

# MEGIN STOÐ

BLAÐ MS-FÉLAGS ÍSLANDS

2. tbl. 2009 26. árg.



## Efnisyfirlit

Frá formanni . . . . .	3
Rausnarleg gjöf frá Pro Optik. . . . .	3
Frá skrifstofu: Kíkið í kaffi! . . . . .	4
MS - Evrópukönnun . . . . .	4
Samkeppni: Nýtt nafn á Dagvist og endurhæfingarmiðstöð MS . . . . .	5
Ísafjarðarfundur. . . . .	5
Reykjavíkurmaraþonið rokkar . . . . .	5
Jafnvægi og styrkur. . . . .	6
Námskeið . . . . .	8
HJÁLPIN MÍN – Spelkur. . . . .	10
Myndir úr félagslífinu. . . . .	12
Taugatengt jafnvægisleysi, Tysabri og formannsskipti . . . . .	14
Stöndum styrkum fótum! . . . . .	16
Atvinnumál og starfsendurhæfing langveikra . . . . .	18
Skellti sér í nám . . . . .	20
Þetta snýst um að hafa gaman af hlutunum. . . . .	22
Hefur streita áhrif á MS?. . . . .	24



**MeginStoð**

2. tbl. 2009, 26. árg.

ISSN 1670-2700

**Útgefandi:**

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

**Ábyrgðarmaður:**

Berglind Guðmundsdóttir

**Ritstjóri:**

Páll Kristinn Pálsson

**Auglýsingar:**

Öflun ehf.

**Umbrot og prentun:**

Prentmet ehf.



Forsíðumyndina tók Páll Kjartansson

## Jóla kort MS-félags Íslands 2009

Jóla kort MS-félagsins í ár skartar listaverki eftir Tryggva Ólafsson og ber myndin nafnið „För“.

Sala jóla korta hefur um langt árabil verið mikilvægur þáttur í fjárfloflun MS-félagsins og er viðkvæði marga velunnara þess að það sé orðinn fastur liður í jólahaldinu að senda ástvinum sínum þessa kveðju og styðja um leið gott málefni. Jóla kortin fást saman í pakka, átta stykki og umslög í hverjum, og kostar pakinn aðeins 1000 krónur.

Afgreiðslu kortanna annast Ingdís Lindal skrifstofustjóri MS-félagsins og þau má ýmist nálgast á skrifstofunni að Sléttuvegi 5 í Reykjavík (opin mánudag–föstudag, milli klukkan 10 – 15), eða panta í síma 568 8620 eða með tölvupósti á slóðinni [ingdis@msfelag.is](mailto:ingdis@msfelag.is).



## Fallegt á tréð og órói

MS-félagið hefur einnig til sölu fallegt jóla skraut úr filti. Tvær gerðir eru í boði, annars vegar jólaórói og hins vegar upphengjur á jólatréð, sex stykki í pakka. Hvor pakki kostar 1000 krónur.

Á næstunni verða félagar úr MS-félaginu á ferðinni við að selja jóla skrautið og jóla kortið og er dagskráin eftirfarandi:  
27. nóvember, Kjarninn í Mosfellsbæ; 1., 2. og 3. desember, Smáralind í Kópavogi; 8. og 9. desember, aftur í Smáralind í Kópavogi.



## Jólaball MS-félagsins

Hið vinsæla jólaball MS-félagsins verður líkt og undanfarin ár haldið í safnaðarheimili Áskirkju við Vesturbrún í Reykjavík laugardaginn 5. desember. Ballið hefst stundvíslega klukkan 14.00 og margt skemmtilegt á dagskránni að vanda, skemmtiatriði og dansað í kringum jólatréð.

Mætum með börnin og barnið í okkum sjálfum!



# Frá formanni

Ágætu félagar.

Á síðasta aðalfundi var mér sýnt það traust að vera kjörin formaður MS-félagsins. Fyrir það er ég afar þakklát og stolt. Ég hef fundið fyrir góðum hug félagsmanna í minn garð og hlakka til að takast á við ný verkefni. Ég óska einnig nýjum liðsmönnum í stjórn, þeim Söndru og Daníel til hamingju með kjörið og hlakka til að starfa með þeim. Einnig hef ég fundið að margir eru tilbúnir að leggja félaginu lið. Það er hlutverk MS-félagsins að vera málsvari MS-fólks og gæta hagsmuna félagsmanna.

Ég hef undanfarin ár tekið þátt í starfi félagsins og kynnst starfi þess og félagsmönnum. Mér hefur fundist einkar ánægjulegt að sækja landsbyggðina heim og það er verkefni sem ber að efla og styrkja. Ný stjórn tekur við traustu, sameinuðu og öflugum félagi. Á þessu ári höfum við í MS-félaginu fundið fyrir því að almenningur stendur að baki félaginu og hefur skilning og trú á mikilvægi starfsemi þess. Almenningur hefur styrkt okkur með fjárframlögum sem er grundvallaratriði fyrir starfseminna þar sem félagið fær mjög litla styrki frá opinberum aðilum.

Framundan er öflugt og metnaðarfullt starf. Markmiðið er að hafa fundi mánaðarlega þar sem fræðsla og kynning stendur félagsmönnum til boða. Einnig eru hin



Berglind Guðmundsdóttir

ýmsu námskeið í gangi og stjórn félagsins er alltaf að líta í kringum sig eftir nýjum hugmyndum sem gætu nýst okkar. Jafnvægis- og styrktarnámskeiðið í samvinnu við Reykjalund er einstakt og hefur víða vakið athygli. Við erum í samvinnu við Reykjalund um að koma upp svipuðu námskeiði á Akureyri. Sú vinna er unnin með Bjargi sjúkrahjálfun og Akureyrarhópnum. Einnig stóð MS-félagið fyrir námskeiði fyrir börn MS-fólks, það námskeið var unnið með Systkinasmiðjunni. Námskeiðið tókst mjög vel og er annað slíkt fyrirhugað á næsta ári.

MS-félagið hefur undanfarin ár þrýst á heilbrigðisyfirvöld að MS-sjúklingar fái bestu meðferð sem völ er á, á hverjum tíma, sbr. lög um réttindi sjúklinga frá 1997. MS-félagið leggur áherslu á að heilbrigðisyfirvöld viðurkenni að MS-sjúkdómurinn sé alvarlegur

sjúkdómur og beri að meðhöndla sem slíkan. Þá er verið að horfa til þess að MS-sjúklingar eigi kost á lyfinu Tysabri sem hefur sýnt góðan árangur. Tysabrinefnd starfar innan félagsins. Þessi nefnd hefur það hlutverk að fylgjast með meðferð með Tysabri hér heima og erlendis og safna saman upplýsingum. Funda með heilbrigðisyfirvöldum og þrýsta á um að sjúklingar fái bestu meðferð. Tíminn er okkur MS-sjúklingum mjög mikilvægur og það er hagur okkar allra, ekki síst yfirvalda, að MS-fólk geti áfram verið virkir þátttakendur í þjóðfélaginu og þurfi ekki á dýrri þjónustu að halda. Við leggjum áherslu á að vera þrýstihópur sem kemur fram með skýr markmið af kurteisi og með vel ígrundaðan málflutning.

Skrifstofa MS-félagsins fékk nýlega andlitslyftingu og þar er nú aðstaða þar sem MS-félagar geta sest niður og spjallað, fengið sér kaffi og kíkt í blöð. Hvet ég MS-félaga til að koma við á Sléttuveginum og spjalla við okkur og fá fréttir af því sem er á döfni. Einnig á heimasíða félagsins alltaf að kynna það sem er á dagskrá og flytja fréttir af félaginu. Ég er stolt af félaginu okkar sem er framsækið og öflugt sjúklingafélag.

Með bestu kveðjum um gleðileg jól og farsælt komandi ár.

Berglind Guðmundsdóttir

## Rausnarleg gjöf frá Pro Optik

**Ávísun**  
Hagkauphöfjónu, Skattum  
Kringum, 2. hæð  
Spítalinn, Grafarvogi

Með framvísun þessarar ávísunar færð þú umgjörð úr Pro Optik línumi eða Air Weight Titanium umgjörð að andvirði 25.000,- í kaupbæti þegar þú kaupir sjóngler í einni af verslunum okkar. Að auki fylgir frí sjónmæling að verðmæti 3.500,-.

Tilboð þetta er samkvæmt samningi Pro Optik og ÖBÍ, Ávísunin gildir út 22. 6. 2010

inu geta sótt um að fá slíkri ávísun úthlutað. Umsóknir berist til skrifstofu, símleiðis í síma 568 8620 eða með tölvupósti á [msfelag@msfelag.is](mailto:msfelag@msfelag.is) fyrir 15. janúar 2010. Í umsókninni þarf að koma fram nafn, kennitala og símanúmer eða tölvupóstfang.

MS-félag Íslands hefur fengið að gjöf 50 ávísanir á umgjörð að verðmæti 25.000 krónur þegar keypt eru sjóngler í einni af verslunum Pro Optik. Að auki fylgir frí sjónmæling að verðmæti 3.500 krónur. Félagar í MS-félaginu



Skrifstofa MS-félags Íslands  
að Sléttuvegi 5 í Reykjavík  
verður lokuð yfir hátíðirnar,  
eða frá 23. desember  
til 3. janúar.

Frá Sverri Bergmann, taugasérfræðingi.

Þetta verður stutt. Ég mun reyna að endurtaka ekki alltof margt en vísa til fyrri greina minna í MS-blaðinu um könnun á MS og á högum einstaklinga með MS á Íslandi og í fimm öðrum löndum í Evrópu. Verið er að huga að því hversu háttar heilbrigðis- og félagsþjónustu við einstaklinga með MS. Hvernig einstaklingar með MS sjá sjúkdóminn hjá sér og hver faraldsfræðin er. Hugmyndin er að til verði staðall viðkomandi meðferð í víðum skilningi hjá einstaklingum með MS í löndum Evrópusambandsins. Við höfum staðið okkur með afbrigðum vel hér. Fylla þarf út tvo spurningalista; annar snýr að heilbrigðislegri en hinn að félagslegri meðferð og lesa má út úr þessum listum faraldsfræðina og skilning MS-fólks á sjúkdómnum. Hugmyndin er, sem fyrr segir, að til verði meðferðarstaðall fyrir MS í löndum Evrópu og hans skuli allir fá að njóta. Í þessari könnun koma hvergi fram nöfn eða kennitölur þátttakenda. Leyfi fyrir könnuninni eru fyrir hendi frá Vísindasiðanefnd og Persónuvernd.

Ég get verið ánægður með hversu gengið hefur með könnun þessa hér. Ég hef talað við 368 einstaklinga með MS á Íslandi. Líklegt er, sýnist mér, að heildarfjöldi einstaklinga með MS á Íslandi sé 430–450.



Vissulega hef ég talað við svo marga að niðurstöður eru þegar marktækar hér á landi en ég vildi gera aðeins betur og reyna að ná til næstum allra og ljúka verkefninu á næstu þremur mánuðum. Vafalaust næ ég aldrei til allra og ekki vilja allir vera með og ekkert við það að athuga.

Ég þakka ykkur öllum innilega sem lagt hafið mér lið til þessa og langar til þess að biðja ykkur hin sem ég hef ekki haft samband við að leggja mér lið og hafa samband við mig. Best er að koma skilaboðum til mín á skrifstofu MS-félagsins hér í Reykjavík í síma 568 8620. Ég set mig þá í samband við ykkur og kynni ykkur betur hverju þarf að svara og finn svo annan tíma til þess að fylla út upplýsingarnar með ykkur og þá á tíma sem hentar hverjum og einum.

Það liggja að vonum nú þegar fyrir miklar upplýsingar og við höfum skarað langt fram úr hinum þjóðunum og erum í raun til fyrirmyndar, þótt alltaf megi betur gera. En gott er að Ísland sé einhvers staðar fyrirmynd þar sem máli skiptir og manneskjuna varðar. Þegar liggur fyrir nokkur úrvinnsla fyrirbyggjandi upplýsinga, og staðfestir ofanskráð, en við munum svo vinna úr þessu að öllum líkindum endanlega fyrir vorið. ■

## Frá skrifstofu: Kíkið í kaffi!

Nú á haustdögum var ráðist í þær framkvæmdir að mála skrifstofu MS-félagsins og breyta lítillega. Breytingarnar voru einkum gerðar með það í huga að bæta aðstöðu fyrir félagsmenn. Útbúin var rúmbetri setustofa í miðrými skrifstofunnar, þar sem hægt er að tylla sér niður og skoða MS-blöð og fróðleik sem til er á skrifstofunni og fá sér kaffisopa.

Það er von okkar að breytingarnar mælist vel fyrir og hvetjum við félagsmenn til að kíkja í heimsókn til okkar. Berglind Guðmundsdóttir, formaður, er með viðtalstíma á þriðjudögum og fimmtudögum frá kl. 13 til kl. 16 og það er alltaf heitt á könnunni.

Í tilefni breytinganna færði Ólöf Sigríður Davíðsdóttir, alþýðulistakona, félaginu listaverk að gjöf, sem kallast Þræðir.



Ingdís og Berglind Ólafs með Þræði.

# Reykjavíkumaraþonið rokkar

Tæpar níu milljónir söfnuðust til góðgerðarfélaganna í árlegu Reykjavíkumaraþoni Íslandsbanka sem fram fór á menningarnótt. Samtals 67 góðgerðarfélög tóku þátt í söfnuninni en til þeirra safnaðist frá þúsund krónum og upp í 1,1 milljón. Alls fengu 27 félög meira en 100.000 krónur í sinn hlut en heildarfjöldi áheita var 4.106.

MS-félagið fékk í sinn hlut kr. 343.370 og fjöldi áheita voru 177 sem er mjög góður árangur miðað við heildina, en í fyrra söfnuðust um 20 milljónir og þá var okkar hlutur kr. 369.050.

Það fé sem MS-félaginu fellur í hlut í Íslandsbankahlaupinu er alfarið notað til að miðla fræðsluefni til allra félagsmanna um netið, annað hvort með því að senda fundi út beint eða með því að taka þá upp og setja þá inn á netið síðar. (Sjá nánar á heimasíðu MS-félagins, m.a. undir tenglinum *Fjarfundir*).



Lárus, Jóna, Heba, Kristbjörg (í jólasveinabúningi – hún fékk áheiti út á þetta), Brynjar og Helga voru góðir fulltrúar okkar í hlaupinu.

## Samkeppni: Nýtt nafn á Dagvist og endurhæfingarmiðstöð MS

Dagvist og endurhæfingarmiðstöð MS efnir til samkeppni um nýtt nafn á miðstöðina. Starfsemin hefur ávallt gengið undir nafninu d&e MS eða dagvist og endurhæfingarmiðstöð MS en áhugi er fyrir því meðal skjólstaðinga og starfsmanna að breyta um nafn.

Tillögu að nafni er hægt að senda til skrifstofu MS-félags Íslands, Sléttuvegi 5, 103 Reykjavík í lokuðu umslagi. Í umslaginu á einnig að vera annað umslag þar sem fram kemur nafn höfundar, heimilisfang og símanúmer, en skilafrestur er til 15. janúar 2010.

Sérstök dómnefnd mun velja nýtt nafn úr innsendum tillögum.

Sá, sem sendir inn vinningsnafnið, mun hljóta veglegan vinning, sem er skál eftir leirlistarkonuna Kolbrúnu Kjarval. Ef fleiri en einn eiga tillögu að vinningsnafninu, verður vinningshafi dreginn út. Aukavinningar verða einnig í boði.

Nýja nafnið verður upplýst miðvikudaginn 3. febrúar á opnu húsi á Sléttuveginum sem hefst kl. 14 og stendur til kl. 16. Kaffi og léttar veitingar í boði. Allir velkomnir.

## Ísafjarðarfundur



Föstudaginn 25. september síðastliðinn var haldinn *MS-fundur* á Ísafirði og mættu vestur þau Sverrir Bergmann taugalæknir, Sigurbjörg Ármannsdóttir, formaður MS-félagsins, Berglind Guðmundsdóttir, gjaldkeri og Bergþóra Bergsdóttir, meðstjórnandi. Stóð fundurinn frá 15:30 til rúmlega 19:00 og var virkilega fræðandi og já, hreinlega *upplifgandi* og velsóttur bæði af MS-fólki og aðstandendum. Helsta umræðuefnið var Tysabri og hlakka ég



mikið til að fá þetta töfralyf og eiga möguleika á að geta staðið í lappinnar lengur en 2 mínútur í senn, geta farið í göngutúra með mannum, börnunum, eða barnabörnunum, geta farið á skíði og svo framvegis. Já, kannski er ég „doldið“ mikið bjartsýn, en samt! ÁFRAM TYSABRI!

