna jafnvægi í daglegu lífi.
- **Sálfræðileg – Markmið:** *Að bæta andlega líðan.* Sálfræðiviðtöl eða umræða um aðstæður viðkomandi og styrkleika, sem getur minnkað kvíða og bætt sjálfstraust.
- **Auka virkni og þátttöku – Markmið:** *Hvetja viðkomandi til aukinna verkefna.* Meðal annars er lögð áhersla á verklega þætti þar sem viðkomandi fær jákvæða upplifun við að vinna verk, sem eykur sjálfstraust og áhugahvöt.
- **Hjálpartæki og umhverfi – Markmið:** *Skilgreina hjálpartækjapörf til að auka sjálfstæði.* Hjálpartæki eru valin og gerðar umhverfisbreytingar eftir þörfum.



Mynd 2. Lýsing heilsufarsástand samkvæmt ICF.

Ávinningur endurhæfingarferlis er *árangursmetinn*. Sjúklingur og teymi geta „séð“ hvort að markmið náist með ákveðinni meðferð/íhlutun. Ef markmið næst ekki – eða að viðhorf einstaklings breytist, einkenni breytast eða umhverfi – þá getur meðferðarteymi endurmetið markmiðið með sjúklingi og byrjað nýtt endurhæfingarferli, þ.e. endurskilgreint vandann, endurmetið markmið og ákveðið viðeigandi meðferð.

ICF

Til að auðvelda ofanefnt endurhæfingarferli hefur taugasvið Reykjalundar notast við hugmyndafræði ICF (international classification of functioning and health),⁽⁴⁾ sem er greiningar- og flokkunarkerfi þróað í samvinnu við Alþjóðaheilbrigðismálastofnunina (WHO). WHO mælir með notkun ICF samhliða alþjóðlegu sjúkdómsgreiningarflokkuninni (ICD-10). ICF greiningarkerfið er skilgreint út frá heilsu en uppsetning og orðanotkun þess er þannig að allir skilja hvað átt er við, jafnt fagfólk sem leikmenn.

Í þessum ramma er hægt að sýna fram á líffræðileg áhrif sjúkdóms með líkamsvirkni og líkamsstarf-

semi og þannig sýna hvernig líkamleg skerðing hefur áhrif á færni og þátttöku einstaklingsins. Við þetta má síðan bæta við upplýsingum um umhverfi og persónulega þætti sem hafa áhrif á einstaklinginn og nefna hvaða hjálpartækja er þörf (mynd 2).

Kostir við ICF-nálgun eru a.m.k. tveir. Í fyrsta lagi þá gefur ICF-nálgun heildstæða sýn á skerðingu, færni og þátttöku viðkomandi, sem síðan gefur einstaklingnum möguleika á að setja markmið í samræmi við eigin væntingar. Í öðru lagi er tungumál ICF aðgengilegt fyrir alla – þar með talið sjúkling og aðstandendur sem hafa e.t.v. fundið til vanmáttar þegar fagmál er talað. Þetta bætir öll samskipti og byggir upp meiri og betri tilfinningu fyrir stuðningi. Tungumál ICF getur auðveldað upplýsingaflæði á milli sjúklings, fagstétta og þjónustukerfa og þannig bætt þjónustu við einstaklinginn.

Sjúkratilfelli

Til að skilja betur þessa nálgun má gefa dæmi. Við hugsum okkur 35 ára gamla konu (NN) með MS sem býr í íbúð á tveimur hæðum. Hún er gift og á tvö börn, 7 og 14 ára. Hún er í hálfri stöðu sem verk-

Sjúklingur	Dags. 27.9.2008 Nafn: NN Kennitala: 35 ára	Sjúkdómsgreining: MS		Lokatakmark endurhæfingar <input checked="" type="checkbox"/> Vinna og starf <input type="checkbox"/> Menntun <input type="checkbox"/> Áhugamál og frístundir <input type="checkbox"/> Félagsleg samskipti <input checked="" type="checkbox"/> Heimilislíf <input type="checkbox"/> Sjálfshjálp
	(Það sem sjúklingur tilgreinir sem vandamál v/líkamsstarfsemi) Bakverkir. Slappleiki í fótum Þvagtruflun	(Það sem sjúklingur tilgreinir sem vandamál v/athafna og þátttöku) Erfiðleikar að sitja langa fundi Ef þreytt þá erfiðleikar að ganga í tröppum		
Sjónarhorn teymis	Líkamsstarfsemi		Athafnir og þátttaka	
	ICF-greining	Lýsing á vanda	ICF-greining	Lýsing á vanda
	(Þetta eru ástæður vandans) b260 verkur b620 þvagtruflun b730 vöðvaúthald b735 vöðvaspenna	Bakverkur Bráð þvaglát Lömun í fótum Vöðvaspenna	d230 að sinna daglegri iðju d455 að hreyfa sig d530 að fara á salerni	Daglegar athafnir taka tíma – færri verkefni heima fyrir Bakverkir við að elda eða vinna Erfiðleikar að bera þunga hluti þegar verslað er Þörf á salerni í nánd
	Aðstæður	Umhverfi	e115 hjálpartæki. Vandí: þarf hjálpartæki við göngu. Stundum hjólastól. Aðlögun í vinnu.	
	Persónutengdir þættir	Lágt sjálfsmat. Þörf fyrir MS fræðslu.		

Mynd 3. Greiningarblað samkvæmt ICF.

efnastjóri í framsæknu fyrirtæki. Konan skilgreinir aðalvanda sinn sem kraftminnkun í báðum fótleggjum og stífleika. Í síðasta MS-kasti átti hún erfitt með að ganga stiga og sitja langa fundi, stríddi við þvagtruflun, þreytu og bakverki.

Á ICF greiningarblaðið er efst skráð lokatakmark endurhæfingar, sem er hér að ráða betur við afmörkuð verkefni heima og halda áfram í hlutavinnu. Þverfaglegt mat er nánar skilgreint í dálkum merktir „líkamsstarfsemi“ og „athafnir og þátttaka“. Þar er nánari lýsing á vanda sem verður unnið með (mynd 3).

Þverfaglegt mat er síðan flutt á markmiðsblað sem er vinnublað teymis. Þar er hver vandí skráður og samhliða skráð viðeigandi meðferð / íhlutun hjá hverjum fagaðila. Sérhver fagaðili vinnur með NN (og aðstandanda) að markmiðum sem samrýmast lokatakmarki sem sett eru í upphafi með henni.