Baráttukveðjur,  
*Ingibjörg Snorradóttir Hagalín*

# Jafnvægi og styrkur

MS-félagið hefur í samstarfi við sjúkraþjálfara á Reykjalundi boðið upp á námskeið í jafnvægis- og styrktarþjálfun fyrir einstaklinga með MS-sjúkdóm í húsnæði MS-félagsins á Sléttuvegi. Námskeiðið felst í þjálfun fyrir einstaklinga með MS-sjúkdóm. MeginStoð ræddi við Sif Gylfadóttur sjúkraþjálfara um námskeiðið sem nú stendur yfir.

## Fyrir hverja er námskeiðið?

Námskeiðið er fyrir einstaklinga með MS-sjúkdóm sem geta gengið, með eða án stafs eða hækju.

### Hverjir leiðbeina á námskeiðinu?

Við erum þrír sjúkraþjálfarar sem leiðbeinum á námskeiðinu, en við störfum öll á tauga- og hæfingar sviði Reykjalundar. Ásamt mér eru það Andri Þór Sigurgeirsson og Anna Sólveig Smáradóttir.

### Í hverju felst námskeiðið sem þið bjóðið upp á?

Námskeiðið er sértæk líkamleg þjálfun þar sem áhersla er lögð á að ögra skyn- og hreyfikerfi líkamans. Námskeiðið er tvíþætt, í fyrsta lagi er markmiðið að bæta jafnvægi, fallviðbrögð og færni einstaklinga í að halda líkamlegu jafnvægi við fjölbreytt umhverfisáreiti. Í öðru lagi er markmiðið að bæta og/eða viðhalda vöðvakrafti til að viðhalda uppréttri stöðu og hreyfigetu sem tengist athöfnum daglegs lífs. Áherslurnar skiptast á milli æfingatíma. Á þriðjudögum er áherslan á vöðvakraft en á fimmtudögum á stöðu- og hreyfijafnvægi. Inn í þjálfunina fléttast svo ýmis fræðsla og ráðleggingar.

### Hver er hugmyndafræðin á bakvið þjálfunina?

MS-sjúkdómur hefur áhrif á skyn- og hreyfikerfi líkamans. Truflun á skyn- og hreyfikerfi hefur áhrif á jafnvægi og getu einstaklinga til að halda jafnvægi, til dæmis við standandi vinnu eða göngu. Þessi truflun hefur einnig áhrif á jafnvægisöryggi en það er algengt að einstaklingar með MS kvarti um jafnvægisleysi. Afleiðingar jafnvægissskerðingar geta í sumum tilvikum valdið vanvirkni og vítahring hreyfingaleysis og þar með ýtt undir frekari jafnvægissskerðingu. Rannsóknir hafa sýnt að miðtaugakerfið hefur aðlögunarhæfileika og bregst við utanaðkomandi áreiti svo sem þjálfun. Síðustu ár hafa rannsóknir á þjálfun einstaklinga með MS sýnt fram á að sértæk þjálfun umfram hefðbundna



Sif leiðbeinir nýja formanninum.

þjálfun hefur áhrif til bættis jafnvægis, jafnvægisöryggis og minni dettni. Námskeiðið sem við sjúkraþjálfarar bjóðum upp á byggir á þessari þekkingu.

### Hvernig eru þjálfunartímarnir byggðir upp?

Hver tími er 60 mínútur. Fyrstu 5-10 mínútur er upphitun og þá 35 mínútna æfingar og síðan teygjur og slökun í lokin. Æfingarnar eru í stöðvum og því möguleiki að útfæra þær á hverri stöð fyrir hvern og einn eftir getu og þörfum. Þeir sem hafa ekki úthald til að gera allar æfingarnar í einum tíma geta gert aðra hverja æfingu og smám saman aukið fjölda æfinga sem þeir taka þátt í. Í jafnvægisþjálfuninni eru þátttakendur berfættir. Æfingarnar eru til dæmis að ganga eftir svampdýnu og horfa í kringum sig, ganga eftir gólfi og beygja sig eftir hlutum, ganga og skipta snöggum stefnu, standa á svampi og grípa bolta, bregðast við utanaðkomandi áreiti og forðast að detta. Inn í sumar æfingarnar eru fléttuð verkefni sem krefjast þess að athyglin er færð af hreyfingunum á hluti í umhverfinu eða aðrar hugsanir svo sem að fara með vísu, telja niður, blása sápukúlur, horfa á spil eða hluti til hliðar við sig og nefna upphátt.

Í styrktarþjálfuninni vinna einstaklingar ýmist með eigin líkamsþunga eða í tækjum eða með lausum

lóðum. Æfingarnar eru til dæmis að stíga niður þrep í stíga, að stíga fram og draga/toga með trissum, lyfta upp fyrir höfuð og að spyrna upp á tær. Áherslan er á að vöðvarnir vinni í þeim ferlum sem þeim er ætlað í athöfnum daglegs lífs, svo sem göngu, að standa upp og sitja, lyfta, ýta eða draga.

### Hvað gerir þjálfunin fyrir einstaklinga með MS?

Margir sem taka þátt í námskeiðinu hjá okkur hafa prófað að æfa í líkamsræktarstöð, sumum hefur gengið vel en öðrum verr og farið fram úr sér, gert of mikið og gefist upp. Öðrum finnst erfitt að hafa sig af stað og mæta á eigin vegum í þjálfun, og í sumum tilvikum ekki fundist þjálfunin skila árangri. Einstaka hafa þó haldið áfram sinni þjálfun í líkamsræktarstöð samhliða þjálfuninni hjá MS-félaginu. Sumir hafa aldrei tekið þátt í líkamlegri þjálfun og enn aðrir hafa verið í endurhæfingu á Reykjalundi og við hvatt þá til að vera með í námskeiðinu. Bakgrunnurinn er því ólíkur og getan misjöfn, en þar sem þjálfunin byggist upp á æfingum á stöðvum þá getur hver og einn unnið út frá sínum eigin forsendum og þjálfarinn útfært æfingarnar fyrir hvern og einn. Auk þess sem það er mjög skemmtilegt að æfa saman í hópi og vettvangurinn nýttur til ýmissa umræðna.



Berfætt jafnvægisþjálfun.

### Áttu von á að það verði boðið áfram upp á svona námskeið?

Já. Næsta námskeið byrjar í janúar 2010 og verður fram á vor. Námskeiðið er byggt upp fyrir hvern og einn og því ekki eiginlegt framhaldsnámskeið, nema fyrir þann sem hefur tekið þátt áður. Þeir sem hafa aldrei tekið þátt eru hvattir til að koma og vera með á næsta námskeiði svo framarlega sem þeir geti gengið með eða án stafs eða hækju. Nokkur pláss eru laus á námskeiðinu fram að jólum. ■



biogen idec



## Aukalán vegna sérþarfa

Þeir sem hafa skerta starfsorku, eru fatlaðir eða hreyfihlaðir geta fengið aukalán til að gera breytingar á íbúðarhúsnæði eða til að kaupa eða byggja húsnæði vegna sérþarfa sinna. Lánið kemur til viðbótar 20 milljóna króna hámarks láni Íbúðalánasjóðs eða öðrum fasteignaveðlánum að hámarki 20 milljónum. Einnig er heimilt að veita aukalán til forsvarsmanna þeirra sem búa við sérþarfir.

[www.ils.is](http://www.ils.is)  
Borgartúni 21 | 105 Reykjavík | Sími : 569 6900, 800 6969



Íbúðalánasjóður

# Námskeið á vegum MS-félagsins



*Athugið að bóka þarf tímanlega til að tryggja þátttöku í námskeiðum á skrifstofu MS-félagsins að Sléttuvegi 5, sími 5688620 eða msfelag@msfelag.is. Námskeið fyrir nýgreinda og makanámskeið eru haldin í samræmi við eftirspurn, svo áhugasamir geta snúið sér til skrifstofunnar hvað þau varðar. Fólk er einnig hvatt til að fylgjast með tilkynningum frá félaginu á vefsíðu þess og í fréttabréfum.*

## Jafnvægisnámskeið

Lýsing: Námskeiðið miðast fyrst og fremst við þjálfun á jafnvægi, stöðu og hreyfistjórn, krafti og úthaldi. Þjálfunin er færnimiðuð og í formi stöðvaþjálfunar í hópi og verður lögð áhersla á að ögra getu hvers einstaklings. Fræðsla verður um jafnvægi hvíldar og hreyfingar og hreyfivirkni í daglegu lífi með umræðum og afhendi. Teygjur og stutt slökun verður í lok hvers tíma. Tveir tímar eru í viku hverri og áherslan ólík eftir dögum, eða eins og hér segir:

*Þriðjudagar:* Upphitun, 20 mín. stöðvaþjálfun með áherslu á úthald, 20 mín. stöðvaþjálfun með áherslu á færnimiðuða kraftþjálfun og svo teygjur og slökun í lok tímans.

*Fimmtudagar:* Upphitun, 35 mín. stöðvaþjálfun með sértækum æfingum á jafnvægi, stöðu, hreyfistjórn og fallviðbragði, teygjur og slökun í lok tímans.

Leiðbeinendur: Sjúkraþjálfarar á tauga- og hæfingar sviði Reykjalundar. Sif Gylfadóttir, MSc; Andri Sigurgeirsson, BSc (MSc nemi við HÍ); Anna Sólveig Smáradóttir, BSc. Leiðbeinendur skipta með sér námskeiðum, einn leiðbeinandi mætir hverju sinni.

Tímatafla: Námskeiðið fer fram á vorönn 2010 og er hægt er að velja um að vera 1 x eða 2 x í viku, á þriðjudögum kl. 16-17 og fimmtudögum kl. 16-17 eða 17-18. Fyrsti tíminn verður þriðjudaginn 5. janúar og stendur námskeiðið út apríl. Aðstaða er til að hafa fataskipti á staðnum en ekki er hægt að fara í sturtu.

*Námskeiðið er rausnarlega styrkt af Svölunum, félagi núverandi og fyrrverandi flugfreyja, og kunnum við þeim bestu þakkir fyrir.*

## Námskeið fyrir nýgreinda

Lýsing: Námskeiðið er einkum ætlað fólki á höfuðborgarsvæðinu og næsta nágrenni sem hefur nýlega greinst með MS-sjúkdóminn (6 mán. – 3 ár). Námskeiðið er haldið í húsi MS-félagsins að Sléttuvegi 5. Megin-

markmið námskeiðsins eru að fólk fræðist um 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. Að þessu sinni verður boðið upp á þá nýjung að hafa sérstakan fund með aðstandendum í lok námskeiðsins. Læknir, félagsráðgjafi, hjúkrunarfræðingur og sjúkraþjálfari veita fræðslu.

Leiðbeinandi: Margrét Sigurðardóttir, félagsráðgjafi.

Námskeiðið hefst 18. janúar og er í 7 skipti (2 klst. í senn) frá kl. 16.30 - 17.30.

## Námskeið í hugrænni atferlismeðferð (HAM)

Lýsing: Hugrænt er allt það sem tengist hugarstarfsemi, hvernig við skynjum okkur sjálf og umhverfið. Atferli er það sem við gerum. Hugræn atferlismeðferð leggur áherslu á að við tileinkum okkur hugsun og hegðun sem bætir aðstæður okkar og líðan.

Leiðbeinandi: Pétur Hauksson, geðlæknir.

Námskeiðið hefst 27. janúar og verður á miðvikudögum kl. 17.00 - 18.30.

## Minnisnámskeið fyrir MS-fólk

Lýsing: Námskeið fyrir einstaklinga með MS sem vilja takast á við minniserfiðleika. Um er að ræða hópmeðferð í litlum hópum þar sem fólk getur deilt reynslu sinni og unnið saman við að finna lausnir á vandanum. Farið er yfir helstu minnisþætti eins og læra að muna betur eftir nöfnum, bæta námsárangur, muna eftir andlitum, tölum ofl. Lögð er áhersla heimavinnu og reglulegar æfingar milli funda.

Leiðbeinandi: Claudia Ósk H. Georgsdóttir.

Námskeiðið hefst 4. febrúar og verður á fimmtudögum kl. 16.00 -18.00, alls í 6 skipti.



**Karl Kristmanns**  
Umboðs- og heildverslun  
Sími 481 1971 · Fax 481 2971



www.fit.is



## Námskeið fyrir 8-14 ára börn MS-fólks

Athugið að námskeiðið er ekki hugsað sem meðferðarúrræði fyrir börn sem eiga í erfiðleikum, heldur fyrst og fremst sem fræðandi og skemmtilegt námskeið fyrir börn MS-fólks.

### Markmið námskeiðsins eru:

1. Að veita börnum MS-fólks tækifæri til að hitta önnur börn í skipulögðu og skemmtilegu umhverfi.

Að geta hitt önnur börn MS-fólks hefur ýmsa kosti. Í fyrsta lagi getur það minnkað einmanakennd barnsins. Þátttakendur komast fljótt að því að það eru líka aðrir sem upplifa þá ánægju og áskorun sem þau upplifa. Námskeiðin eru byggð upp á afslappandi hátt og með ákveðnu afþreyingar- og skemmtanalegu gildi sem hvetur til vinskapar og þess að þátttakendur deili með öðrum. Vinskapur býður upp á áframhaldandi stuðning fyrir þátttakendur. Skemmtigildi námskeiðanna gerir þau ánægjuleg og er hvatning til að mæta.

2. Að veita börnunum tækifæri til að ræða við jafnaldra sína á jákvæðan hátt um margt sem tengist því að eiga foreldri með MS.

Þátttakendur deila reynslu sinni með jafnöldrum sem skilja skin og skúrir þess sem fylgir því að eiga foreldri með MS.

3. Að veita börnunum innsýn í það hvernig takast má á við þær margbreytilegu aðstæður sem fylgja því að eiga foreldri með MS.

Börn MS-fólks standa reglulega frammi fyrir aðstæðum sem önnur börn gera ekki. Á námskeiðinu fræðast börnin um ýmsar leiðir til að meðhöndla breytilegar aðstæður.

4. Að veita börnunum tækifæri til að læra meira um sjúkdóm foreldris síns.

Börn MS-fólks hafa þörf fyrir upplýsingar, til þess að svara bæði þeirra eigin spurningum og spurningum vina, skólafélaga og ókunnugra. Námskeiðið gefur þátttakendum tækifæri til að læra um þau áhrif sem sjúkdómur foreldrisins getur haft á líf þess.

### Hvað gerum við á námskeiðinu?

Á námskeiðinu vinnum við fyrst og fremst út frá ofangreindum markmiðum, þ.e. við leysum saman ýmis verkefni, skoðum stöðu okkar innan fjölskyldunnar, utan hennar og meðal vina okkar. Við ræðum hvernig við leysum úr erfiðleikum sem verða á vegi okkar. Þessa þætti nálgumst við í gegnum ýmsa skemmtilega leiki, fáum til liðs við okkur listþjálfara, leikara og fleiri aðila. Það sem skiptir meginmáli er að hvert og eitt barn fái að njóta sín sem best og tjá sig á þann hátt sem því hentar best.

### Þátttaka í námskeiðinu:

- Gefur börnunum aukið sjálfstraust.
- Gerir þau betur í stakk búin til að takast á við sterkar tilfinningar eins og t.d. reiði, vonbrigði og sektarkennd.
- Leiðir til þess að börnin fái aukinn skilning á sjúkdómi foreldris síns og þörfum.
- Þau kynnast öðrum krökkum sem eru í svipuðum aðstæðum og heyra að þau eru ekki ein með upplifanir sínar.
- Leiðir til betri samskipta innan fjölskyldunnar og meðal vina.
- Börnin verða sáttari við hlutskipti sitt.

Leiðbeinendur á námskeiðunum eru Vilborg Oddsdóttir, félagsráðgjafi, Hanna Björnsdóttir, MA barnasálfræði og Brynhildur Björnsdóttir, grafískur hönnuður og kennari.

Umsagnir þeirra barna sem sótt hafa Systkinasmiðjuna eru á þann veg, að hún hafi gefið þeim meiri þekkingu á mismunandi fötlun og þau hafi fengið tækifæri á að tala saman og þess vegna lært svo mikið um mismunandi aðstæður sínar, þó að þau eigi margt sameiginlegt. Það sé líka svo gott að koma og tala um hluti við hvert annað, sem þau geti ekki talað um við annað fólk, eins og t.d. vini sína.

Námskeiðið er haldið að Sléttuvegi 5, Reykjavík (hús MS-félagsins).

- Laugardagur 13. febrúar, kl. 11.00 -15.00
- Sunnudagur 14. febrúar, kl. 11.00 -15.00
- Þriðjudagur 2. mars, kl. 17.00 -19.00 (eftirfylgni)



**Hvalur hf.**



**HS ORKA HF**

**Höfðavélar ehf.**



GlaxoSmithKline

# HJÁLPIN MÍN – Spelkur

Eftir Bergþóru Bergsdóttur

Mig langar að segja frá kostum fótspelku sem hjálpartækis fyrir þá sem hún gagnast. Ég hef notað spelku sem hjálpartæki í nokkur ár og þar sem ég hef einstaklega jákvæða reynslu af notkun hennar langar mig að deila henni hér, komi það einhverjum til að íhuga spelku sem hjálpartæki.

Spelka hentar helst þeim sem hættir til að yfirréttá hné, eiga erfitt með að lyfta fæti án þess að reka tærnar í og hjá þeim sem fótur slettist niður vegna kraftleysis (sjá teikningu).

## Hröð versnun

Ég greindist með MS 2004 og versnaði hratt. Helstu einkenni komu fram í fótum þannig að ég gekk hölt, var alltaf að hnjóta og sletti hægri fæti eins og sundblöðku. Ég hef ætíð verið mikill göngu- og úti-vistargarpur og hafði ég oft sagt að það dýrmætasta sem ég ætti væru fæturnir og augun – fæturnir til að bera mig þangað sem augun sjá. Þegar einkenni sjúkdómsins ágerðust neitaði ég að gefast upp og ákvað að leita allra leiða til að lifa með sjúkdómnum með reisn.

Haustið 2006 leitaði ég til Arnar Ólafssonar stoðtækjafræðings, sem nú starfar sjálfstætt, eftir ábendingu frá vinkonu minni sem er sjúkra-þjálfari. Hún vissi að Örn væri í þann veginn að hefja þróun á nýrri tegund fótspelku sem hún hafði mikla trú á og stakk upp á því að ég tæki þátt í þessu þróunarverkefni. Ekki stóð á mér - ég var til í að reyna allt. Örn var ekki aðeins að þróa nýstárlega, netta, létta og sér-sniðna spelku heldur var hann einnig að þróa nýja aðferð til að

auðvelda Tryggingastofnun að meta á fljótvirkari hátt þörf fyrir spelkur sem hjálpartæki. Það er gert með því að taka göngufærni og göngugetu upp á myndband og göngulagið myndað með og án spelku, þreytt(ur) sem óþreytt(ur). Þannig er á óbyggjandi hátt hægt að greina hvort þörf er fyrir spelku sem hjálpartæki eða ekki. (Sjá má myndbandsupptöku á <http://tinyurl.com/virknispelku>).

## Fyrsta spelkan

Ég fékk mína fyrstu spelku á hægri fót og þurftum við Örn ekki langan tíma til að finna út rétta sniðmátið svo hún passaði mér. Við þurftum þó aðeins að prófa okkur áfram en það var ekki meira en við var að búast. Spelkan var það nett að ég gat hæglega notað þá skó sem ég átti fyrir eftir að Örn hafði víkkað aðeins þá þrengstu. Hins vegar hef ég síðan keypt númeri stærri skó og þeir eru þá þægilega rúmír.

Fyrsta spelkan sem ég fékk var rétt til að styðja við og var ekki mjög stíf. Ég notaði hana helst þegar ég var að ganga lengri vegalengdir. En eftir því sem dró úr göngugetunni fékk ég stífari spelkur

hjá Erni og fór að nota þær að staðaldri. Einnig fékk ég spelku til að nota á vinstri fæti þegar fram liðu stundir. Sú er þó meira til stuðnings við þá hægri þar sem mér gekk fremur illa að stilla göngulagið af með aðeins eina spelku. Ég reyndi að nota innlegg til þess en það gerði lítið sem ekkert gagn. Að fá spelkur á báða fætur var hins vegar fullkomið. Mér fannst einnig frábært þegar Örn felldi hluta úr spelku inn í leðurstígvél sem ég átti og var hætt að geta notað. Spelkan sést ekki og göngulagið er eins og það á að vera.

## Spelkur eftir þörfum

Nú hefur hins vegar orðið sú jákvæða þróun á sjúkdómsferli mínum að hægt hefur verulega á framgangi sjúkdómsins og jafnvel komið tímabil þar sem fótaborður minn er því sem næst eðlilegur. Þá hefur verið gott að grípa til viðeigandi spelku sem hæfir getu hverju sinni. Auðvitað koma þó dagspartar, dagar og tímabil þar sem sjá má að ég sting við þrátt fyrir spelkurnar. Það er eðlilegt að slíkt gerist, t.d. þegar ég hef farið fram úr sjálfri mér. Ég geng heldur ekki



Örn Ólafsson stoðtækjafræðingur aðstoðar Bergþóru við að mæta spelku.



Hér hefur hluti af spelku verið felldur inn í leðurstígvél.

heilu kílómetrana án þess að ég fari að draga fætuna og þurfi að hvíla. Hins vegar skila spelkurnar mér langt umfram það sem ég færi annars.

Ég hef reynt að sleppa spelkunum þegar ég er heima við – nema þegar ég hef verið sérlega slæm. Það geri ég til að örva vöðvana í fótum þar sem ekki reynir eins mikið á þá eins og við gang þegar spelkurnar styðja við. Fólki sem notar spelkur – eins og MS-fólki almennt – er nauðsynlegt að stunda æfingar til að örva fótstöðvana. Því stunda ég líkamsrækt í tækjasal Reykjalundar og MS-félagsins jafnframt því að örva göngugetu mína með því að ganga óstudd heima við.

### Ber höfuðið hátt

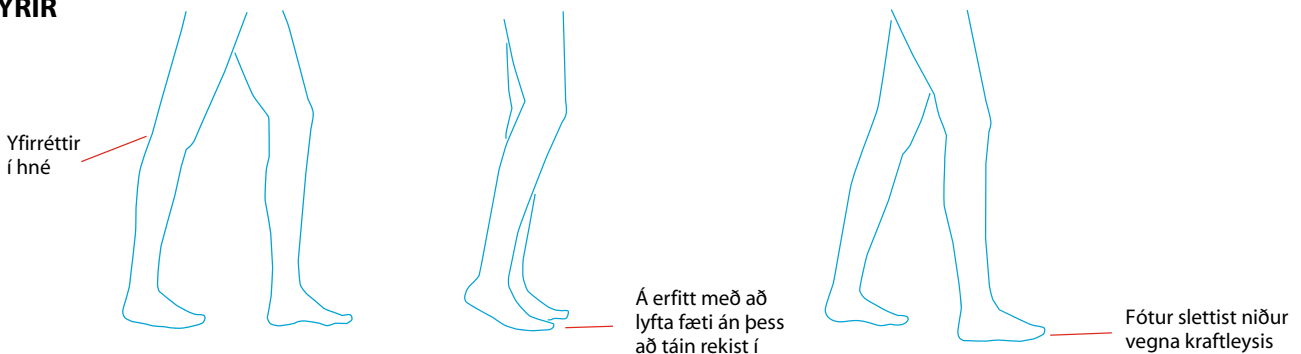
Ég hef verið einstaklega lánsöm í sjúkdómsferli mínu þrátt fyrir allt. Að hafa haft möguleika á því að fá nýja spelku sem hentaði hverju sjúkdómsstigi eftir því sem mér versnaði gerði gæfumuninn. Það hefur orðið til þess að ég hef aldrei upplifað mig fatlaða – ég bara kemst ekki allt sem flestir aðrir

komast! Þeir sem þekkja mig ekki vel, rennur ekki í grun að nokkuð ami að mér í fótunum. Með spelkurnar geng ég um eins og ekkert sé að mér og ber höfuðið hátt. Staf nota ég nú aðeins til öryggis í hálfu og ef ég ætla að ganga lengri leiðir. Samstarf okkar Arnar hefur líka gengið einstaklega vel. Hann hefur verið fljótur að greina breytingar hjá mér og aðlaga fljótt og örugglega að nýrri spelku.

Ég vil þó ekki vekja falsvonir. Ég segi ekki að allir geti kastað stafnum og ýtt hjólastólnum út í horn. Að sjálfsgöðu er þessi saga mín eigin upplifun og þarf ekki endilega að eiga við um aðra eða fleiri. Spelkur henta ekki öllum en óneitanlega sumum. Hver sá sem telur að spelkur geti hentað ætti að hafa samband við sjúkráþjálfara. Þeir geta metið slíkt og vísað áfram til taugalæknis og/eða stoðtækjafræðings.

Gangi ykkur vel! ■

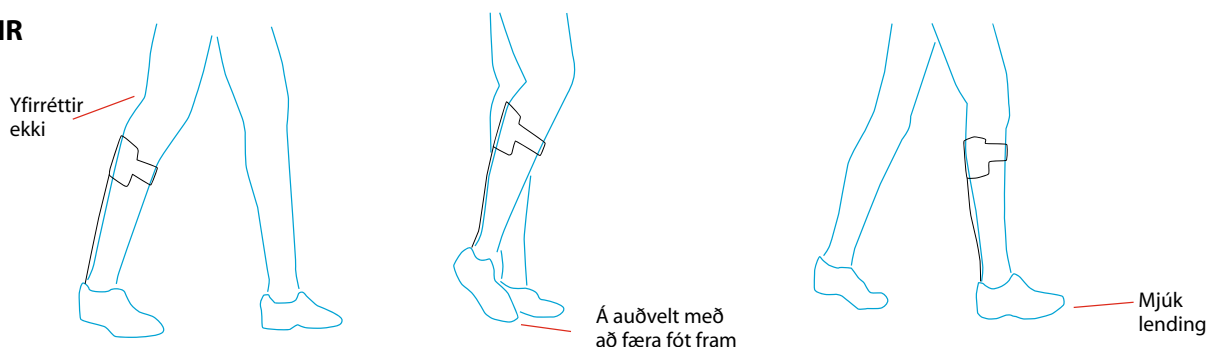
### FYRIR



Spelkur Arnar eru unnar úr koltrefjum. Koltrefjar voru valdar í spelkurnar vegna frábærra eiginleika þeirra til fjöðrunar. Dæmi um aðrar vörur úr koltrefjum eru veiðistangir og gervifætur. Veiðistangir úr koltrefjum eru mjög sterkar og hafa mikinn sveigjanleika. Það sama má segja um gervifætur, a.m.k. miðað við þyngd og umfang.

Smíði með koltrefjum gefur möguleika á að ráða eiginleikum á hverjum stað fyrir sig, í hverjum hlut fyrir sig. Auðvelt er að ráða spennu og fjöðrun eftir því hvernig trefjarnar eru lagðar og hversu mikið er lagt á hvern stað. Til að hámarksárangur náist við gerð spelku úr koltrefjum þarf að meta hversu mikinn stuðning viðkomandi fótur eða fóthluti þarf og leggja mátulegan stuðning við en samt ekki of mikinn til að hreyfanleikinn haldist. Hvert lag af koltrefjum er einungis 0,2 mm á þykkt og þótt lögin verði mörg verður spelkan þunn, físlétt og unnt að koma henni fyrir í venjulegum skóm.

### EFTIR



# Myndir úr félagslífinu



Sumarstarfsmenn grilla fyrir mannskapinn.



Pizzur snæddar á sólardegi. Kristín, Kristján og Freyja.



Í sumarferðinni var farið að Skálholti.



Gunna Sigga, Sigríður, Freyja og Magnús í Skálholti.



Happdrætti á árshátíðinni.



Góðir taktar í keilusalnum.



**Brynjar gerir sig kláran í keilu.**



**Auður Marínósdóttir fagnar 20 ára starfsafmæli.**



**Sungið með víkingum á þorrablótinu.**



**Ólína og Svana á fullu fyrir Opna húsið.**



**Á góðum sólardegi.**



**Laufey, Elísabet og Svana a Café Flóru.**



**Nonni og Sigbrúður spjalla á Café Flóru.**

# Taugatengt jafnvægisleysi, Tysabri og formannsskipti



Eftir Jón R. Ragnarsson

Hér gengur lífið sinn vanagang. Hópurinn okkar hittist reglulega eins og áður og stundum undrast ég hve mætingar eru góðar en það endurspeglar þörfina á slíkum fundum fyrir okkur MS-sjúklinga enda andinn innan hópsins afskaplega góður.

MS-félagið býður upp á styrk til okkar á landsbyggðinni og er það í fyrsta skipti sem það er gert að því er ég best veit. Við ræddum það á síðasta fundi hvernig slíkur styrkur gagnaðist okkur best og voru um það skoðanir skiptar og sumar ekki prenthæfar og ef einhver nennir að lesa þetta, þá verður hann eða hún að láta ímyndunaraflíð ráða. Niðurstaðan varð sú að fá hingað norður sjúkraþjálfara sem hefur verið með hópmeðferð á Reykjalundi og MS-sjúklingar af Suðurlandi kannast við. Þetta er meðferð sem tekur á taugatengdu jafnvægisleysi en þetta kannast flestir MS-sjúklingar við einhvern tíma á ferlinu eða hugsanlega alltaf. Enda er maður oft eins og á öðru eða þriðja glasi, en það er nú annað mál.

Ég fór með þetta inn á Bjarg þar sem Sjálfsbjargarfélagið rekur sjúkraþjálfun og einnig iðjuþjálfun og þar hef ég verið í þjálfun frá upphafi veikinda minna. Þessu var vel tekið eins og við var að búast og hafði einn sjúkraþjálfarinn samband við Reykjalund og sjúkraþjálfarinn þar tók þessari málaleitun vel og mun koma til okkar við fyrsta tækifæri og halda námskeið fyrir sjúkraþjálfara Bjargs.

Laugardaginn 17. október var haldinn fundur um lyf og meðferðir í MS-húsinu sem sýndur var beint út og höfðum við því tækifæri til að fylgjast með og koma með fyrirspurnir í gegnum síma. Fyrirlesarar voru Haukur Hjaltason og Sverrir Bergmann taugalæknar, en eins og flest okkar vita stýrir Haukur meðferð á Tysabri lyfinu á Landsspítalanum og ég held að Sverri Bergmann þurfi ekki að kynna. Það var ýmislegt í málflutningi Hauks sem mér þótti ekki til fyrirmyndar, til dæmis að meðferð með lyfinu Tysabri hafi seinkað vegna þess að aðstoðarkona hans hafi þurft í leyfi og sökum anna hjá honum sjálfum. Það er greinilegt að Haukur stýrir allri meðferð á þessu lyfi, hvar sem hún er gefin og það þykir mér ámælisvert. Við vitum öll hve tími okkar MS-sjúklinga er dýrmætur og að einn maður skuli hafa svo mikið um það að segja hvort við höldum áfram að lifa mannsæmandi lífi er að mínu góða viti út í hött. Bara það eitt að segja frá því að meðferð seinki vegna þess sem áður var sagt segir mér að eitthvað er að. Það er mín reynsla að alltaf komi maður í manns stað og sá eða sú sem stýrir slíkri meðferð verður að vera búinn



Jón R. Ragnarsson

undir það að einhver úr starfsliði kunnri að fara frá og þá að aðrir komi þess í stað.

Annað sem kom þarna fram er virkni lyfjanna sem notuð eru. Interferonið og skyld lyf eru með virkni upp á um 30% en Tysabri um 70% og samt er það ekki gefið sem fyrsta lyf. Þessi hræðsla um að sjúklingurinn hafni lyfinu og fái þessa svokallaða heilabólgu er of mikil, það er vitað hvernig á að bregðast við í þeim tilfellum og þessi forsjarhyggja gagnvart okkur er með

ólíkindum. Við vitum að einhvern tímann kemur að því að eitthvert okkar deyr af þessu lyfi en batahorfurnar eru það miklar að við viljum taka þá áhættu sjálf, en ekki taugalæknir á Landspítalanum eða hvað sú stofnun heitir í dag. Það kom einnig fram að það er ekki verið að spara hjá ríkinu eins og við flest höldum og því aðeins um tafir að ræða eins og komið hefur fram og það er ófyrirgefandlegt að slíkt skuli liðið. Taugalæknirinn verður að skilja að við MS-sjúklingar erum vitborið fólk, yfirleitt með háa greindarvísitölu að ég held og vel úr garði gjört.

Nú á næstunni verða þáttaskil hjá MS-félaginu þar sem Sigurbjörg okkar lætur af formennsku, en hennar tími er liðinn þar sem lög félagsins leyfa ekki að hún verði formaður áfram. Það er eftirsjá að henni, því að mínu viti er hún sá formaður félagsins sem komið hefur kyrrð á félagsandann, komið skikki á fjármálin, stækkun MS-heimilisins orðið að veruleika og verið í fararbroddi hvað varðar að koma Tysabrimeðferð á koppinn. Hún hefur verið óþreytandi við að styðja starfsemi úti á landi, hefur heimsótt MS-fólk og reynt að koma á hópstarfsemi. Til okkar hefur hún komið nokkrum sinnum og þá til dæmis með þann góða mann Sverri Bergmann, Berglindi gjaldkera og fleiri. Þessir fundir okkar hér hafa farið vel fram og verið fjölmennir og Sverrir Bergmann haldið fræðandi erindi sem skilja mikið eftir, enda kann maðurinn að skýra sitt mál svo allir skilji og hefur einstaklega góða nærveru. Ég vona að þau tvö finni grundvöll til að vinna saman þrátt fyrir að Sigurbjörg hætti sem formaður og að Sverrir hafi þrek og styrk til að halda áfram að vinna fyrir okkur, sem erum með þennan farþega sem við vildum svo gjarnan vera laus við.