Hjá NN er mikilvægt að auka þrek og hvíld. Því er unnið með styrk og þrek, leiðbeint með að nýta orku betur, auka jafnvægi í daglegu lífi og minnka streitu. Jafnframt fær hún sérhæfða meðferð við verkjum með mjúkpartameðferð og bókstrum ásamt því að nota hækjur til að auðvelda göngu.

Lyfjameðferð er veitt við þvagtruflun. NN er ráðlagt að nota vinnustól til að minnka álag á bakið, bæði í vinnu og á heimili.

Ofannefnd atriði eru rædd á teymisfundum fagfólks þar sem meðferð er samhæfð og gerð skilvirkari. Þannig verða markmið og meðferð sýnileg, sem síðan er rætt við NN. Sú umræða er hvati til þátttöku í meðferðinni og hjálpar til að sjá að öll íhlutun er miðuð við markmið sem hún hefur sjálf sett til að auka færni/virkni sína.

Ef meðferð er flókin og miklar ráðstafanir gerðar fær viðkomandi skriflegar útskriftarleiðbeiningar með nauðsynlegum upplýsingum, sem í okkar tilfelli væri:

- Upplýsingar um lyf við þvagtruflun.
- Upplýsingar um hjálpartæki, s.s. vinnustól og hækju, ásamt upplýsingum um tengilið innan félagsþjónustunnar.
- Upplýsingar um tengsl við heilbrigðisstarfsfólk eins og taugalækni, sjúkraþjálfara.
- Tími fyrir endurkomu sem er ráðlögð til að veita aðhald til að framfylgja markmiðum sínum eftir að heim er komið, en einnig hugsað til að styðja NN við að framfylgja meðferð í eigin umhverfi.

Að lokum

Í grein Wade⁽⁵⁾ stendur að með markmiðssetningu (skammtíma/langtíma) eru auknar líkur á hegðunarbreytingum einstaklings. Að auki þá er árangur í endurhæfingu meiri, þegar markmið eru: a) sett með sjúklingi, b) eru í tengslum við færni og þátttöku, og c) eru skrifleg og í tengslum við mælanleg takmörk.

Einstaklingur sem skilur markmið og væntanlega útkomu meðferðar hefur meiri áhugahvöt til að taka þátt í meðferðinni. Með því að þekkja betur eigin veikleika og styrkleika þá er möguleiki á að fá meiri stjórn yfir eigin lífi og þannig styðja til aukins sjálfstæðis í daglegu lífi þrátt fyrir sjúkdóm eins og MS. ■

Heimildir:

- (1) Hugmyndafræði flokkunarkerfis ICF – árangursrík nálgun í endurhæfingu ... og víðar? Jan Triebel, Ólöf H. Bjarnadóttir, Læknablaðið 2007/93
- (2) Klínískar leiðbeiningar National Institute for Clinical Excellence. Web: www.nice.org.uk 2003
- (3) Perceptions of goal setting in a neurological rehabilitation unit: A qualitative study of patients, carers and staff, Young, Journal of Rehabilitation Medicine;40(3);190-194
- (4) International Classification of Functioning, Disability and Health - ICF <http://www.who.int/classifications/icf/site/icftemplate.cfm>
- (5) Goal Planning in Stroke Rehabilitation: How?, Wade, DT, Topic of Stroke Rehabilitation, 1999;6(2):16-36

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Reykjavík

A. Wendel ehf.
About Fish Íslandi ehf.
Aðal Tannsmíðastofan - klíniskur tannsmíðameistari
Aðalblikk ehf.
Aðalvík ehf
Allianz hf.
Allrahanda ehf.
Alvarr ehf. - boranir og verkfræðipjónusta
Andrés fataverslun - Sími 862 6439
Arctic rafting ehf.
Arev verðbréfafyrirtæki hf.
Argos ehf.- Arkitektastofa Grétars og Stefáns
Arinbjörn Guðbjörnsson, málari
Arkidea ehf.
Arkitektastofan Úti og inni sf.
Arkís ehf.
ASK Arkitektar ehf.
Athygli ehf.
Atvinnuhús ehf. - Fasteignasala
Auglýsingastofan ENNEMM ehf.
Auglýsingastofan Hvíta húsið ehf.
Austursel ehf.
Álnabær ehf.
Áltak ehf.
Áman ehf
Árbæjarapótek ehf.
Árni Reynisson ehf.
Ársól í Grímsbæ
Ártúnsskóli
Ás Styrktarfélag
B.K. flutningar ehf.
BabySham á Íslandi - BS ehf.
Bakarameistarinn hf.
Bakverk-Heildsala ehf.
Bandalag háskólamanna
Bandalag kvenna í Reykjavík v/ Hallveigarstíg
Barnatannlæknastofan ehf.
Barry-rammi ehf
Betri bílar ehf.
Beyki ehf.
BGI málalar
Bifreiðabyggingar sf.
Bifreiðaverkstæði Grafarvogis ehf.
Bifreiðaverkstæði H.P.
Birkiaska ehf.
Bílaleigan AKA ehf.
Bílasmiðurinn hf.
Bílaþvottastöðin Laugin ehf.
Blaða og innheimtupjónustan
Blaðamannafélag Íslands
Blindrafélagið
Blómaverkstæði Binna ehf.
Bókhaldsstofan Alex
Bólstrarinn
Bólsturverk sf.
Bón-Fús
Bónus
Brauðhúsið ehf.
Breiðholtskirkja
Bros-auglýsingavörur ehf.
Brynja ehf. verslun
Brynjólfur Eyvindsson hdl
BSRB
Danhús, trésmíðaverkstæði
Danica sjávarafurðir ehf.
Dansrækt J.S.B.
Dansskóli Jóns Péturs og Kóru sf.
Deli ehf.
Dimar ehf.
Draumur ehf.
Dvalar og hjúkrunarheimilið Grund