Ég held að nú sé mál að linni og hef ákveðið að þetta verði minn síðasti pistill að sinni. Ef til mín verður leitað áfram mun ég fá einhverja úr hópnum okkar til að koma tölu á blað. Ég þakka fyrir mig og vona að þið hafið það sem best. ■

# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

## Reykjavík

- A. Margeirsson ehf.  
AB Tannlæknastofa Gunnillu Skaptason  
Aðalblíkk ehf.  
Afltækni ehf.  
Allrahanda ehf.  
Alvarr ehf. - boranir og verkfræðipjónusta  
Arentsstál hf.  
Argos ehf.- Arkitektastofa Grétars og Stefáns  
Arka ehf.  
Arkitektastofan Úti og inni sf.  
Auglýsingastofan Dagsverk ehf.  
Auglýsingastofan ENNEMM ehf.  
Áfengis- og tóbaksverslun ríkisins.  
Álnabær ehf.  
Áltak ehf.  
Áman ehf  
Árbæjarapótek ehf.  
Árnason - Faktor ehf.  
Árni Reynisson ehf.  
Ársól í Grímsbæ  
Ásbjörn Ólafsson ehf.  
Ásfell ehf.  
Bandalag Íslenskra Farfugla  
Barnalæknaþjónustan ehf.  
Barnatannlæknastofan ehf.  
Barry-Internatioal ehf  
Betri bílar ehf.  
Bifreiðabyggingar sf.  
Bifreiðaverkstæði H.P.  
Bílalíf, bílasala  
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar  
Bílaréttingar og sprautun Sævars  
Bílasmiðurinn hf.  
Bílaverkstæði Jóns T. Harðarssonar  
Björn Traustason ehf.  
Blaða og innheimtupjónustan  
Blaðamannafélag Íslands  
Blikksmiðurinn hf.  
Blómaverkstæði Binna ehf.  
Booztbar/Ísbar  
Boreal ehf. - Ferðaþjónusta  
Borgarbókasafn Reykjavíkur  
Borgarpylsur  
Bókasafn Menntaskólans v/Sund  
Bókaútgáfan Salka ehf  
Bókhaldsstofan Alex  
Bólstrarinn  
Bón-Fús  
Brauðhúsið ehf.  
Brimdal ehf.  
Brimrún ehf.  
Bros-auglýsingavörur ehf.  
BSRB  
Dalsmiði ehf  
Danica sjávarafurðir ehf.  
Dansskóli Heiðars Ástvaldssonar  
Dansskóli Jóns Péturs og Kóru sf.
- Draumur ehf.  
Dúndur hf. - Ferðasídkotek/karaoke  
Dvalar og hjúkrunarheimilið Grund  
Dyrasímaþjónusta Gests  
Dýraspítalinn í Víðidal ehf  
E. Ólafsson ehf.  
Efling stéttarfélag  
Eggert Kristjánsson hf.  
Eico ehf.  
Eignamiðlunin ehf.  
Elding Hvalaskoðun  
Elding Trading Company  
Ellen Ingvadóttir lögg. dómtúlkur og skjalþýðandi  
Endurskoðun og reikningshald ehf.  
Endurskoðun og reikningsskil hf.  
Erla ehf.  
ERLÚÍS - Fákafeni 9  
Ernst & Young  
F&F Kort ehf.  
Farmur ehf. Flutningaþjónusta  
Fasteignasalan Garður  
Faxaflóahafnir  
Fákur  
Felgur-smiðja ehf.  
Félag einstæðra foreldra  
Félag pípulagningameistara  
Félag veggfóðrarmeistara í Reykjavík  
Félagsbústaðir hf.  
FÍB - félag ísl. bifreiðaeigenda  
Fínka málningarverktakar ehf.  
Fjallamenn ehf.  
Fjárfestingafélagið Gaumur ehf  
Fjölbrautaskólinn Breiðholti v. bókasafn  
Flísalagnir Afrims ehf  
Fossberg ehf.  
Fosshestar  
G.B. Tjónaviðgerðir ehf.  
G.S. varahlutir ehf.  
Garðmenn ehf.  
Gastec ehf  
Gáski ehf. - Sjúkráþjálfun  
Gissur og Pálmi ehf.  
Gistihúsið Ísafold  
Gjögur hf.  
Glóey hf.  
Gluggasmíðjan ehf.  
Grand hótél Reykjavík  
Grásteinn ehf.  
Grensáskirkja  
Gríma Hárstofa  
Guðmundur Arason ehf. Smíðajárn  
Guðmundur Jónasson ehf.  
Gull & silfur hf.  
Gullkistan  
Gullsmíðja Hansínu Jens ehf.  
Gullsmíðurinn í Mjódd  
Gullsmíðaverkstæði Hjálmars Torfasonar  
Gunnar Helgason hrl.
- Gúmmibátar og gallar  
Gústaf Þór Tryggvason hrl.  
Gæðafæði ehf.  
Hafgæði sf.  
Hagbót ehf.  
Halldór Jónsson ehf.  
Harka ehf.  
Haukur Þorsteinsson tannlæknir  
Hárgreiðslustofa Brósa  
Hárgreiðslustofa Heiðu  
Hárgreiðslustofa Höllu Magnúsdóttur - Sími 568 5562  
Hárgreiðslustofa Rögnu  
Hárgreiðslustofan Hármíðstöðin  
Hárgreiðslustofan Tinna  
Hársnyrtistofa Dóra  
Hársnyrtistofan Aida  
Hársnyrtistofan Grand  
Háskóli Íslands  
Heimabíó/James Bönd  
Helgason og Co. ehf.  
Henson hf.  
HGK ehf.  
Hjálpræðisherinn á Íslandi  
Hjólbarðaverkstæði Sigurjóns ehf.  
Hljóðfærahúsið ehf  
Hljóðfæraaverslun Pálmars Árna  
Hókus Pókus  
Hótel Frón  
Hótel Leifur Eiríksson ehf.  
Hreinsibílar ehf.  
Húsafriðunarnefn ríkisins  
Húsaklæðning ehf.  
Húsið fasteignamiðl. ehf.  
Hvítlist hf.  
Höfðakaffi ehf.  
Hönnunar og Listamiðstöðin, Ártúnsbrekku í 8 gallerí  
Iceland Seafood ehf  
Iceland Travel ehf.  
Icelandic Fish & Chips ehf.  
Iðntré ehf.  
INOX ehf  
Í pokahorninu  
ÍSAGA ehf.  
Ísbúð Vesturbæjar ehf.  
Ísleifur Jónsson ehf.  
Íslensk endurskoðun ehf.  
Íslensk erfðagreining  
Íslenska umboðssalan hf.  
Ísold ehf, hillukerfi  
J.K. Bílasmiðja hf.  
Jafnvægi - Aveda ehf  
Janusbúðin Emla ehf.  
Jarteikn ehf.  
Járn og gler  
JBS ehf.  
Jens Guðjónsson hf.  
Jón Ásbjörnsson hf. heildverslun

## **Stöndum styrkum fótum!**

Aðalfundur MS-félags Íslands 2009 var haldinn laugardaginn 31. október síðastliðinn í húsi félagsins að Sléttuvegi 5 í Reykjavík. Þá urðu þau tímamót að kosinn var einróma nýr formaður félagsins, Berglind Guðmundsdóttir, en fráfarandi formaður, Sigurbjörg Ármannsdóttir, hefur gegnt því hlutverki undanfarin sex ár og er það hámarkstími samkvæmt lögum félagsins.

Fram kom á fundinum að MS-félagið stendur styrkum fótum um þessar mundir, starfsemin hefur aldrei verið jafn umfangsmikil og fjölbreytt og ástæða til bjartsýni, þrátt fyrir erfiða tíma í þjóðfélaginu almennt séð.

### **Ávarp Sigurbjargar Ármannsdóttur: Árangursríkt uppbyggingarstarf**

Kæru félagar.

Mér hefur verið sýnt það traust í 6 ár að vera árlega kjörin formaður MS-félags Ísland. Þetta hefur í senn verið býsna annasamur og ánægjulegur tími. Inn á milli hafa komið dagar, sem ekki hafa reynst nægilega langir til þess að finna lausnir á aðkallandi viðfangsefnum, og þá hefur verið gott að eiga kvöldið og nóttina til að sjá í gegnum vandamálin. Í langflestum tilvikum hefur okkur stjórnarmönnum og starfsmönnum félagsins þó auðnast að leysa aðkallandi mál jafnóðum og þau hafa borið að. Oft á tíðum hefur mér reynst vel að ræða málin við þá *hauka í horni*, sem ég hef verið svo lánsöm að eiga að vítt og breitt um landið og fyrr en varði var það sem mér virtist óyfyrstíganlegt leyst nánast af sjálfu sér.

Við sjáum það skýrt í dag hversu farsæl sú ákvörðun reyndist að ráðast í stækkun húsnæðisins hér að Sléttuveginum árið 2006 og áfanginn var tekinn formlega í notkun snemma árs 2008. Við vissum það ekki þá, að það var þá þegar farið að hrikta í stoðum samfélagsins.



Berglind tekur við af Sigurbjörgu.

Við njótum þess nú öll að hafa yfir mun stærra og betur búnu húsnæði að ráða og þess sér þegar merki í starfi félagsins, en sú hugsun lá til grundvallar við stækkunina að það nýttist sem flestum félagsmönnum á margvíslegan uppbyggilegan hátt.

Sú verklagsregla hefur verið höfð í heiðri í stjórnartíð minni, að geyma fjármuni félagsins á sem traustastan hátt, enda ekki annað verjandi, þegar um fjármuni



Góð mæting var á aðalfundinum.





Stjórn MS-félags Íslands 2009. Fv. Karl Steinar Guðnason, Sigríður Jóhannesdóttir, Berglind Guðmundsdóttir formaður, Bergþóra Bergsdóttir, Daniel Kjartan Ármannsson og Sandra Þórisdóttir. Á myndina vantar Margræti Pálu Ólafsdóttur.

líknarfélags er að ræða. Þetta reyndist einkar farsælt í bankahruninu eins og ársreikningarnir bera með sér.

Á þessum árum hefur félagið staðið fyrir ótalmörgu, sem of langt mál væri að telja upp. Ég get þó ekki stillt mig um að nefna Evrópuráðstefnu MS-félaga, sem haldin var hér á landi í maí 2008. Hún tókst í alla staði einkar vel og var okkur til mikils sóma. Lokapunktur þeirrar ráðstefnu var rausnarlegt heimboð forseta Íslands að Bessastöðum, sem er okkur og erlendum fulltrúum ógleymanegt.

Það er hlutverk formanns MS-félagsins að vera málsvari MS-fólks ásamt öðrum og gæta hagsmuna félagsmanna út á við í hverju því máli sem að okkur snýr. Á þetta hefur mikið reynt síðustu tvö ár, þar sem við höfum staðið í ströngu við að reyna að tryggja að þeir sem það hentar fengju Tysabrimedferðina. Í þessu sambandi höfum við setið ótal fundi með viðkomandi ráðherrum og embættismönnum og lagt áherslu á að byggja upp persónuleg tengsl og traust samskipti. Það

er alveg ljóst, að við komumst ekkert áfram með offorsi og hamagangi, en kurteisi, yfirvegun og vel ígrundaður málflutningur skilar okkur miklu mun lengra.

Ég get sagt ykkur það hér og nú, að ég er einkar þakklát og stolt yfir því, að þið hafið sýnt mér svo mikið traust í þessi 6 ár, að kjósa mig sem formann ykkar. Ég er ekki síður hreykin af því að hafa átt minn þátt í því árangursríka uppbyggingarstarfi, sem orðið hefur hjá félaginu á tímabilinu.

Á þessu 6 árum hef ég unnið með fjölda stjórnarmanna, sem mig langar að þakka ánægjulegt samstarf. Einnig vil ég þakka starfsmönnum félagsins frábært starf og mikinn stuðning, en ég get ekki látið hjá líða að þakka henni Ingdís Lindal sérstaklega, þar sem hún hefur verið mér stoð og stytta öll árin.

Að endingu vil ég þakka ykkur ágætu félagsmenn hvatningu og stuðning og að lokum vil ég segja, að við MS-fólk höfum fulla ástæðu til að bera höfuðið hátt. ■

# Atvinnumál og starfsendurhæfing langveikra

eftir Margréti Sigurðardóttur, félagsráðgjafa

Fólk með MS-sjúkdóminn þarf oft að hverfa frá vinnu- markaðnum í lengri eða skemmri tíma. Sjúkdómurinn getur gert usla og allangur tími farið í að safna kröftum og ná bata á ný. Stundum þarf fólk að skipta um starfsvettvang vegna sjúkdómsins þar sem starfið reynist of erfitt. Eitthvað er um að einstaklingar mennti sig til þess að auka möguleika á að komast til starfa á ný, enda námsframboð mikið um þessar mundir.

Konur sem eiga ung börn geta átt erfitt með að sinna starfi á sama tíma og heimili og börnum. Þrekið er oft takmarkað og nokkuð margar hætta þess vegna störfum utan heimilis. Hlustastörf gætu því án efa hentað mörgum en þau eru sjaldan í boði, sem er mjög bagalegt því það útilokar vafalaust marga frá atvinnu.

Í rannsókn minni um félagslegar aðstæður og aðlögun einstaklinga með MS árið 2004 kom fram að meira en helmingur svarenda sem ekki var í starfi vildi hafa atvinnu. Marktækt samband kom fram við aldur en af þeim sem voru 40 ára og yngri vildu tæp ¾ svarenda hafa atvinnu, en aðeins 15% þeirra sem voru 60 ára eða eldri. Þessar niðurstöður sýna með óbyggjandi hætti að nokkuð margt fólk með MS sem er ekki í starfi vildi gjarnan hafa atvinnu.

Þátttaka í endurhæfingu hjá „Janus-endurhæfingu” getur hentað sumum, en þar fer fram öflug atvinnuendurhæfing, sem þegar hefur sannað gildi sitt. Markmiðið er að aðstoða fólk við að komast aftur út



Margrét Sigurðardóttir

í atvinnulífið, koma í veg fyrir færnisferðingu, veita meðferð og meta afleiðingar fötlunar. Endurhæfingin byggir á heildrænni sýn á heilbrigði sem er samspil og eðlileg þátttaka einstaklingsins í umhverfi sínu ([www.janus.is](http://www.janus.is)).

Hjá Hringsjá er lögð áhersla á náms- og starfsendurhæfingu og þar er einnig boðið upp á tölvu- sjálfstyrkingar- og minnstækni- námskeið ([www.hringsja.is](http://www.hringsja.is)). Einnig má benda á Starfsendurhæfingu Austurlands, Norðurlands og Vestfjarða og BYR-starfsendurhæfingu (sjá heimasíður).

Á Reykjalundi hefur verið ákveðið að auka atvinnutengda endurhæfingu. Höfuðmarkmiðið er að hjálpa fólki út á vinnu- markaðinn eftir veikindi og slys. Oft er fólk beint í nám svo það hafi forsendur til að fá vinnu við hæfi. Til að byrja með er mikilvægt að kanna áhuga, getu, menntun og starfsreynslu, ásamt því að skoða færnisferðingu, þ.e. að skoða bæði takmarkanir og tækifæri hvers og eins. Andleg og líkamleg færni er metin, endurhæfing skipulögð og meðferð veitt ef þörf er á. Unnið er bæði í hópum og einstaklingsbundið ([www.reykjalundur.is](http://www.reykjalundur.is)).

Hjá Vinnuálastofnun á höfuðborgarsvæðinu er atvinnudeild fatlaðra, þar sem starfrækt er sérstök atvinnumiðlun fyrir einstaklinga með skerta starfsorku. Starfsmenn deildarinnar geta annast bæði umsóknir um starf á almennum markaði og vernduðum vinnustöðum ([www.vinnuamidlun.is](http://www.vinnuamidlun.is)).

Að lokum má nefna vinnusamning sem fólk með örorkumat á möguleika á að fá hjá Tryggingastofnun ríkisins. Samkvæmt vinnusamningnum hafa fatlaðir einstaklingar möguleika á að starfa á almennum vinnu- markaði og öðlast reynslu í því starfi sem þeir telja að þeir ráði helst við.