Dynjandi ehf.
Ecco á Íslandi
Efling stéttarfélag
Efnalaug Árbæjar ehf.
Eggert Kristjánsson hf.
Egilsborg
Eignamiðlunin ehf.
Eignaumboðið ehf.
Elding Trading Company
Ellen Ingvadóttir lögg. dómtúlkur og skjálþýðandi
Endurskoðun Hjartar Pjeturssonar ehf.
Englabörnin
Europris
Eyrir Fjárfestingafélag ehf.
F&F Kort ehf.
Fasteignakaup ehf.
Fasteignamarkaðurinn ehf.
Fasteignamat ríkisins
Fasteignasalan Garður
Faxaflóahafnir
Fákur
Felgur-smíðja ehf.
Ferð og saga
Ferðafélag Íslands
Félag bókkagerðarmanna
Félag einstæðra foreldra
Félagsbústaðir hf.
Félagsmiðstöðin Aflagranda 40
Firmaskrá Íslands
Fínka málningarverktakar ehf.
Fjallamenn ehf.
Fjarhitun hf.
Fjarvirgni ehf.
Fjárfestingafélagið Gaumur ehf
Fjölbrautaskólinn Ármúla
Fóttaáðgerða- og snyrtistofa Eddu
Fóttaáðgerða- og snyrtistofan Líf
Fóttaáðgerðarstofan Gæfuspor
Framkvæmda-og Eignasvið Rv.borgar
Friendtex Faxafeni 10
Frijálslyndi flokkurinn
Frysti- og kælipjónustan
G. Hannesson ehf.
G.B. Tjónaviðgerðir ehf.
G.S. varahlutir ehf.
Gallerí Fold
Gasco ehf.
Gastec ehf
Gáski ehf. - Sjúkraþjálfun
Gesthús Dúna hf.
GG - Optik ehf.
Gissur og Pálmi ehf.
Gistiheimilið Aurora
Gluggahreinsun Stefáns Sigurðssonar
GM Verk ehf.
Gnýr sf.
Grand hótél Reykjavík
Grásteinn ehf.
Grensáskirkja
Grensásvideo ehf.
Gróco hf.
Guðmundur Arason ehf. Smíðajárn
Guðmundur Jónasson ehf.
Gull & silfur hf.
Gullkistan
Gullsmíðaverkstæði Hjálmars Torfasonar
Gunnar Helgason hrl.
Gæfumunir ehf.
H.B. Grandi hf.
Hafgæði sf.
Hagbót ehf.
Halldór Jónsson ehf.
Haukur Þorsteinsson tannlæknir

Hár- snyrti- og nuddstofan Mýron
Hárgreiðslustofa Brósa
Hárgreiðslustofa Heiðu
Hárgreiðslustofa Hrafnhildar
Hárgreiðslustofa Höllu Magnúsdóttur
Hárgreiðslustofa Rögnu
Hárgreiðslustofan Aþena
Hárgreiðslustofan Effect
Hárgreiðslustofan Hármístöðin
Hárgreiðslustofan Kultura Glæsibæ
Hárgreiðslustofan Tinna
Hársnyrtistofan Aida
Hársnyrtistofan Grand
Heima ehf. Húsgagnaverslun
Heimabíó/James Bönd
Heimilisprýði ehf.
Helgason og co. ehf.
HGK ehf.
Hjá Jóa Fel.
Hjálpræðisherinn á Íslandi
Hljóðfærhúsið ehf
Hljóðfæraverslun Pálmars Árna
Hótél Frón
Hótél Leifur Eiríksson ehf.
Hreinsibílar ehf.
Hreysti ehf.
Hríf - Heilsuefning innan fyrirtækja ehf.
Húsafriðunarnefni ríkisins
Húsalagnir ehf.
Húsvirki hf.
Hvalaskoðun Reykjavíkur ehf.
Hveraskálinn ehf
Hýsing, vöruhótel
Höfðakaffi ehf.
Hönnunar og Listamiðstöðin, Ártúnsbrekku
Iceland Seafood ehf
Íþjúbjálffélag Íslands
IÐNÓ
Íðntré ehf.
Innheimtustofnun sveitarfélaga
Innnes ehf.
Ísbúð Vesturbæjar ehf.
Ísbúðin Fákafeni 9
Ísleifur Jónsson ehf.
Íslensk endurskoðun ehf.
Íslensk erfðagreining
Íslenskir fjárfestar ehf
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf.
Ísold ehf, hillukerfi
Ís-spor hf.
Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík
J. Eiríksson ehf.
J.K. Bílasmiðja hf.
Jafnvægi - Aveda ehf
Jeppapjónustan - Breytir ehf.
Jón Egilsson lögmansstofa
Jónas á milli
K. Pétursson ehf.
Kaffi Paris
Kaffi Sólun
Kandís
Klöpp hf. vinnustofa Arkitektar-Verkfræðingar
KOM Almannatengsl
Kotroskin ehf.
Kópsson ehf
KPMG hf.
Kramhúsið
Kvika ehf.
Kælitækni
Lagnagæði ehf.
Landar ehf.
Landslag ehf.
Landsnet hf

Landssamband eldri borgara
Landssamband slökkviliðs- og sjúkraflutningamanna
Lindin, kristið útvarp Fm:102,9
Listasafn Sigurjóns Ólafssonar
Listasafnið Hótel Holt ehf.
Litagleði ehf, málningarþjónusta s.8931955
Litir og föndur - Handlist ehf.
Lífstykkiþjónustan ehf.
Loftræsting ehf
LPO - Lómansstofa Páls Ólafssonar hdl
Lyfjaval - Bilaapótek
Læknasetrið sf.
Lögmannafélag Íslands
Lögmannsskrifstofan Fortis ehf.
Lögmansstofa Ólafs G. Guðafssonar
Lögmenn Borgartúni 33
Lögregluskóli ríkisins
Löndun ehf.
Magnús og Steingrímur ehf.
Margt smátt ehf.
Matthías ehf.
Max Mara á Íslandi
Málarameistarafélagið
Málningarþjónustan Litaval ehf.
Menn og mýs ehf.
Mentis hf.
Merking ehf.
Meyjarnar - Kvenfataverslun
Moinichen ehf.
Múr- og málningarþjónustan Höfn ehf.
Múrararfélag Reykjavíkur
Múrarameistarafélag Reykjavíkur
Mæðrastyrksnefnd Reykjavíkur
Nálin hannyrðaverslun ehf.
Nonnabiti
Norræna félagið á Íslandi
Nói Sírius hf.
Nýi öskulóinn ehf.
Nýja Teiknistofan ehf.
Nærmynd
Oddgeir Gylfason Tannlæknastofa
Ottó B. Arnar ehf.
ÓG Bygg ehf.
Ólafur Loftsson
Ósal ehf.
Parlogis hf.
Páll Andrés Andrésson
Pétur Stefánsson ehf
PH Eignir ehf.
Pípulagnaverktakar ehf.
Plastco hf.
Póstmannafélag Íslands
Prentlausnir ehf.
Prentsmiðjan Gutenberg hf.
Prologus ehf.
Pústþjónustan Ás ehf
Rafás
Raflögn ehf.
Rafstilling ehf.
Rafsvið sf.
Rafteikning hf. Verkfræðistofa
Raftíðni ehf.
Raftækjaþjónustan sf.
Raftæknistofan hf.
Raffþjónustan
Rakarastofa Gríms ehf.
Rannsóknarstofan í Domus Medica
Ráðgjöf ehf
Ráðhúskaffi
Regnboginn - Bíó hf.
Reykjavíkureið Rauða kross Íslands
Réttingaverk ehf.