Tryggingastofnun hefur heimild til að semja við atvinnurekendur á almennum vinnu- markaði um að ráða starfsfólk sem fær örorku- lífeyri, örorkustyrk og endurhæfingarlífeyri. Miðað er við að einstaklingar hafi skerta starfsgetu og hafi ekki verulegar aðrar tekjur en greiðslur frá Tryggingastofnun. Skerðing bóta á starfstímabili fer eftir almennum ákvæðum um skerðingu bótagreiðslna á hverjum tíma samkvæmt tekjum. ([www.tr.is](http://www.tr.is)).

Hér hefur verið greint frá nokkrum stofnunum sem bjóða upp á starfsendurhæfingu, atvinnumiðlun og vinnusamning. Talsverð þróun hefur átt sér stað á liðnum árum, sem er vel. Þar sem skóinn krepur helst að mínu mati eru möguleikar fólks á hlutastarfi og létttri vinnu við hæfi. Þar þarf að gera áttak svo einstaklingar þurfi ekki að hætta störfum langt fyrir aldur fram sem oft á tíðum dregur verulega úr lífsgæðum þeirra.

Hafið samband ef þið óskið eftir frekari upplýsingum.

Margrét Sigurðardóttir,  
félagsráðgjafi  
s. 897 0923

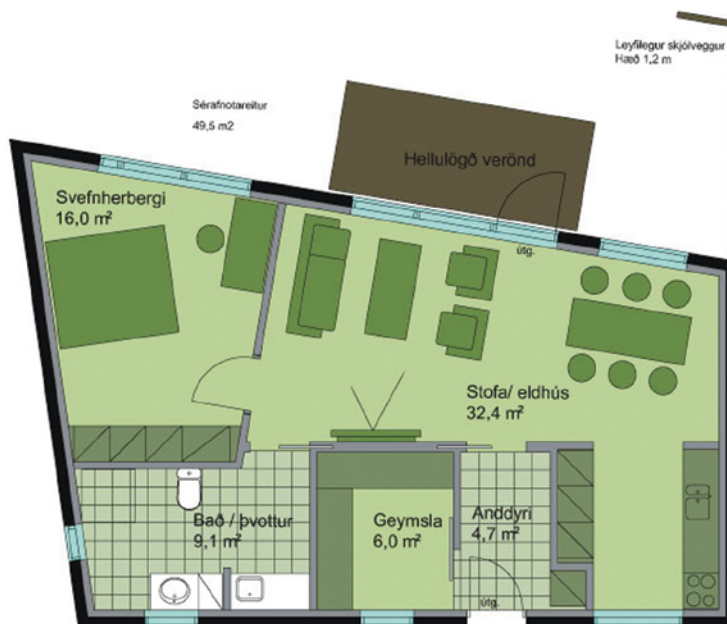
# Hefurðu kynnt þér búseturéttaríbúðir?

Afhendum næsta sumar íbúðir í nýju húsi í Mosfellsbæ, Litlákrika 1.

Í húsinu eru þrjár 2ja herb. Íbúðir, 82 fm, sem eru sérstaklega hugsaðar þannig að þær geti hentað hreyfihömluðum. Eftir er að smíða innréttingar og því möguleiki til breytinga. Bílastæðahús og lyfta.

Verð og nákvæm afhendingardagsetning liggja ekki fyrir að svo stöddu.

Hafðu samband við skrifstofu til að fá frekari upplýsingar.



**B** **BÚSETI**  
Öryggi til framtíðar, frelsi þegar þér hentar

Sími 520-5788 • [www.buseti.is](http://www.buseti.is)  
Skeifan 19 • 108 Reykjavík

## Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

### Reykjavík

K. Norðfjörð ehf.  
K. Pétursson ehf.  
K.H.G. þjónustan ehf.  
Kaffi Paris - Austurstræti 12  
Kaffi Sólon  
Kaffibarinn ehf.  
Kandís  
Kapólska kirkjan á Íslandi  
Kerfispróun Ísland ehf.  
Kjaran ehf.  
Klökk hf. vinnustofa Arkitektar-  
Verkfræðingar  
Knattspyrnuráð Reykjavíkur  
KOM Almannatengsl  
Konson ehf.  
Kotroskin ehf.  
Kristján G. Gíslason ehf.  
Kristján Þ. Haraldsson  
Kvika ehf.  
Kvikk þjónustan ehf.  
Kælitheimur ehf.  
Kögun hf.  
Landssamband kúabænda  
Landssamband slökkviliðs- og  
sjúkraflytingamanna  
Láshúsið ehf.

Leturval slf.  
Listasafnið Hótel Holt ehf.  
Litagleði ehf, málingarþjónusta s.8931955  
Litir og fönður - Handlist ehf.  
Litsýn ehf.  
Lífstýkkjabúðin ehf.  
Ljósin ehf.  
Loftstokkahreinsun ehf - Garðhúsum 6 - S:  
567 0882  
LPO - Lömannsstofa Páls Ólafssonar hdl  
Lúmex ehf.  
Löggarður ehf.  
Lögmenn Borgartúni 33  
Löndun ehf.  
Margt smátt ehf.  
Markaðsnefnd Mjólkuriðnaðarins  
Matthías ehf.  
Málarameistarafélagið  
Málaramiðstöðin ehf.  
MD Vélar ehf.  
Mennta- og Menningarmálaráðuneytið  
Merkismenn ehf.  
Meyjarnar - Kvenfataverslun  
Mosaik ehf.  
Móa - Original - íslenska snyrti og  
heilsusnyrtivörur - [www.moa.is](http://www.moa.is)  
Múli ehf.

Múli réttingar og sprautun ehf.  
Mæðrastyrksnefnd Reykjavíkur  
Nobex ehf.  
North - Bygg ehf.  
Nýi Kaupþing banki  
Nýi öskuskólinn ehf.  
Nærmynd - ljósmyndastofa  
Oddgeir Gylfason Tannlæknastofa  
Orkuvirki ehf.  
Ó. Johnsson & Kaaber ehf.  
Ólafur Loftsson  
Ósal ehf.  
P & S Vatnsvirkjar ehf.  
Parlogis hf.  
Pegasus hf.  
PH Eignir ehf.  
Pipar og salt  
Pixel Prentþjónustan ehf.  
Pípulagnaverktakar ehf.  
Pjakkus Preladus ehf.  
Potturinn og pannan - Þríeining ehf.  
Prentlausnir ehf.  
Prikað  
Protak ehf.  
Pökkun og flutningar ehf.  
Rafás

# Skellti sér í nám

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson

Ragnhildur J. Jónsdóttir leikskólakennari í Hveragerði stendur á fimmtugu. Hún hefur glímt við MS um all langt skeið, en aldrei látið veikindin draga úr starfsgleði sinni og lauk leikskólakennaranámi árið 2007.

„Ég var líklega 21 árs gömul þegar ég varð fyrst vör við MS,“ segir Ragnhildur. „Ég gekk þá með mitt annað barn og missti sjónina á öðru auganu. Ég var alein heima þegar þetta gerðist og var mjög brugðið. Ég fór á Selfoss til læknis og var nokkuð hrædd við þetta fyrst, vissi ekki hvað þetta var, þrátt fyrir að vera búin að fara til læknis og augnlæknis.

Ekkert gerðist síðan fyrr en ég var orðin 23 ára, þá fékk ég flensu eða einhvern vírus, varð mjög veik og lá heima í viku með mikinn hita, en þegar frá leið varð ég ekkert betri. Eftir hálfan mánuð átti ég enn erfitt með að standa upp og leist ekkert á þetta, varð sífellt veikari. Ég fór inn á spítala og var sagt að þetta væri heilabólga og var tekið sýni úr mænuvökvanum. John Benedikz var þarna og ég man að hann minntist eitthvað á MS. Það tók mig heilt ár að jafna mig eftir þessi veikindi.

Svona gekk þetta um nokkurn tíma, ég fékk af og til einkenni, varð veik og lagaðist aftur. Svo var það árið 1996 að ég varð fyrir því áfalli að missa systur mína og

upp úr því varð ég mjög veik. Þá talaði ég við aftur við John Benedikz og hann sagði mér að þetta væri MS. Þá var segulómunartækið komið og þar komu fram einhverjar skellur, ekki miklar þó.“

## Vinna með börnum

Ragnhildur hefur alltaf haldið sínu striki þrátt fyrir sjúkdóminn.

„En ég var alltaf að fara til læknis, var oft veik og fann að það var eitthvað að. Ég skildi ekki af hverju ég komst ekki upp stigana heima hjá mér þegar ég bjó í tveggja hæða húsi. Það voru sjóntruflanir og jafnvægisleysi. Ég var á tímabili farin að hallast að því að þetta væri eitthvað sálrænt, álagsstreita, hræðsla eða eitthvað slíkt. En auðvitað var það MS-sjúkdómurinn.

Ég hef sem betur fer alltaf getað stundað vinnu þrátt fyrir að vera með MS. Ég hef unnið á leikskólum, á gæsluvöllum á sumrin og sem dagamma. Þetta er það sem ég hef áhuga á, að vinna með börnum. En mig langaði að læra fagið og þegar tækifærið bauðst að stunda fjarnám á Selfossi sló ég til. Ég hefði ekki farið til Reykjavíkur í nám þar sem ég keyri ekki mikið sjálf, þannig að þetta var gott tækifæri fyrir okkur á Suðurlandi að komast í fjarnám á Selfossi.

Námið tók fjögur ár, sem var alveg stórkostlegur tími. Það hafði mikið að segja að hafa góða kennara og



Ragnhildur ásamt Guðbrandi, Helgu Lilju og Unnbirni Mána í Óskalandi í Hveragerði.

sú góða samvinna sem ríkti á milli okkar nemenda. Við fórum einu sinni í viku á Selfoss en allt hitt byggðist á heimanámi. Þetta var bara eins og hver önnur vinna, allt árið, líka yfir sumartímann og þrátt fyrir að prógrammið væri nokkuð stíft þá hjálpaði það mér hvað ég hafði gífurlegan áhuga á náminu. Síðasta árið fann ég örlítið fyrir þreytu, en fannst þetta fyrst og fremst ákaflega skemmtilegt. Ég kláraði svo leikskólakennarann 2007.“

## Nám með vinnu

Og þetta hefur ekki orðið til þess að þér versnaði?

„Nei, ekki meðan á því stóð. Margir urðu hissa á því að ég skyldi fara út í þetta, svo gífurlegt álag og svo framvegis, en ég hugsa ekki svoleiðis. Ég hugsa ekki þannig að ég geti ekki gert hlutina af því ég sé með MS. Ég hef stundum fengið það í bakið, ef ég hef ætlað mér of mikið, en svo líður það frá.

Mér gekk mjög vel. Ég gat stundað námið með hálfri vinnu og fór að vinna aftur allan daginn að námi loknu. Ég prófaði það í eitt ár, því mig langaði að vera allan daginn, ég vildi ekki missa af neinu því sem var að gerast í leikskólanum.

Ég fann eftir árið að ég yrði að draga saman seglin, að fullur vinnudagur væri of mikið fyrir mig. Ég veiktist í sumarfríinu og tók þá ákvörðun að minnka við mig vinnuna. Þetta var sumarið 2008.“

## Allt þetta holla og góða

Hefurðu verið á lyfjum?

„Ég er nýbyrjuð að taka lyf sem heita Avonex og sprauta mig einu sinni í viku. En mér finnst það ekki fara nógu vel í mig. Ég verð alltaf veik í tvo daga eftir að ég hef sprautað mig með því, fæ flensueinkenni, hita og beinverki. Ég hefði ekki farið á það nema vegna þess að við segulómun komu í ljós auknar skellumyndanir og ég var komin með væga máttmínnkun vinstra megin í líkamanum. Minnið var líka orðið verra og ég varð í fyrsta sinn hrædd um sjálfa mig. Þetta var í fyrri, ég fann að það var eitthvað slæmt í gangi.

Ég var svo í veikindafrii upp úr síðustu áramótum og þá fann ég að ég gæti ekki hugsað mér að vera alveg heima. Ég fór að hugsa meira um sjúkdóminn, „hvað ef og svo framvegis“, og fann að ég var farin að loka mig af. Núna er ég farin að vinna aftur og stefni að hálfri vinnu.

Ég hvet fólk eindregið til að halda sér virku og stunda vinnu ef það getur. Það er alltaf hægt að draga sig í hlé ef hlutirnir ganga ekki upp, en fólk á ekki láta tilhugsunina um sjúkdóminn stoppa sig, frekar láta reyna á það. Svo er margt annað sem skipir máli í þessu sambandi, svo sem mataræðið og hreyfingin. Allt þetta holla og góða. Maður þarf að læra að lesa líkama sinn og gera eitthvað í málunum.“ ■

## Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

### Reykjavík

Raflögn ehf.  
Rafstilling ehf.  
Rafstjórn hf.  
Rafsvið sf.  
Raftíðni ehf.  
Raftækjapjónustan sf.  
Rafpjónustan  
Raförnn ehf.  
Rakarastofa Gríms ehf.  
Rauðará - Veitingahús  
Ráðgjöf ehf  
Renniverkstæði Ægis  
Rikki Chan ehf  
Rolf Johansen & co. ehf.  
Rossopomodoro veitingastaður  
Ræstivörur ehf.  
S.B.S. innréttingar  
S.Í.B.S.  
Samskipti ehf.  
Samtök atvinnulífsins  
Saumastofan Fákafeni 9 ehf.  
Seafood Supply Iceland ehf.  
Seljakirkja  
Setberg bókaútgáfa

Shalimar  
Sigurborg ehf  
Silfurþráður ehf.  
Sjómannadagsráð  
Sjónvélur ehf  
Sjóvík ehf  
Sjúkraþjálfun Héðins ehf.  
SKALLI  
Skartgripaverslun og vinnustofa Eyjólfss  
Kuld  
Skolphreinsun Ásgeirs  
Skógarbær, hjúkrunarheimili  
Skólavefurinn ehf. - [www.skolavefurinn.is](http://www.skolavefurinn.is)  
Skóverslunin Bossanova hf.  
Skóvinnustofa Halldórs Guðbjörnssonar  
Slippfélagið í Reykjavík hf.  
Málningarverksmiðja  
Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins  
Smith & Norland hf.  
Smurstöðin Klöpp ehf.  
Snerruútgáfan ehf.  
Snyrti- og nuddstofan Paradís  
Snæland Grímsson ehf. Hóperðabílar  
SP Tannréttingar  
Sportbarinn ehf.

Sprinkler-pípulagnir ehf.  
Staðalhús sf.  
Stapi ehf. - Jarðfræðistofa  
Stálflex  
Stilling hf.  
Stólpi ehf.  
Suzuki bílar hf.  
Suzuki umboðið ehf  
Sveinbjörn Sigurðsson hf.  
Sveinsbakarí ehf.  
Sýningakerfi ehf.  
Sönglist - Söng- og leiklistarskóli  
T. ARK teiknistofan ehf  
Talnakönnun  
Tandur hf.  
Tannlæknafélag Íslands  
Tannlæknastofa Björns Þorvaldssonar  
Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsdóttur  
Tannlæknastofa Guðrúnar Haraldsdóttur  
Tannlæknastofa Jón Birgis Baldurssonar  
Tannlæknastofa Jóns Viðars ehf  
Tannlæknastofa Kjartans Arnar Þorgeirssonar  
Tannlæknastofa Sigríðar Rósu  
Tannlæknastofa Sigurjóns Arnlaugsson ehf.

# Petta snýst um að hafa gaman af hlutunum

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson

Kristján Engilbertsson verkfræðingur greindist með MS um áramótin 1990-1991. Þá var hann 36 ára gamall en telur sig hafa fundið fyrir einkennum sjúkdómsins allar götur frá því hann var 16 ára gamall. Um það leyti sem hann greindist var hann orðinn haltur á öðrum fæti.

„Ég hélt þá að ég væri með klemmda taug og þetta myndi lagast af sjálfu sér,“ segir Kristján. „Engu að síður hafði ég farið í skoðun á Landspítalanum og þar fannst ekkert að mér. Það voru vonbrigði, því í gegnum mörg ár hafði sjúkdómurinn lamið á mér en aldrei komið nein skýring. Hvað um það, þegar ég greindist var ég hættur að vinna í fullu starfi sem verkfræðingur, var í íhlaupavinnu við hitt og þetta. Eitt af því sem ég velti fyrir mér var hvort ég væri ekki með einhvers konar óþol fyrir pappír og skrifstofufuryki, og að sitja við teikniborð allan liðlangan daginn. Ég reyndi ýmislegt til að hressa mig við, fór til dæmis að ganga reglulega á Esjuna og jafnvel að bæta tímann eftir hvert skipti. Þegar ég fékk greininguna ætlaði ég bara að ganga emmessið af mér, en það var nú aðeins flóknara mál en svo.“

## Aftur að vinna

Sumarið 1992 fór Kristján í endurhæfingu á Grens-ásdeildinni og það varð vendipunktur fyrir hann.