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Rolf Johansen & co. ehf.
Rosso ehf
Rotary-umdæmið á Íslandi
S.B.S. innréttingar
S.Í.B.S.
Samskipti ehf.
Samson ehf.
Samtök atvinnulífins
Saumastofan Fákafeni 9 ehf.
Seljakirkja
Shalimar
Sigurnes hf
Símenntun ,rannsóknir,ráðgjöf
Menntasv H.Í.
Sinus ehf.
Sjáumst ehf..
Sjómannafélag Íslands
Sjómannahéimilið Örkin
Sjúkraliðafélag Íslands
Sjúkravörur ehf.
Sjúkraþjálfun Héðins ehf.
Sjúkraþjálfunin Heil og Sæl ehf.
Skartgripaverslun og vinnustofa
Eyjólf
Skattaþjónustan ehf.
Skorri ehf.
Skóverslunin Bossanova hf.
Skóvinnustofa Halldórs
Guðbjörnssonar
Skúlason & Jónsson ehf.
Skýrr hf.
Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins
Smith & Northland hf.
SMS Bílasprautun og réttingar
Smurstöðin Klöpp ehf.
Snyrti- og nuddstofan Paradís
Sólarfilma
SP Tannréttingar
Sprinkler-pípulagnir ehf.
Stanislas Bohic garðhönnun
Stansverk ehf.
Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar
Steindór Jónsson ehf.
Stilling hf.
Stjörnuveg hf.
Stjörnuspekistöðin
Stólpi hf.
Stórborg - fasteignasala ehf.
Studio 4 - Nasa veitingar
Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra
Sumarbúðirnar - Ævintýraland
Suzuki bílar hf.
Svefn og heilsa ehf.
Sveinbjörn Sigurðsson hf.
Svipmyndir
Sýningakerfi ehf.
Sökkull ehf.
Söluturninn Texas - Halló ehf.
Söngskólinn í Reykjavík
T. ARK teiknistofan ehf
Talnakönnun
Tango ehf
Tannlæknastofa Friðgerðar
Samúelsdóttur
Tannlæknastofa Guðrúnar
Haraldsdóttur
Tannlæknastofa Jón Birgis
Baldurssonar
Tannlæknastofa Jónasar B.
Birgissonar
Tannlæknastofa Sigurjóns
Arnlaugsson ehf.
Tannlæknastofan Borgartúni 33
Tannréttingar sf.
Tannsmíðastofa Kristins Sigmarssonar
Tannsmíði Marteins

Teiknistofa Guðrúnar Jónsdóttur
arkitekts
Teiknistofa Ingimundar Sveinssonar
Teiknistofan Röðull- Ráðgjöf
Teiknistofan Tröð - tst.is
Tengi ehf.
Teppaþjónusta E.I.G. ehf.
Tilraunastöð Háskóla Íslands í
meinafræð
Tímariðið Lifandi Vísindi - EG miðlun
ehf.
Tískuverslunin Smart hf.
Tónastöðin ehf.
Tónskóli Guðmundar
Trésmiðjan Jari ehf.
Trinity ehf.
Tryggingamiðlun Íslands ehf.
Tæknivangur sf.
Tækniþjónustan sf.
Tölvar ehf.
Tölvu- og verkfræðiþjónustan
Tölvu- og tækniþjónustan hf.
Tösku- og hanskabúðin hf.
Ull og Gjafavörur
Umslag ehf.
Urð og Grjót
Útfararstofa Íslands ehf.
Útfararstofa kirkjugarðanna
Útflutningsráð Íslands Trade Council
of Iceland
Útkall ehf
VA Arkitektar ehf.
Vagnasmiðjan
Vaka hf.
Valhöll fasteignasala ehf.
Veiðikorti.is
Veiðiþjónustan Strengir
Veitingahúsið Austurvöllur ehf
Veitingahúsið Carúsó
Veitingastaðurinn Kringlukráin -
Þriund ehf.
Velferðarsvið Reykjavíkurborgar
Verðbréfaskráning Íslands hf.
Verðlistinn v/Laugalæk
Verkfræðistofan Afl og Orka hf.
Verkfræðistofan LH-tækni ehf.
Verkfræðistofan VIK ehf.
Verkfærásalan ehf.
Vernd - Fangahjálp .
Verslunartækni ehf.
Verslunin Fríða frænka ehf.
Verslunin Kiss
Verslunin Polam og Pyret Kanda hf.
Verslunin Þingholt ehf.
Vesturborg ehf.
Vélaborg ehf.
Vélaverkstæðið Kistufell
Vélvík ehf.
Viator Sumarhúsamiðlun ehf.
Við og Við sf.
Vinnuálastofnun
Víkur-ós ehf.
Víkurvagnar ehf.
VR
VSÓ ráðgjöf ehf.
www.hljodbok.is - Hljóðvinnslan ehf.
Yogastöðin Heilsubót
Þ G Verktakar ehf.
Þingvallaleið ehf.
Þjóðgarðurinn Þingvöllum
Þjónustuíbúðir og félagsmiðstöð
Furugerði 1
Þórshamar ehf.
Þórtak ehf.
Þráinn Skóari ehf.
Þumalína - búðin Þín
Þýðingþjónusta Boga Arnars

Ökukennsla Sverris Björnssonar
Seltjarnarnes
Bergá - Sandblástur ehf.
Bílanes - Viðgerðir , réttingar og
málun
Læknisfræðileg myndgreining ehf
Lög og réttur ehf.
Parkeþjónusta - Falleg gólf ehf.
Prentsmiðjan Nes ehf v.Nesfrétta
Rafþing
Seltjarnarneskaupstaður
Verkfræðistofan Önn ehf.
Vogar
V.P. Vélaverkstæðið ehf.
Kópavogur
A. Karlsson hf.
Alark arkitektar
Allt-af ehf.
Arkus ehf - Tannlæknastofan
Arnarljós
Bílasprautun og réttingar Auðuns
Bílaþvottastöðin Löður ehf.
BJ-verktakar ehf.
Blikkform hf.
Bliksmiðjan Vík ehf.
Body Shop
Borgarvirki ehf.
Byggðaðjónustan, bókhald og ráðgjöf
Debenhams Smáralind
Digraneskirkja
Disarhöll ehf.
DK Hugbúnaður
DM ehf
Egill Vilhjálmsson ehf.
Eignarhaldsfélag Brunabótafélags
Íslands
EXPO v/11-11
Eyfeld ehf.
Fatahreinsun Kópavogs
Ferðafélagar ehf.
Félagsþjónusta Kópavogs
Fjárstöð ehf
Flugfélagið Ernir hf.
Food Station ehf.
Gistiheimilið BB 44
Glerskálinn ehf.
Godði ehf.
Goldfinger
Grasavinafélagið Gunnarshólma
Gróðrastöðin Storð
Hagblikk ehf.
Heildverslunin Lín hf.
Hellur og garðar ehf.
Hilmar Bjarnason ehf., rafverktaki
Hugbúnaður hf.
Ís-mál ehf.
Járngerði ehf.
Járnsmiðja Óðins ehf.
JÓ lagnir sf.
Jón og Salvar ehf
KB ráðgjöf
KJ Hönnun ehf.
Kjörbær ehf.
Klippt og skorið Hárfólkið sf.
Kríunes ehf.
Kynnisferðir ehf.
Ljósavakinn ehf.
Lyfja hf.
Lögmannsstofa SS ehf.
Marás vélar ehf.
Málmsteypa Ámunda Sigurðssonar
ehf
Miðjan hf
Móðurást - Mjaltavélaleiga
Nesstál ehf.
Pottagaldrar Mannrækt í matargerð

Prjónastofan Anna sf.
Púst ehf.
Rafbreidd ehf.
Rafgeisli ehf.
Rafkóp-Samvirki ehf.
Rafmiðlun ehf.
Rafport ehf.
Rafvirkni ehf.
Reynir bakari ehf.
Réttingaverkstæði Jóa ehf.
Ræstingapjónustan sf.
S. Guðjónsson ehf
Saumagallerí JBJ
Sjúkranuddstofa Silju
Slökkvitækjaþjónustan
Sonda ehf.
Stigalagerinn ehf.
Suðurverk hf.
Tannlæknastofa Inga Kr.
Stefánssonar
Tannlæknastofa Þóris Gíslasonar
TM-Software hf.
Toscana húsgagnaverslun ehf.
Varmi ehf.
Veitingaþjónusta Lárusar Loftssonar
sf.
Verkfræðistofa Erlends Birgissonar
Verkfræðistofa Snorra Ingimarssonar
ehf.
Vestmann ehf. - Fjöltæknilausnir
Vélaleiga Auberts
Vilji ehf.
Vidd ehf.
www.mannval.is
Xit hárstofan
Þokki ehf.
Ökukennsla Sigurðar Þorsteinssonar
Garðabær
10-11/Hraðkaup
Andromeda
Álheimar
Flotmúr ehf.
GP. Arkitektar ehf.
H. Filipsson ehf.
Hafnasandur hf.
Haraldur Böðvarsson & Co. ehf.
IKEA - Miklatorg hf.
Ísafoldarprentsmiðja ehf.
Kjarnavörur hf.
Leiknótan ehf.
Loftorka ehf.
Rafal ehf.
Raftækniþjónusta Trausta ehf.
Ris ehf.
Tannhjól ehf.
TM Mosfell ehf
Verkhönnun - Tæknisalan ehf.
Würth á Íslandi hf.
Öryggisgirðingar ehf.
Hafnarfjörður
ALCAN á Íslandi hf.
Alexander Ólafsson ehf.
Á.M. Sigurðsson ehf.
Ás - fasteignasala ehf.
Betri stofan ehf.
Blátún ehf.
Bókasafn v/Flensborg
Byggingafélagið Sandfell ehf.
Classik rock
E.S. vinnuvélar ehf.
Eiríkur og Einar Valur ehf.
Endurskoðun Gunnars Hjaltalín
Fagfólk ehf. - Hársnyrtistofa
Feðgar ehf. - Byggingaverktakar
Finþússning ehf.
Fjörkráin ehf.

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Garflar ehf.
Garðyrkja ehf.
Geymslusvæðið ehf. v/ Kapelluhraun
GT verktakar ehf
H. Jacobsen ehf.
Hafnarfjarðarbær
Hafnarfjarðarleikhúsið -Hermóður og Hádvör
Hagstál ehf.
Hagtak hf.
Hárgreiðslustofan Lína lokaflína sf.
Heiðar Jónsson, járnsmíði
Héðinn Schindler lyftur hf.
Hlaðbær Colas hf.
Hólshús ehf.
Hvalur hf.
Jón málarí ehf.
Kerfi ehf.
Kjölfar ehf
Klettur, verktakar
Klæðning ehf.
Kvikmyndaverstöðin ehf.
Ljósmyndarinn Binni
Lögfræðimiðstöðin ehf.
Magnús Páll sf.
Málmsteypan Hella hf.
Músik og sport
Nonni Gull
PON Pétur O. Nikulásson ehf.
Rafgeymasalan ehf.
Rafhitun ehf.
RB Rúm ehf.
Saltkaup hf.
Sjúkraþjálfarinn hf.
Skerpa - renniverkstæði
Smári ehf.
Sólvangur hjúkrunarheimili
Stál-Orka
Stígamaðurinn ehf
Stofnfiskur hf. Höfnum
Tannlæknastofa Jóns M. Björgvínssonar
Tannlækningastofa Harðar V. Sigmarssonar sf.
Tilveran veitingahús ehf.
Tækni - Stál ehf
Vélaverkstæði Hjálta Einarssonar ehf.
Viðhald og nýsmíði hf.
VSB verkfræðistofa
Álftanes
Erlendur Björnsson ehf
Sveitarfélagið Álftanes
Verslunarfélagið Emerald ehf.
Keflavík
Alex bíla- og gistihús við Leifstöð
B & B Guesthouse ehf.
Bílasprautun Suðurnesja hf.
Bókasafn Reykjanesbæjar
Bústöð ehf.
DMM Lausnir ehf
Efnalaug Suðurnesja - BK hreinsun ehf.
Eggert og Laufey ehf. - Ungó
Fasteignasalan Ásberg.
Grímsnes ehf.
Gæfusmiðurinn ehf.
Hjalti Guðmundsson ehf.
Húsagerðin ehf.
Húsanes ehf.
Íslenska félagið ehf. / Ice group. ltd.
J. og S. bílaleiga
Langbest
OSN lagnir ehf.
Pústþjónusta Bjarkars
Pylsuvagninn Tjarnargötu
Rafið ehf.