„Ég var þar í fimm vikur og það breytti mjög mörgu hjá mér. Þá átti ég ekki von á því að vinna framar. Ég reyndi að koma mér upp rútinu til að láta daginn líða, lesa góðar bækur, ég hjólaði þá líka talsvert, átti auðvelt með það. Ég var skilgreindur 75% öryrki sama ár. Árið 1993 gerðist ég sjúkravinur á vegum Rauða krossins, fór að lesa fyrir gamla fólki á hjúkrunarheimilinu Eir. Ég var í því alveg fram til ársins 2000, fór þangað einu sinni í viku. Las heilu bókahillurnar fyrir íbúa á þriðju hæð hússins.

Árið 1998 fékk ég verkefni sem ég treysti mér til að leysa. Gamall vinnufélagi kemur til mín, hann var farinn að starfa einn og vantaði aðstoð. Mér fannst það skrítið og mjög skemmtilegt, því að vinna fyrir kaupni var orðið nokkuð framandi fyrir mér. Verkefnið urðu



Kristján Engilbertsson: „Gaman að starfa aftur við það sem ég hafði í raun gefið upp á bátinn.“

fleiri og ég byrjaði að mæta klukkan níu á morgnana og var þar til sex á daginn. Náði að hvíla mig ef ég var þreyttur og fékk að hafa mína hentisemi í starfinu. Ég hef einnig komið í hádegismat í MS-heimilinu í bráðum þrjú ár og það er gott að koma þangað.“

Hvaða breytingar hefur þetta haft í för með sér fyrir þig sem launamaður?

„Ég vinn sem verktaki og þetta er minn verndaði vinnustaður. Allir boðnir og búnir til að aðstoða mig ef þörf krefur. Vinnutilhögun okkar er eftirfarandi: Félagi minn fer á vinnustað og tekur myndir sem ég skoða síðan í tölvu og vinn svo út frá þeim upplýsingum. Ég hef mest tileinkað mér hitakerfi og lofræstingu og það eru mín viðfangsefni í vinnunni.“

Var einhver vendipunktur í þessu ferli hjá þér?

„Jú, þegar ég byrjaði aftur að starfa árið 1998 hafði ég ekki unnið við fagið í átta ár og það var dýrmæt

Verið velkomin!  
**VIRKIÐ**  
- Fyrir þig -

**GLÁMA·KÍM**  
Arkitektar Laugavegi 164 ehf. [www.glamakim.is](http://www.glamakim.is)

**VALITOR**  
VISA MasterCard

reynsla að vera kominn á stað sem ég þekkti en með allt annað viðhorf. Það var virkilega gaman að starfa aftur við það sem ég hafði í raun gefið upp á bátinn og átti ekki von á að kæmi aftur. Þetta var vinnan sem ég hélt að ég hefði óþol fyrir sem reyndist svo ekki vera. Vinna okkar hélt áfram og tengslanetið stækkaði.“

Var það þá kannski viðhorfið til starfsins sem hafði breyst mest hjá þér?

„Já, það að hafa fyrst og fremst gaman af starfinu og reyna að njóta hvers dags. Það viðhorf hefur breyst hjá mér.“

## Streitan í starfinu

Kristján segir erfitt að meta hvaða áhrif virkni hans í vinnu hefur haft á framgang MS-sjúkdómsins.

„Ég hef fengið MS-kast vegna vinnunnar og það var mikill lærdómur fyrir mig um hvernig ég á ekki á að gera hluti. En svo lengi lærir sem lifir. Eftir að ég fór að vinna hef ég hreyft mig mun minna en ég gerði áður og það er ókostur.“

Hvernig hefur ykkur gengið í Hruninu?

„Starfsemin hefur minnkað verulega. Í ár höfum við haft verkefni en á næsta ári er óvissa. En ég hef ekki miklar áhyggjur af þessu og ég trúir því að hlutirnir eigi eftir að lagast.“

## Þátttakandi

Kristján telur einna mestu skipta að virkni á atvinnu-markaðnum gefi mönnum sterkari tilfinningu fyrir að vera hluti af samfélaginu.

„Að maður sé liðtækur og geti gert gagn,“ segir hann. „Þessi ár sem ég var heima, þessi sjö eða átta ár, var þó aldrei vandamál fyrir mig að fá tímann til að líða. Ég hafði alltaf nóg að gera, fór til dæmis að stunda leikhús og ýmislegt sem því tengist. Fyrir mig voru þessi átta ár mikill lærdómstími sem gerði mér gott.“

Hvernig standa þín lyfjamál?

„Ég hef farið í nokkrar sterameðferðir og þær meðferðir hafa styrkt mig. En ég hef beðið lengi eftir lyfi eins og Tysabri, og að vera ekki með í hópnum sem fær lyfið er eins og að vera skilinn útundan, og það er aldrei gott.“

Er það þá ekki hluti af framtíðarvæntingum þínum?

„Jú, og síðan að fram komi ennþá betra lyf án auka-verkana. Maður verður að hafa vonir og væntingar. Ég vil geta haldið áfram að starfa mun lengur. Núna vinn ég mína fimm tíma á dag og það bara gerir mér gott.“ ■

## Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

### Reykjavík

Tannlækningastofan Borgartúni 33  
Tannréttingar sf.  
Tannsmíðastofa Kristins Sigmarssonar  
Tannsmíðaverkstæðið hf.  
Tannsmíði Marteins  
Tengi ehf.  
TGM Ráðgjöf  
Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræð  
Tískuverslunin Smart hf.  
Toppfiskur ehf.  
Tónastöðin ehf.  
Tónskóli Guðmundar  
Trausti Sigurðsson tannlæknir  
Tryggingamiðlun Íslands ehf.  
Túnþökuþjónustan ehf.  
Tækningarður hf.  
Tölvar ehf.  
Tölvu- og verkfræðiþjónustan  
Tölvu- og tækniþjónustan hf.  
Tösku- og hanskabúðin hf.  
Ull og Gjafavörur  
Útfararstofa Íslands ehf.  
Útfararstofa kirkjugarðanna  
Útgerðarfélagið Frigg ehf  
Vagnasmiðjan  
Valhöll fasteignasala ehf.  
Varahlutaverslunin Kistufell ehf.

Veiðiþjónustan Strengir  
Veitingahúsið Carúsó  
Veitingahúsið Jómfrúin ehf.  
Verðlistinn v/Laugalæk  
Verkfræðistofan Afl og Orka hf.  
Verkfræðistofan LH-tækni ehf.  
Verkfræðistofan VIK ehf.  
Verkfærasalan ehf.  
Vernd - Fangahjálp .  
Verslun Þorsteins Bergmann ehf.  
Verslunin Fríða frænka ehf.  
Verslunin Mótor  
Vesturborg ehf.  
Vesturgarður ehf.  
Véltækni hf.  
Vélvík ehf.  
Við og Við sf.  
Vífílfell hf.  
Víkur-ós ehf.  
VR  
Wilson's Pizza ehf.  
Yogastöðin Heilsubót  
Þaktak ehf.  
Þingvallaleið ehf.  
Þorvar Hafsteinnsson  
Þráinn Skóari ehf.  
Örninn Hjól ehf.

### Seltjarnarnes

About Fish Íslandi ehf.  
Bergá - Sandblástur ehf.  
Lög og réttur ehf.  
Nesskip hf.  
Parketþjónusta - Falleg gólf ehf.  
Prentsmiðjan Nes ehf v.Nesfrétta  
Seltjarnarneskirkja  
Tannlæknastofa Ragnars Ó. Steinarssonar ehf  
Veislan - Veitingaeldhús - Sími 5612031  
Vökvatæki ehf.  
Önn Verkfræðistofa ehf.

### Vogar

V.P. Vélaverkstæðið ehf.

### Kópavogur

A P Varahlutir - Verslun ehf.  
Allianz hf.  
Allt mögulegt ehf.  
Arctico - Röramyndun-skolplagnaviðg.  
Arinsmiði A-Ö - Jón Eldon Logason  
Arnarljós  
Arnarverk ehf  
Ásborg sf.  
Bifreiðastillingin ehf.  
Bílar og tjón ehf.  
Bílaþvottastöðin Löður ehf.  
BJ-verktakar ehf.

# Hefur streita áhrif á MS?

Eftir Margréti Sigurðardóttur, félagsráðgjafa

Sumt fólk sem er með MS-sjúkdóminn telur að áföll og/eða streita geti verið sá þáttur sem hrindi af stað sjúkdómnum og hafi áhrif á framvindu hans. Rannsóknir síðari ára hafa sýnt fram á tengsl milli streituvaldandi atburða, sálræns álags og fyrstu einkenna eða versunar MS. Ekki eru allir sérfræðingar sammála þessum niðurstöðum og telja sumir þær ekki eiga stoð í veruleikanum.



Margrét Sigurðardóttir

Hér verður skoðað hvort streituvaldandi atburðir og sálræn áföll geti haft áhrif á þróun MS-sjúkdómsins og fyrstu einkenni hans. Jafnframt verður kannað með hvaða hætti streita getur birst hjá fólki sem fær greiningu um ólæknandi sjúkdóm eins og MS.

## Streita og MS

Allt fólk hefur reynslu af streitu. Að fá greiningu um MS veldur streitu. Það að sjá líf sitt í nýju ljósi þar sem mikil óvissa fylgir veldur streitu. Atburður á borð við giftingu, að ala upp börn, sinna starfi sínu og takast á við „daglega lífið“ veldur einnig streitu. Það er ekki aðalatriðið hvort streita er til staðar í lífi þínu, heldur hvernig þú tekst á við hana.

Sumir sjá streitu sem vandamál sem þarf að leysa. Fólk svarar stundum áreiti með tilfinningum, brestur í grát eða verður niðurdregið, eða ræðst með reiði að öðrum. Hægt er að finna bæði líkamlega og andlega streitu. Það hefur sýnt sig að streitu fylgja raunverulegar breytingar á efnaskiptum líkamans. Þessar tvær svananir er ekki hægt að aðskilja. Breyting á hita, háu hljóði, að njóta

velgengni eða gera mistök, hafa verki eða vera ánægð/ur eða leið/ur, væntingar, trúarbrögð, megrun, lífsstíll – næstum allt í lífinu getur framkallað streitu.

Streitu má skipta í tvær gerðir. Hin fyrri orsakast vegna áhrifamikilla atburða eða breytinga sem kalla á mikla aðlögun. Það gæti verið streituvaldandi atburður að missa vinnunna. Hin síðari einkenni streitu eru gjarnan afmörkuð við álag daglegs lífs og eru tilfinningalegs eðlis, til dæmis að keyra bíl á miklum annatíma. Þar sem allir eru viðföng beggja gerða streitu þá virðist það að vera með MS gera áhrif beggja verri.

Þar sem streita er svo stór þáttur af því að lifa með MS, þá er ekki undravert þó fólk finni fyrir margs konar álagi. Það má segja með vissu að það að aðlagast einhverju sem er eins óútreiknanlegt og getur hugsanlega valdið fötlun og MS-sjúkdómurinn, getur haft í för með sér talsverða tilfinningalega ringulreið. Að verða fyrir þess konar álagi og uppnámi þegar versnun sjúkdómsins á sér stað eru þess vegna eðlileg og heilbrigð viðbrögð. Það er mikilvægt að hafa þetta í huga því fyrr á árum var álitid að MS mætti rekja til tilfinn-

ingalega veikgeðja og óþroskaðra persónuleika.

Þótt horfið hafi verið frá slíkum skoðunum þá er eins og sumu fólki finnist að fólk með MS eigi ekki að kvarta yfir þeim breytingum og missi sem það þarf að takast á við. Að sýna ekki viðbrögð væri óeðlilegt og auk þess myndi það stangast á við hinn eðlilega og nauðsynlega aðlögunarferil.

## Óvissa og óöryggi

Að fyllast óöryggi geta verið fyrstu tilfinningalegu erfiðleikarnir sem fólk með MS mætir. Tilfinningin kemur með fyrstu sérkennilegu einkennum MS og getur til dæmis verið skammvinn sjóntaugabólga, sem getur komið með tímabundnum hléum ásamt dofa eða dettni. Þegar einkenni birtast heldur sá/sú sem fær þau að eitthvað sé að, en veit ekki hvað þau gætu bent til. Síðan geta liðið mánuðir eða ár áður en sjúkdómsgreiningin er staðfest. Á meðan á því stendur er tími óvissu sem oft veldur viðvarandi tilfinningu um kvíða.

Óvissa varir jafnvel eftir að sjúkdómsgreiningin hefur komið fram. Hugsanir gera vart við sig á borð við: „Munu einkennin versna? Munu ný einkenni birtast? Hversu lengi get ég mögulega gengið? Mun ég geta stundað vinnu?“

Það að þróa tilfinningalegt öryggi í lífinu frammi fyrir óvissu á borð við þetta er mikilvægt og oft ævilangt verkefni. Hvernig óöryggi tengt sjúkdómum þróast í tímans rás hefur fengið frekar litla athygli og lítið efni um það að finna í fagritum.

## Aðlögun

Aðlögun að MS-sjúkdómnum tekur oft langan tíma og það er fyrst og fremst vegna þess að sjúkdómurinn getur allt í einu versnað og síðan



dvínað. Þess vegna finnst mörgu fólki að það þurfi að aðlagast aftur og aftur. Það getur farið í gegnum sorgarferli í hvert skipti sem veikindi birtast með jafnvel einhverri fötlun.

Vegna þess hve eðli MS er breytilegt þá getur fólk fengið miklar sveiflur á tilfinningasviðinu. Það getur orðið alvarlega þunglynt þegar slæm versnun á sér stað og finnur síðan fyrir gleði og létti þegar veikindin dvína. Að komast í gegnum þessar tilfinningar má líkja við ferð í rússibana og er eitt af því mikilvægasta sem fylgir MS-sjúkdómnum.

Aðlögun að MS er eins flókin og hún er hægfara. Margir þættir geta haft áhrif á hvernig fólk tekst á við sjúkdóminn, þar á meðal sjúkdómsferlið, persónuleiki einstaklingsins, aðlögunarhæfni, félagslegur stuðningur og fjárhagur og annað í daglega lífinu sem getur valdið streitu. Mjög mikilvægur þáttur sem áhrif hefur á aðlögun er sjálfsvirðing fólks. Fólk sem sér sjálft sig sem gagnlaust og áhrifalaust mun að öllum líkindum aðlagast á annan hátt en þeir sem sjá sjálfa sig sem gegna þjóðfélagsþegna sem eru færir um að takast á við það sem lífið hefur upp á að bjóða.

Murray (1995) álitur að fólk þurfi að búa yfir þrenns konar eiginleikum til þess að geta tekist á við erfiðleika sína á árangursríkan hátt: Hæfni til að leita upplýsinga og fá stuðning, hæfileika til að leysa erfiðleika og getu til þess að sjá nýjar leiðir við lausn erfiðleika. Jafnframt telur Murray að árangursrík sál-félagsleg aðlögun geti komið í veg fyrir þunglyndi og fólk nái að viðhalda góðu einkalífi og sjálfsstjórn.

Einstaklingar með MS óttast oft að missa stjórn á aðstæðum vegna þeirrar óvissu sem fylgir þróun sjúkdómsins. Sumt fólk sem er mikið líkamlega fatlað virðist lifa hamingjusömu og góðu lífi, aftur á móti virðast aðrir brotna saman um leið og þeir fá sjúkdómsgreininguna og eiga síðan erfitt uppdráttar. Samkvæmt Murray getur fylgt því



mikið álag því að vera með MS-sjúkdóminn og hann telur að einstaklingar verði að finna leiðir til að glíma við aðstæður sínar.

Áður fyrr var álitnið að taugaskemmdir og líkamleg fötlun væru þættir sem hefðu mest áhrif á lífsgæði. Komið hefur í ljós að það eru aðrir þættir eins og samband við annað fólk, verkir, þreyta og hugræn skerfðing. Eftir því sem einstaklingurinn hefur einkennin lengur því betri tókum nær hann á aðstæðum og þar með verður andleg heilsa betri.

Viss aðlögun næst þegar fólk með MS og fjölskyldur þeirra gera sérstakar breytingar á lífsmynstri sínu sem er svörun við sjúkdómnum. Þannig hagræðing getur til dæmis verið að skipta um vinnu sem hentar betur, breyting á hlutverkum í heimilisstörfum, nauðsynlegar breytingar á heimili og hætta að stunda líkamlega þjálfun sem fólk ræður ekki við.

## Áhrif streitu og áfalla á MS-sjúkdóminn

Margt fólk með MS telur að streita valdi versnun sjúkdómsins. Þessi hugmynd var fyrst athuguð af franska taugasérfræðingnum Charcot (1877), sem var einn af fyrstu rannsakendum MS-sjúkdómsins.

Charcot velti fyrir sér hvort sorg, áföll og neikvæðar breytingar á félagslegum aðstæðum væru tengd við upphaf sjúkdómsins. Rannsóknir frá þessum fyrri árum gátu ekki sýnt fram á þýðingarmikil sambönd milli streituveldandi atburða, sálræns álags og fyrstu einkenna eða versnunar MS. Aftur á móti hafa rannsóknir á síðari árum sýnt fram á að þessi tengsl geta verið fyrir hendi. Fólk með MS er líklegra til að skýra frá streituveldandi atburðum á undan fyrstu staðfestu einkennum MS í samanburði við fólk sem fær einkenni annarra taugasjúkdóma.

## Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

### Kópavogur

Blikkform ehf.  
Blikksmiðjan Vík ehf.  
Body Shop  
Bókun sf. Endurskoðun  
Byggingaþjónustan, bókhald og ráðgjöf  
Debenhams Smáralind  
DK Hugbúnaður  
Eignarhaldsfélag Brunabótafélags Íslands  
Einar Beinteins ehf. - Dúkalagnir- og Veggfóðrun  
Eyfeld ehf.  
Fatahreinsun Kópavogs  
Freyðing ehf.  
G. Sigurður Jóhannesson ehf.  
Gistiheimilið BB 44  
GK heildverslun ehf.  
Goddi ehf.  
Gólflist ehf.  
Grasavinafélagið Gunnarshólma  
Gróðrastöðin Storð  
Harðbakur ehf.  
Hefilverk ehf.  
Heitt og kalt ehf. veitingaþjónusta  
Hellur og garðar ehf.  
Hilmar Bjarnason ehf., rafverktaki  
Hópfæðabílar Teits Jónassonar ehf.  
Ísa stál ehf. - www.isastal.is  
Ísform sf.  
Íslandsspil sf.  
Íssel ehf.  
Járngerði ehf.  
JÓ lagnir sf.  
Jón og Salvar ehf.  
Klukkan verslun  
Kópavogsbær  
Kríunes ehf.  
Lax-á ehf.  
Listinn - www.listinn.is  
Lyfjaval - Bílaapótek  
Lögmannsstofa SS ehf.  
Marás vélar ehf.  
Maritech ehf  
Miðjan hf  
Nesstál ehf.  
Norm-X ehf.  
Prjónastofan Anna sf.  
Púst ehf.  
Rafbreydd ehf.  
Rafgeisli ehf.

Rafholt ehf  
Rafkóp-Samvirki ehf.  
Rafmiðlun ehf.  
Réttingaþjónustan ehf.  
Ræsting BT ehf.  
Samval ehf.  
Saumagallerý JBJ  
Sjúkranuddstofa Silju  
Smári söluturn  
Smurstöðin ehf.  
Sólarfilma ehf.  
Sólsteinar ehf  
Stimpill ehf.  
Stíflupjónustan ehf.  
Suðurverk hf.  
Sveinn Ívarsson ehf.  
Söguferðir ehf - www.soguferdir.is  
Tannlæknastofa Láru I. Ólafsdóttur  
Tannlækningastofa Þóris Gíslasonar  
Tannsmíðastofan sf  
Varmi ehf.  
Veitingaþjónusta Lárusar Loftssonar sf.  
Vetrarsól ehf.  
Vélaleiga Auberts  
Vilji ehf.  
VSI Öryggishönnun og ráðgjöf ehf.  
Þokki ehf.

### Garðabær

Andromeda  
Garðabær  
Garðaflug ehf.  
Geislatækni ehf. - Laser-þjónustan  
H. Filipsson ehf.  
Hannes Arnórsson ehf. - Verktaki - Sími 892 9099  
Hárgreiðslustofan Cleo  
Hársnyrtistofa Þórunnar Ingólfisdóttur  
Leiknótan ehf.  
Matvælatækni  
Míttra ehf.  
Nýbarði Hjólbarðaverkstæði  
Okkar bakarí ehf.  
Patrekur Jóhannesson  
Smurstöð Garðabæjar  
TM Mosfell ehf  
Verkhönnun - Tæknisalan ehf.  
Vörukaup ehf  
Würth á Íslandi ehf.  
Öryggisgirðingar ehf.

### Hafnarfjörður

Alexander Ólafsson ehf.  
Batterið ehf.  
Bl skór ehf  
Blikksmiði ehf.  
Bókasafn v/Flensborgarskóla Dalakofinn sf. - Firði  
Endurskoðun Gunnars Hjaltalín  
Endurskoðun Ómars Kristjánssonar slf.  
Fagfólk ehf. - Hársnyrtistofa  
Ferskfiskur ehf.  
Fínþússing ehf.  
Fjarðarkaup ehf.  
Flúrlampar hf.  
G. Ingason hf.  
Gaflarar ehf.  
Gamla Vínhúsið - A. Hansen  
GT verktakar ehf  
Gullfari ehf.  
H. Jacobsen ehf.  
Hafnarfjarðarhöfn  
Hafnarfjarðarleikhúsið -Hermóður og Háðvör  
Hagtak hf.  
Hárgreiðslustofan Lína lokkafína sf.  
Heiðar Jónsson, járnsmíði  
Héðinn Schindler lyftur hf.  
Hólshús ehf.  
Hönnunarhúsið ehf.  
Kvikmyndaverstöðin ehf.  
Lagnalausnir ehf.  
Lerkiverktakar ehf  
Lögfræðimiðstöðin ehf.  
Málmsteypan Hella hf.  
Músik og sport  
Pappír hf.  
Prentsmiðjan Steinmark sf.  
Pylsubarinn  
Rafal ehf.  
Rafgeymasalan ehf.  
Rafhitun ehf.  
Rafrún ehf.  
Reebok Ísland ehf  
Rótor ehf.  
Rúnir Verktakar ehf.  
Sjúkraþjálfarinn hf.  
Skerpa - renniverkstæði  
Steinfag ehf.  
Stigamaðurinn ehf  
Sviðsmyndir ehf.



Bæði hafa sjúkdómsrannsóknir, samanburðar- og langtímarannsóknir sýnt fram á að streita veldur aukinni hættu á MS.

Rannsóknir hafa gefið til kynna að mismunandi gerðir streitu hafi ólík áhrif á einstaklinginn. Sibley (1997) komst að þeirri niðurstöðu í rannsókn sinni að hjónbands- og vinnutengd streita sýndi klíniska versnun sjúkdómsins frekar en neikvæðir atburðir eins og dauðsföll í fjölskyldu. Í rannsókn frá Ísrael kom fram minni versnun sjúkdómsins í Persaflóastríðinu bæði á meðan stríðinu stóð og tveimur mánuðum eftir að því lauk. Þetta sýnir að það getur verið mikilvægt að aðgreina á milli tiltölulega alvarlegs álags og milds, heldur en meira langvinnis álags þegar skoðað er samband milli streitu og þróunar sjúkdómsins.

Í bókinni *Multiple Sclerosis: A Guide for the Newly Diagnosed* eftir N. Holland, T.J. Murray og S.C. Reingold er greint frá að sú skoðun manna að streita hafi á ýmsum skeiðum sjúkdómsins valdið versnun og hert á framvindu hans eigi ekki við rök að styðjast. Bent er á að vísindalegar rannsóknir hafi fjallað um þetta atriði og niðurstöður hafi ekki getað sýnt fram á að streita hafi áhrif, hvorki við að koma sjúkdómnum af stað eða flýta sjúkdómsferlinu.

## Nýrri rannsóknir á streitu og MS

Höfundar rannsókna á síðari árum (Schwartz et.al., 1999) hafa skoðað samband milli tilfinningalegra áfalla eða streitu og versnunar MS-sjúkdómsins meðal fólks sem er þegar búið að fá sjúkdómsgreiningu. Þeir hafa komist að þeirri niðurstöðu að streita valdi ekki MS-sjúkdómnum en geti mögulega valdið versnun.

Enn nýrri rannsóknir hafa bent á aukna hættu versnunar meðal fólks með MS, sem greint hefur frá neikvæðum og óvæntum atburðum. Fram kom að það fólk sem var í versnunarfasa skýrði frekar frá

deilum sem áttu sér stað, heldur en þeir sem voru í krónískum fasa.

Árið 2004 voru birtar niðurstöður úr rannsókn (Li, J., Johansen C., Brønnum-Hansen H., o.fl.) sem gerð var í Danmörku á fólki með MS. Rannsakað var hvort mjög erfið lífsreynsla eins og að missa barn gæti haft þau áhrif að fólk greindist með MS í kjölfarið. Tvö hundruð fimmtíu og átta einstaklingar með MS voru í rannsókninni og sýndu niðurstöður að meiri hætta var á að foreldri sem hafði skyndilega misst barn sitt gæti fengið MS-sjúkdóminn. Þannig virðast alvarleg andleg áföll geta átt þátt í að fólk þrói með sér MS-sjúkdóminn.

Dr. J. Stachowiak (2007) bendir á í grein sinni um streitu og MS, að það hafi ekki verið gerðar margar rannsóknir á sambandi streitu og MS-einkenna þrátt fyrir að fólk með MS telji oft að streita geti valdið versnun einkenna.

Árið 2006 var gerð rannsókn í Ástralíu þar sem markmiðið var að skoða samband streitu og versnunar MS. Þátttakendur voru 101, allir með MS. Þeim var fylgt eftir í 2 ár og var spurt um streituþol og atburði er ollu streitu á þriggja mánaða fresti. Í ljós kom að stór hluti af þeim þáttum sem ollu skyndilegri streitu leiddu til versnunar sjúkdómsins. Langvarandi streita og streita tengd erfiðleikum virtist ekki valda versnun sjúkdómsins, aðeins sum streitueinkennum sem tengdust skyndilegum erfiðleikum. Einstaklingar sem höfðu félagslegan stuðning (vini og fjölskyldu) þegar tekist var á við streitu voru í minni hættu að sjúkdómurinn versnaði.

Í MA-rannsókn (2004) höfundar þessarar greinar á félagslegum aðstæðum og aðlögun einstaklinga með MS-sjúkdóminn var spurt um hvort þátttakendur hefðu orðið fyrir tilfinningalegu áfalli áður en greining MS átti sér stað.

Tæp 33% svöruðu spurningunni játandi. Í rannsókninni kom fram að svarendur höfðu gengið í gegnum margvísleg áföll og sumir mjög alvarleg eins og missi barns,

nauðgun, slæmt hjónaband, umferðarslys og líkamlegt ofbeldi.

Þar sem erfitt er að festa hendur á hvort þetta eru fleiri eða færri áföll en almennt hendur fólk á lífsleiðinni þá er ekki hægt að alhæfa út frá þeim. Gera þyrfti ítarlega rannsókn þar sem þessar breytur yrðu skoðaðar. Fleiri rannsóknir virðist vanta til þess að hægt sé með óyggjandi hætti að sýna fram á þessi tengsl en margt bendi til þess að þau séu fyrir hendi.

## Álag og streita hjá mökum

Þegar fólk lendir í því hlutverki að veita maka með langvinnan sjúkdóm aðstoð, stuðning og umönnun, er gjarnan álitid að það hafi komist í aðstæður sem valdið geti streitu.

Margar ástæður geta legið að baki því að mökum fólks með MS hættir til að verða úrvinda og jafnvel útbrunnir. Bæði getur það verið vegna líkamlegs álags sem kemur vegna margvíslegrar umönnunar sem lögð er á makann sem og ábyrgðar og skuldbindingar. Tilfinningaleg streita kemur í tengslum við viðbrögð makans við að veita umönnun og gagnvart óvelkomnum breytingum á hans/hennar lífsstíl. Jafnframt hefur mikið að segja hvernig einstaklingurinn með MS bregst við sem þiggjandi umönnunar.

Álag og streita geta haft áhrif á og valdið líkamlegum og andlegum heilsufarserfiðleikum fyrir makann sem er í umönnunar- og stuðningshlutverki. Tilfinningaleg streita makanna virðist lítið hafa að gera með líkamlegt ástand eða lengd tímans sem einstaklingur með MS hefur verið fatlaður. Tilfinningaleg streita er frekar tengd því hvernig makanum sem getur verið í einhvers konar „gildru“ líður í aðstæðum sínum. Þetta virðist vera nátengt því í hversu góðu hjónabandi/sambúð fólk er.

Aðrir þættir sem geta skipt máli eru hvort hjónin eru sammála um einkenni sjúkdómsins og þjónustuþarfir þess sem er með MS. Einnig

# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

## **Hafnarfjörður**

Tannlæknast. Ágústs J. Gunnarssonar  
Tannlækningastofa Harðar V.  
Sigmarssonar sf.

Tor ehf.

Umbúðamiðlun ehf.

Verkþjónusta Kristjáns ehf.

Vélaverkstæði Hjalta Einarssonar ehf.

Viðhald og nýsmíði hf.

Víðir og Alda ehf.

Vörubílastöð Hafnarfjarðar ehf.

## **Álftanes**

Dermis ehf.

Verzlunarfélagið Emerald ehf.

## **Keflavík**

Alex bíla- og gistihús við Leifstöð

B & B Guesthouse ehf.

Bókasafn Reykjanesbæjar

DMM Lausnir ehf

Efnalaug Suðurnesja - BK hreinsun ehf.

Fasteignasalan Ásberg.

Flott Saumagallery ehf.

Grágás ehf.

Grímsnes ehf.

Hárgreiðslustofa Önnu Steinu

Íslenska félagið ehf. / Ice group. ltd.

Keflavíkurkirkja

Málverk sf.

Nesbyggð ehf

Rafiðn ehf.

Reiknistofa fiskmarkaða hf.

Reykjanesbær

Skólamatur ehf.

Snyrtistofan Dana

Soho Veisluþjónusta

Tannlæknastofa Einars Magnússonar ehf

Triton sf. - Tannsmíðastofa

Úra- og skartgripaverzlun Georg V.

Hannah sf.

Varmamót ehf.

Verzlunarfélagið Ábót ehf.

Verzlunarmannafélag Suðurnesja

Verzlunin Kóda sf.

Vélaleiga AP

Vísir félag skipstjórnarmanna á  
Suðurnesjum

## **Keflavíkurflugvöllur**

Flugþjónustan, Keflavíkurflugvelli

Suðurflug ehf. Bygging 787

## **Grindavík**

Eldhamar ehf.

EVH Verktakar ehf.

Flutningaþjónusta Sigga ehf. - Sími 840  
9351

Jens Valgeir ehf.

Vísir hf.

Þorbjörn hf.

## **Sandgerði**

Flugfiskur ehf.

Krass ehf.

Leifur Ölver Guðjónsson

Púlsinn námskeið - www.pulsinn.is

## **Garður**

Amp Rafverktaki ehf.

Dvalarheimili aldraðra Suðurnesjum -

Garðvangur

Fiskverkunin Háteigur

Leikskólinn Gefnarborg

## **Njarðvík**

Arctic wear ehf. - www.arcticwear.is

ÁÁ Verktakar ehf.

Bókhaldsþjónustan

Félag eldri borgara á Suðurnesjum

Fitjavík ehf

Fram foods Ísland hf.

Netaverkstæði Suðurnesja ehf.

Olíuverzlun Íslands hf.

SJ Innréttingar ehf.

Toyota Reykjanesbæ

## **Mosfellsbær**

Bílamálunin Örninn ehf.

Garðplöntustöðin Gróandi

Glertækni ehf.

Halldór og Hinrik sf.

Hlégarður - Veislugarður

Hlín blómahús

Ísfugl ehf.

K.B. Umbúðir ehf.

Nýja bílasmiðjan hf

Saumastofa Íslands, Stykkishólmi

Sögumiðlunin ehf

## **Akranes**

Almenni Ökuskólinn

Dvalarheimilið Höfði

Hárhús Kötlur

Heimaging Ólína Jónsdóttur

Norðanfiskur ehf

Rafþjónusta Sigurdórs ehf.

Runólfur Hallfreðsson ehf.

Sjúkraþjálfun Georgs

Skagaverk ehf.

Smurstöðin Akranesi sf.

Snyrtistofa Face ehf.

Straumnes ehf., rafverktakar

Verzlunin Bjarg ehf.

Vignir G. Jónsson ehf.

## **Borgarnes**

Borgarverk ehf.

Bókhalds og tölvuþjónustan

Dýralæknaþjónusta Vesturlands ehf.