Reiknistofa fiskmarkaða hf.
RKÍ Suðurnesjadeild
Samband sveitarfélaga á Suðurnesjum
Sjóvá-Almennar hf.
Smíðshöggíð ehf
TÍ ehf.
Tjarnarbraut 14 ehf.
Triton sf. - Tannsmíðastofa
Tæknivík ehf.
Varmamót ehf.
Verslunarmannafélag Suðurnesja
Víkúras ehf.
Vísir félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum
Keflavíkurflugvöllur
Flugþjónustan, Keflavíkurflugvelli
Miðnesheiði ehf.
Grindavík
Eldhamar ehf.
Grindavíkurbær
Íþróttabandalag Suðurnesja
Jens Valgeir ehf.
Lagnaþjónusta Suðurnesja ehf.
Selhálshús ehf.
Sjómann- og vélstjórnarmanna á Grindavíkur
Vísir hf.
Sandgerði
Drifás
Krass ehf.
Garður
Dvalarheimili aldraðra Suðurnesjum Garðvangur
Fiskverkunin Háteigur
Leikskólinn Gefnarborg
Raftýran sf.
Sveitarfélagið Garður
Njarðvík
Fit Hostel
Fitjavík ehf
Olíuverslun Íslands hf.
Toyota Reykjanesbæ
Trausti Már Traustason, múrarameistari
Mosfellsbær
Garðplöntustöðin Gróandi
Halldór og Hinrik sf.
Hlégarður - Veislugarður
Hvammsvík ehf.
Ísfugl ehf.
K.B. Umbúðir ehf.
Kjósarhreppur
Monique van Oosten
Mosfellsbær
Reykjalundur, plastiðnaður/Dælur ehf.
Réttingaverkstæði Jóns B. ehf.
SM Kvótaping ehf.
Akranes
Akraneskaupstaður
B.Ó.B. sf,vinnuvélar
Bjarnar ehf.
Cafe Mörk
Dvalarheimilið Höfði
Elkem Island ehf.
GT tækni ehf
Harðarbakarí
Hótel Glymur Hvalfjörður ehf
MVM ehf.
Rafþjónusta Sigurdórs ehf.
Skagaverk ehf.
Smurstöðin Akranesi sf.
Straumnes ehf., rafverktakar
Trésmiðja Sigurjóns ehf.
Veitingaskálinn Ferstikla
Verslunin Bjarg ehf.

Vélaleiga Halldórs Sigurðssonar ehf.
Viðskiptaþjónusta Akraness ehf.
Vignir G. Jónsson ehf.
Borgarnes
Borgarbyggð
Bókhalds og tölvuþjónustan
Dýralæknaþjónusta Vesturlands ehf.
Efnalaugin Múlakot ehf.
Ensku húsin, gistiheimili við Langá
Eyja- og Miklaholtshreppur
Landbúnaðarháskóli Íslands
Landnám Íslands ehf - Landnámssetur Ísl. Borgarn.
PJ byggingar ehf - Hvanneyri
Sjúkraþjálfun Hilmars ehf.
Skorradalshreppur
Sparisjóðurinn
Sæmundur Sigmondsson ehf.
Vatnsverk Guðjón og Árni ehf.
Velverk ehf
Vélaverkstæði Kristjáns ehf.
Stykkishólmur
Ferðaþjónusta Flateyjar
Fimm fiskar ehf.
Hvass sf.
Saumastofa Íslands, Stykkishólmi
Sæfell ehf
Helgafellssveit
Helgafellssveit
Grundarfjörður
Áningin Kverná
Berg vélsmiðja ehf.
GG-Lagnir ehf.
Grundarfjarðarbær
Hótel Framnes
Ólafsvík
Barnafataverslunin Þóra
Gistihúsið Langaholt
Hótel Búðir ehf
Netagerð Aðalsteins hf.
Tölvuverk ehf.
Hellissandur
Félags- og skólaþjón. Snæfellinga
Sjávareidjan Rífi hf.
Þjóðgarðurinn Snæfellsjökull
Búðardalur
Dvalarheimilið Silfurtún
KM þjónustan
Reykholahreppur
Hótel Bjarkarlundur
Kólur hf.
Reykholahreppur
Ísafjörður
Ametyst há- og föðunarstofa ehf.
Bílaverið ehf.
Fernandos - Vinaminni
Félag opinberra starfsmanna á Vestfjörðum
Gamla bakaríð ehf.
Hamraborg ehf.
Hótel Ísafjörður
Ísafjarðarbær
Jón og Gunna ehf.
Kjölur ehf.
Lögryn ehf.
Ráðgjafa og nuddsetrið
Skipsbækur ehf.
Stál og Hnífur ehf.
Tréver sf
Tækniþjónusta Vestfjarða ehf.
Verkstjórafélag Vestfjarða
Vélsmiðjan Þristur ehf.
Bolungarvík
Jakob Valgeir ehf
Sérleyfisferðir

Sparisjóður Bolungarvíkur
Verkalýðs- og sjómannafélag Bolungarvíkur
Vélvirkinn sf.
Súðavík
Súðavíkurhreppur
Víkurbúðin ehf.
Flateyri
Björgunarsveitin Sæbjörg
Patreksfjörður
Grunnskóli Vesturbýggðar
Heilbrigðisstofnunin Patreksfirði
Verslunin Albína
Vesturbýggð
Tálknafjörður
Bókasafn Tálknafjarðar
Bókhaldsstofan Tálknafirði
Eik ehf. - Trésmiðja
Garra útgerðin
Brú
Bæjarhreppur
Verkalýðsfélag Hróttfirðinga
Hólmavík
Gistiheimilið Borgarbraut 4 ehf.
Kjörvogur
Hótel Djúparvík ehf.
Hvammstangi
B. Ástvaldur Benediktsson ehf.
Bakki ehf.
Bílagarði ehf.
Brekklækur - ferðaþjónusta
Félagsþjónusta Húnaþings vestra
Heilbrigðisstofnun Hvammstanga
Húnaþing vestra
Selasetur Íslands ehf.
Blönduós
Bílaverkstæði Óla
Búnaðarsamband Húnaþings og Stranda
Fjölritunarstofan Grettir sf.
Heimilisíðnaðarsafnið
Húnavatnshreppur
Jónas Skaftason
Stéttarfélagið Samstaða
Vélsmiðja Alla ehf.
Skagaströnd
Kvenfélagið Hekla
Marska ehf.
Rafmagnsverkstæðið Neistinn ehf.
Skagabyggð
Sveitarfélagið Skagaströnd
Trésmiðaverkstæði Helga Gunnarssonar
Sauðárkrúkur
Árskóli
Bífreiddaverkstæði Kaupfélags Skagfirðinga
Bókhaldsþjónusta K.O.M. ehf.
Fisk - Seafood hf.
Héraðsbókasafn Skagfirðinga
Ingimundur Guðjónsson ehf.
Kaupfélag Skagfirðinga
Króksverk ehf.
Ljósmyndþjónustan ehf.
RKÍ Skagafjarðardeild
Steinnull hf.
Steypustöð Skagafjarðar
Stöð ehf - verkfræðistofa
Sveitarfélagið Skagafjörður
Tengill ehf.
Trésmiðjan Björk
Trésmiðjan Ýr
Verslun Haraldar Júlíussonar
Verslunarmannafélag Skagfirðinga
Varmahlíð
Akrahreppur - Skagafirði

Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

Ferðapjónustan Bakkaflöt
Ferðapjónustan Steinsstöðum
Hestasport - Ævintýraferðir ehf.
Langamýri fræðslusetur

Hofsós

Íslenska fánasaumastofan ehf.
Veitingastofan Sólvík

Fjót

Ferðapjónustan Bjarnargili

Siglufjörður

Allinn ehf-sportbar
Fiskbúð Siglufjarðar
Grunnskóli Siglufjarðar
Heilbrigðisstofnunin Siglufirði
Rafbær ehf.
SR Vélaverkstæði

Akureyri

Akureyrarkirkja
ÁK Smíði ehf.
Bakaríði við Brúna
Bautinn
Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins hf.
Bifreiðaverkstæðið Baugsbót ehf.
Bílasalan Ós ehf.
Bílastilling Jóseps
Bílaferkstæði Akureyrar
Blikkrás ehf.
Daglegt brauð ehf
Dragi ehf
Eining ljósa
Eldvarnarmiðstöð Norðurlands ehf.
Eyjafjarðarsveit

Félag máliðnaðarmanna Akureyri
Félagsbúíð Hallgilsstöðum
Gerði ehf.

HAG - Þjónustan ehf.
Hárgreiðslustofan Hártískan
Heilsugæslustöðin á Akureyri
Hlíð hf.

Húsprýði sf.
Kartöflusalan Svalbarðseyri hf.
Kjarnafæði hf.
Ljósgefjafinn ehf.
Lögmannsstofan Lögmannshlíð
Medulla ehf.
Miðstöð ehf.
Offsetstofan

P.A. Byggingarverktaki
Passion ehf.
Raftákn ehf.
S.S. byggir ehf.
Samherji hf.
Slökkvilið Akureyrar
Smámunasafn Sverris
Hermannssonar Eyjafjarðarsveit

Tannlæknastofa Ragnheiðar
Hansdóttur
Tískuverslun Steinunnar
Tréborg ehf.
Tölvís sf.

Tölvufræðslan Akureyri ehf.
Urtasmiðjan
Vaxtarræktin ehf -Íþóttahöllinni
Vélaleiga Halldórs G Bald ehf.
Vélsmiðja Steindórs hf.
Vélsmiðjan Ásverk ehf.
Videobarinn ehf
Vín ehf.
Vörubílstjórafélagið Valur

Grenivík

Grýtubakkahreppur

Grímsey

Grímseyjarhreppur

Dalvík

Dalvíkurbyggð
Hárverkstæðið

Vélvirki ehf.

Ólafsfjörður

Heilsugæslustöðin Hornbrekka
Íþróttamiðstöð Ólafsfjarðar

Húsavík

Bílaeiga Húsavíkur ehf.
Fjallasýn - Rúnars Óskarssonar ehf.
Gistiheimilið Árból
Indriði Ketilsson
Ljósmyndastofa Péturs
Minjasafnið Mánárbakka
Norðurvík ehf.
Samgönguminjasafnið Ystafelli
Tjörneshreppur
Vélaverkstæðið Árteigi
Öryggi ehf.

Laugar

Norðurpóll ehf.

Reykjahlíð

Geitey ehf
Hótel Reykjahlíð
Mývatnsstofa ehf/upplýsingamiðstöð

Kópasker

Árdalur ehf.
Röndin ehf.
Vökvaþjónusta Kópaskers ehf.

Raufarhöfn

Erlingur Thoroddsen v/Hótel
Norðurljós
Önundur ehf.

Þórshöfn

Ferðapjónusta bænda Ytra-Álandi
Haki ehf.
Langanesbyggð
RKÍ Þórshafnardeild
Svalbarðshreppur
Verkalýðsfélag Þórshafnar

Bakkafjörður

Skeggjastaðakirkja

Vopnafjörður

Burstafell - Minjasafn
Ferðapjónusta Syðri-Vík

Egilsstaðir

Austurtak ehf, verktakar
Á hreindýraslóðum
Dagsverk ehf.
Fjalladyrd
Fljótsdalshérað
Fljótsdalshérað v/Vilhjálmvöllur
Gistihúsið Egilsstöðum
Hestaleigan/Eiðum
Hitaveita Egilsstaða og Fella
Hótel Egilsstaðir ehf
Hótel Svartiskógur
Kaupfélag Héraðsbúa
Miðás hf.
Skógrækt ríkisins
Sænaútasel ehf
Toyota Austurland - Bílaferkstæði
Borgþórs ehf.

Trésmiðja Guðna Þórarinssonar
Verkfræðistofa Austurlands hf.
Verslunin Skógar ehf.
Vélaleiga Sigga Þórs
P.S. Verktakar ehf.
Ókuskoli Austurlands

Seyðisfjörður

Félag opinberra starfsmanna á
Austurlandi
Hótel Aldan
RKÍ Seyðisfjarðardeild
Seyðisfjarðarkaupstaður
Seyðisfjarðarkirkja
Þvottatækni ehf.

Reyðarfjörður

Þvottabjörn ehf.

Eskifjörður

Eskja hf.
Fiskimið ehf.
Hulduhlíð, heimili aldraðra
Tandrabergh ehf
Tannlæknastofa Guðna Óskarssonar
Videoleiga Eskifjarðar

Neskaupstaður

Fjarðalagnir ehf.
G. Skúlason vélaverkstæði ehf.
Rafgeisli Tómas R. Zoéga ehf.
Síldarvinnslan hf.

Fáskrúðsfjörður

Dvalarheimili aldraðra
Loðnuvinnslan hf
Stöðvarfjörður
Kross ehf.
Steinasafn Petru
Breiðdalsvík
Héraðsdýralæknir
Austurlandsumdæmis syðra

Djúpivogur

Berunes, farfugla- og gistiheimili
RKÍ Djúpavogsdeild
Vogur ehf.

Höfn

AFL-Starfsgreinafélag
Bókhaldsstofan ehf.
Ferðapjónusta Brunnavöllum
Ferðapjónustan Hrollaugastöðum
Hársnyrtistofan Jaspis
Heilbrigðisstofnun Suðausturlands
Jöklajeypar ehf. Jökla og
vélsleðaferðir
Menningarmiðstöð Hornafjarðar
Skinney - Þinganes hf.
Öryggi og gæsla ehf.

Fagurhólsmýri

Floxi ehf

Selfoss

Alifuglabúíð Auðsholti / Gullegg
Árvirkinn ehf.
Baldvin og Þorvaldur ehf. -
Söðlasmiðaverkstæði
Bifreiðastöð Árborgar
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf.
Bisk-verk ehf.
Bjarnabúð
Bókaútgáfan Björk
Byggingarfélagið Árborg ehf.
Dýralæknþjónusta Suðurlands ehf
Fjölbrautarskóli Suðurlands v/
bókasafns

Fossvélur ehf.
Gljúfurbústaður ehf
Guðnabakarí ehf. Café konditori
Hárgreiðslustofa Önnu
Heilbrigðisstofnun Suðurlands
Hestakráin
Hitaveita frambæja
Hótel Gullfoss
Jeppasmiðjan ehf.
Kökugerð H.P. hf.
Lögmenn Suðurlandi ehf.
Nesey ehf.
Nýja tækniheimsunin ehf.
Renniverkstæði Björns Jenssen
Samtök sunnlenskra sveitarfélaga
Set ehf.

Sjafnarblóm
Sjúkraþjálfun Selfoss ehf.
Sýslumaðurinn á Selfossi
Tannlæknastofa Þorsteins
Tindaborgir ehf.

Veiðisport ehf

Verslunin Borg
Verslunin Íris, Kjarnanum
Vinnuvélar - Svínavatni
Ölur - Skógræktarstöð

Hveragerði

Eldhestar ehf. - Vellir Ölfusi
Garðyrkjustöð Ingibjargar ehf.
GSB ehf.
Heilsustofnun N.L.F.Í.
Vinnuvélar A. Michelsen ehf.

Þorlákshöfn

Fagus ehf.
Frostfiskur ehf.
Golfklúbbur Þorlákshafnar
Jeppar og járn ehf

Flúðir

Flúðasveppir ehf.
Kaffi-Sel
Útlaginn Kaffihús
Vélaverkstæðið Klakkur

Hella

Fannberg ehf
Héraðssjóður
Rangárvallaprófastsdæmis
Kanslarinn ehf.
Lundur hjúkrunar og dvalarheimili
Rangá ehf.
Rangárþing ytra
Vörufell

Hvolsvöllur

Búaðföng/bu.is ehf.
Byggðasafnið Skógum
Eining sf.
Hellishólar ehf. - Fljótshlíð
Héraðsbókasafn Rangæinga
Kjörorka ehf.
RKÍ Rangárvallasýsludeild

Vík

Bílaflatun, dvalarheimili
Hrafnatindur ehf.
Mýrdalshreppur
Vikurþrjón
Þórisholt ehf.

Kirkjubæjarklaustur

Ferðapjónustan Geirlandi ehf
Héraðsbókasafn
Hótel Laki
Icelandair Hotel Klaustur
Tjaldsvæðið Kirkjubæ II

Vestmannaeyjar

Bessi ehf.
Bílaferkstæði Sigurjóns
Eyjasýn ehf.
Frár ehf.
Huginn ehf
Ísfélag Vestmannaeyja hf.
Kaffi María ehf. - Brandur ehf.
LifRó ehf.
Ós ehf.
Reynistaður ehf.
Sjómannafélagið Jötunn
Slökkvitækjaþjónusta Vestmannaeyja
Vestmannaeyjabær
Vélaverkstæðið Þór hf.
Viking tours
Vilberg kökúhús Vestmannaeyjum og
Selfossi
Vinnslustöðin hf.
Vöruval ehf.

	 LÝÐHEILSUSTÖÐ www.lydheilsustod.is	Fjallabyggð 
VERSLUNIN VIRKIÐ Hafnargötu 11 • 360 Hellissandi	 Orkuveita Reykjavíkur	
 RIKKI CHAN	 www.akureyri.is Akureyri ÖLL LÍFSINS GÆÐI	
 HITAVEITA SUÐURNESJA		
		Kjörgarður
		
 REYKJANESBÆR	 vörður tryggingar hf.	
 Alþýðusamband Íslands	 Félag iðn- og tæknigreina	 icepharma Bætt líðan • Betra líf



Eirberg



Ortocar 415SP rafskutla
Öflugt farartæki til allra ferða
Einfaldur í notkun
Vel útbúinn og traustur
Hagkvæmur í rekstri

Rafskutlur og rafknúnir stólar

– hagkvæmur og umhverfisvænn ferðamáti
Njóttu lífsins og farðu allra þinna ferða, allan ársins hring inni sem úti

Komdu og prófaðu!
Ópið 9-18 alla virka daga



Go Chair rafknúinn stóll
Einfaldur og lipur
Auðveldur að flytja með sér
Hagkvæmur valkostur

Real Mobil 6100 rafknúinn stóll
Hannaður með þarfir þínar í huga
Nettur og fallegur
Úrval af sætum og bökkum
Rafknúin hæðarstilling