Eyja- og Miklaholtshreppur

Ferðaþjónustan Skorradal - Sími 437 0066

Golfklúbbur Borgarness

Hársnyrtistofa Margrétar

Jörvi ehf. vinnuvélar

Landbúnaðarháskóli Íslands

Landnámssetur Íslands

PJ byggingar ehf - Hvanneyri

Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi

Skorradalshreppur

Solo hárgreiðslustofa

Vatnsverk Guðjón og Árni ehf.

Vélaverkstæði Kristjáns ehf.

Vélaverkstæðið Vogalæk

## **Borgarfjarðarsveit**

Sólhvörf ehf. Garðyrkjubýli

## **Stykkishólmur**

Bílaverkstæðið Dekk og smur ehf.

HringHótel Stykkishólmur ehf.

Málflutningsstofa Snæfellsness ehf

Narfeyri ehf.

Sæfell ehf

## **Grundarfjörður**

Áningin Kverná

Berg vélsmiðja ehf.

Hrannarbúðin sf.

Ragnar og Ásgeir ehf.

## **Ólafsvík**

Gistihúsið Langaholt

Netagerð Aðalsteins hf.

Steinunn hf.

Óssaklettur ehf.

## **Hellissandur**

Hraðfrystihús Hellissands hf.

## **Búðardalur**

KM þjónustan

Rafsel Búðardal ehf.

## **Reykhólahreppur**

Hótel Bjarkarlundur

## **Ísafjörður**

Ametyst há- og förðunarstofa ehf.

Bílaverið ehf.

Fræðslumiðstöð Vestfjarða

H & B verzlunarekstur ehf.

Hamraborg ehf.

Ljósmyndastofan Myndás - Sími 456 4561

Lögsýn ehf.

Skipsbækur ehf.

Tannsar á Torfnesi

Tréver sf

Tækniþjónusta Vestfjarða ehf.

## **Bolungarvík**

A.G. Sjávarafurðir hf.

Bolungarvíkurkaupstaður

Elías Ketilsson ehf.

Fiskmarkaður Bolungarv.og Suðureyrar ehf.

Jakob Valgeir ehf.

Sérleyfisferðir

Sigurgeir G. Jóhannsson ehf.

hversu vel sá sem ber sjúkdóminn tekst á við hann tilfinningalega, í hve miklum mæli hugræn skerðing er og hve mikinn tíma makinn hefur til að leggja rækt við persónuleg áhugamál sín og viðfangsefni. Oftast leggst mesta álagið á makann vegna tilfinningalegrar streitu sem kemur vegna tilfinningalegs stuðnings og umönnunar. Flestir erfiðleikar sem valda streitu verða viðráðanlegri þegar betri skilningur fæst á þeim – þess vegna er mikilvægt að skoða hverju er mögulega hægt að breyta í aðstæðum fjölskyldunnar.

## Leiðir til að vinna bug á streitu

Í bókinni *Living with Multiple Sclerosis* eftir G.H. Kraft og M. Catanzaro er fjallað um hvort fólk með MS ætti að forðast streitu. Fram kemur að sérhver manneskja svari streitu með mismunandi hætti og stundum eru atburðir mjög streituvaldandi á einum tíma en ekki öðrum. Þótt ekki sé æskilegt fyrir líkamann að vera undir miklu álagi, þá getur fólk ekki lifað í umhverfi þar sem enga streitu er að finna.

Rannsakendur sem tóku fólk út úr sínu daglega umhverfi þar sem engin streita var fyrir hendi, komust að því að án streitunnar byrjaði fólk að finna fyrir ofskynjunum og öðrum merkjum um geðveiki. Mælt er með að læra árangursríkar leiðir til að takast á við streitu.

Margaret Blackstone (2006) telur að margt fólk hafi gleymt hinni einföldu dyggð að slaka á og njóta andartaksins. Mikilvægt er að hafa hæfileika til að njóta einfaldra, kyrrlátra augnablika, til dæmis að þrjóna, smíða, lesa eða bara sitja kyrr. Slökun snýst um að vera aðgerðalaus án þess að vera það í raun og veru. Aðrar gagnlegar leiðir geta verið ástundun jóga, innhverfrar íhugunar eða gjörhygli (mindfulness).

## Niðurlag

Nýjar rannsóknir hafa sýnt fram á tengsl milli streituvaldandi atburða og versnunar MS-sjúkdómsins, sálræns álags og fyrstu einkenna eða versnunar MS. Jafnframt hafa rannsóknir sýnt fram á neikvæð áhrif streitu á framvindu sjúkdómsins.

Þess ber þó að geta að ekki eru allir sérfræðingar sammála þessum niðurstöðum. Margt fólk sem höfundur greinarinnar hefur hitt á undanförunum árum í starfi hjá MS-félaginu telur að mikil streita og álag geti orsakað versnun sjúkdómsins og jafnvel hrint af stað fyrstu einkennum MS. Niðurstöður áður nefndra rannsókna koma því ekki á óvart, að rannsakendur hafi fundið tengsl milli streitu og versnunar MS. Samt er ljóst að rannsaka þarf betur með hvaða hætti þessi tengsl eru.

Aðlögunin að MS getur verið bæði flókin og hægfara, en það er vegna þess að sjúkdómurinn getur skyndilega versnað og síðan dvínað. Því finnst mörgum þeir aðlagast aftur og aftur. Þannig getur fólk farið gegnum sorgarferli í hvert skipti sem veikindi birtast, sem stundum hafa í för með sér fötlun.

Þessu geta fylgt miklar sveiflur á tilfinningasviðinu, sem þýðir að fólk getur orðið þunglynt þegar versnun er mikil, en síðan þegar veikindin dvína þá fylgir gjarnan mikill léttir og gleði.

Ljóst er að MS-sjúkdómnum getur fylgt mikið andlegt álag sem fólk þarf að takast á við ekki eingöngu í upphafi sjúkdómsins heldur jafnvel oft í sjúkdómsferlinu. Þess vegna er mikilvægt að fólk fái þann stuðning sem það þarf á að halda, en oft eru það maki, fjölskyldumeðlimir og vinir sem leggja þar mest af mörkum.

Í starfi félagsráðgjafa fyrir MS-félagið á undanförunum árum hef ég tekið eftir því að makar eru oft undir of miklu álagi og huga ekki að eigin heilsu, hvorki líkamlegri

né andlegri. Þeir þurfa oft ekki síður á stuðningi að halda en sá sem ber sjúkdóminn. Þess vegna getur verið gagnlegt fyrir alla fjölskyldumeðlimi að hafa greiðan aðgang að fagfólki, sérstaklega þegar farið er í gegnum erfið tímabil sem reyna mikið á alla aðila innan fjölskyldunnar.

## Heimildaskrá:

- Adams, J. (1998). *Stress*, Saffron Walden, The C.W. Daniel Company Limited, UK.
- Blackstone, M. (2003). *The first year: Multiple Sclerosis*. Marlowe & Company, NY, USA.
- Holland N., Murray T.J., Reingold S.C. (1996). *Multiple Sclerosis: A Guide for the Newly Diagnosed*, Demos Vermande, NY, USA.
- Kalb, R.C. (1998). *Multiple Sclerosis: A Guide for Families*, Demos Vermande, NY, USA.
- Kalb, R.C. (1996). *Multiple Sclerosis*, Demos Vermande, NY, USA.
- Kraft, G.H., Catanzaro M. (2000). *Living with Multiple Sclerosis*, Demos Medical Publishing, NY, USA.
- Kroencke, D.C., Denney, D.R., Lynch, S.G. (2001). Depression during exacerbations in multiple sclerosis: the importance of uncertainty, *Multiple Sclerosis* 7, 237-242, USA.
- Li, J., Johansen, C., Brønnum-Hansen, H., Stenager E., o.fl. (2004). The risk of multiple sclerosis in bereaved parents, *Neurology* 62, 726-729.
- Margrét Sigurðardóttir (2004). Félagslegar aðstæður og aðlögun einstaklinga með MS-sjúkdóminn. Óbirt MA-ritgerð: Háskóli Íslands, Félagsvísindadeild.
- Mogensen Arndís, Valdímarsdóttir Jóna Ellen, Gísladóttir Sigurlaug, Árnadóttir Thelma Björk. (2002). Tilfinningalíðan einstaklinga með MS-sjúkdóm heila-og mænusigg. Óbirt BS-ritgerð: Háskóli Íslands, Hjúkrunarfræðideild.
- Mohr, D.C., Cox D. (2001). Multiple Sclerosis: Empirical Literature for the Clinical Health Psychologist, *Journal of Clinical Psychology*, vol. 57 (4), 479-499, USA.
- Murray, T.J. (1995). The psychosocial aspects of multiple sclerosis. *Neurologic Clinics*, 13, 197-223. Schwartz, C. E; Foley, F.W; Rao S.M.; Bernardin, L.J., Lee H.; Genderson M.W. (1999). Stress and Course of Disease In Multiple Sclerosis, *Behavioral Medicine*; 25 (3), USA.
- Stachowiak, J. (2007). Stress and Multiple Sclerosis, About.com Health's Disease and Condition content is reviewed by the Medical Review Board.



# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

## Súðavík

Súðavíkurhreppur  
Víkurbúðin ehf.

## Flateyri

Björgunarsveitin Sæbjörg  
Grænhöfði ehf.

## Suðureyri

Fiskvinnslan Íslandssaga ehf.

## Patreksfjörður

Gróðurhúsið í Moshlíð  
Heilbrigðisstofnunin Patreksfirði  
Oddi hf.  
Verslunin Albína

## Tálknafjörður

Bókhaldsstofan Tálknafirði  
Eik ehf. - trésmiðja  
Gistiheimilið Bjarmalandi ehf.  
Íþróttamiðstöð Tálknafjarðar  
Þórsberg ehf.

## Pingeyri

RKÍ Dýrafjarðardeild  
Skjólaskógar á Vestfjörðum  
Véla- og bílaþjón Kristjáns ehf.

## Brú

S.G. Verkstæði ehf

## Hólmavík

Grundarás  
Héraðssamband Strandamanna  
Kaupfélag Steingrímsfjarðar

## Kjörvogur

Hótel Djúpavík ehf.

## Hvammstangi

Aðaltak sf  
BBH útgerð ehf  
Bílagarði ehf.  
Ferðaþjónustan Dæli, Víðidal  
Selasetur Íslands ehf. - [www.selasetur.is](http://www.selasetur.is)  
Steypustöð Hvammstanga  
Veitingaskálinn Víðigerði

## Blönduós

Blönduból - Kaffihús - Ljón Norðursins  
Búnaðarsamband Húnaþings og Stranda  
Fjölritunarstofan Grettir sf.  
Heimilisiðnaðarsafnið  
Húnavatnshreppur

## Skagaströnd

Elfa ehf.  
Marska ehf.  
Rafmagnsverkstæðið Neistinn ehf.

## Sauðárkrókur

Aldan stéttarfélag  
Árskóli  
Bókhaldsþjónusta K.O.M. ehf.  
Fisk - Seafood hf.

Heilbrigðisstofnunin Sauðárkróki  
Héraðsbókasafn Skagfirðinga  
Ingimundur Guðjónsson ehf.  
Kaupfélag Skagfirðinga  
Ljósmyndþjónustan ehf.  
Sjávarleður hf.  
Sjúkraþjálfun Sigurveigar  
Skinnastöðin ehf.  
Steinull hf.  
Stoð ehf - verkfræðistofa  
Tengill ehf.  
Trésmiðjan Björk  
Trésmiðjan Ýr  
Verslun Haraldar Júlíussonar  
Verslunarmannafélag Skagfirðinga  
Vinnuvélar Guðmundar og Skúla sf.  
Vörumiðlun ehf.

## Varmahlíð

Akrahreppur - Skagafirði  
Ferðaþjónusta bænda  
Ferðaþjónustan Bakkafliot  
Hestasport - Ævintýraferðir ehf.  
Hótel Varmahlíð  
Langamýri fræðslusetur

## Hofsós

Heiðrún G. Alfreðsdóttir

## Siglufjörður

Egilssíld ehf  
Fiskbúð Siglufjarðar  
J.E. Vélaverkstæði  
Málaraverkstæðið ehf.  
Siglufirðingur hf.

## Akureyri

Ari Axel Jónsson  
Bifreiðaverkstæðið Baugsbót ehf.  
Bílasalan Ós ehf.  
Bílastilling Jóseps  
Bjarg líkamsræktarstöð - sími 462 7111  
Bókaútgáfan Tindur - [www.tindur.is](http://www.tindur.is)  
Daglegt brauð ehf  
Dragi ehf  
eldvarnarmiðstöð Norðurlands ehf.  
Endurhæfingarstöð Sjálfsbjargar  
Félag málmíðnaðarmanna Akureyri  
Félagsbúið Hallgilsstöðum  
Girðingarvinna ehf.  
Hárstúdíóið Sunna ehf.  
Hlíð ehf.  
Húsprýði sf.  
Kælismiðjan Frost ehf  
Ljósgrjafinn ehf.  
Lögmannsstofan ehf.  
Lögmannsstofan Lögmannshlíð  
Miðstöð ehf.  
Offsetstofan  
Passion ehf.  
Raftákn ehf.

S.S. byggir ehf.  
Samherji hf.  
Sandblástur og málmhúðun hf.  
Sjúkrahúsið á Akureyri  
Strikið Veitingastaður  
Tannlæknastofa Ragnheiðar Hansdóttur  
Tölvís sf.  
Vaxtarræktin ehf -Íþróttahöllinni  
Vélaleiga Halldórs G Bald ehf.  
Vélsmiðja Steindórs hf.  
Vélsmiðjan Ásverk ehf.  
Videobarinn ehf

## Grenivík

Frosti ehf.

## Dalvík

Brauðgerð ehf.  
Daltré ehf.  
Ektafiskur  
G.Ben. útgerðarfélag ehf.  
Gistihúsið Skeið - Sími 466 1636 [www.thule-tours.is](http://www.thule-tours.is)  
Hýbýlamálun - Sími 897 7818  
Promens Dalvík ehf.  
Tréverk hf.  
Vélvirki ehf.

## Ólafsfjörður

Freymundur ehf.  
Stígandi hf.

## Hrísey

Hvatastaðir ehf. - [www.hvatastadir.is](http://www.hvatastadir.is)  
Veitingahúsið Brekka ehf.

## Húsavík

AS - verk ehf.  
Bílaleiga Húsavíkur ehf.  
Bókaverslun Þórarins Stefánssonar  
Heiðarbær veitingar sf.  
Hóll ehf.  
Ljósmyndastofa Péturs  
Norðursigling ehf.  
Trésmiðjan Rein ehf.  
Trilla ehf.  
Ökuskóli Húsavíkur ehf.  
Öryggi ehf.

## Laugar

Norðurpóll ehf.  
Pingeyjarsveit

## Reykjahlíð

Hlíð ferðaþjónusta  
Hótel Reykjahlíð  
Mývatnsmarkaður ehf.  
Mývetningur Íþróttá-og ungmennafélag

## Kópasker

Árdalur ehf.  
Rifós hf.  
Röndin ehf.  
Vökvapjónusta Kópaskers ehf.

# Eftirtaldir aðilar styrktu útgáfu þessa blaðs

## Raufarhöfn

Önundur ehf.

## Pórshöfn

Geir ehf.

Svalbarðshreppur

Trésmiðjan Brú

Verkalýðsfélag Þórshafnar

## Vopnafjörður

Ferðapjónusta Syðri-Vík

Jónsver ses

Vopnafjarðarhreppur

## Egilsstaðir

Áskell Einarsson

Bókhaldspjónusta Þórhalls Haukssonar

Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf.

Dagsverk ehf.

Dvalarheimili aldraðra

Gistihúsið Egilsstöðum

Hitaveita Egilsstaða og Fella

Hótel Svartiskógur

Menntaskólinn á Egilsstöðum

PV-pípulagnir ehf.

Trésmiðja Guðna Þórarinssonar

Verslunin Skógar ehf.

Ökuskóli Austurlands

## Seyðisfjörður

Hótel Aldan

RKÍ Seyðisfjarðardeild

Seyðisfjarðarkaupstaður

Seyðisfjarðarkirkja

## Reyðarfjörður

Launafl ehf.

## Eskifjörður

Bókabúðin Eskja

Egersund Ísland ehf.

Fiskimið ehf.

Fjarðaþrif ehf.

Tannlæknastofa Guðna Óskarssonar

## Neskaupstaður

Bílaverkstæði Önundar Erlingssonar

G. Skúlason vélaverkstæði ehf.

Laufskálinn ehf.

Rafgeisli Tómas R. Zoéga ehf.

Síldarvinnslan hf.

## Fáskrúðsfjörður

Loðnuvinnslan hf

## Stöðvarfjörður

Ástrós ehf

## Djúpivogur

Berunes, farfugla- og gistiheimili

## Höfn

AFL-Starfsgreinafélag

Ferðapjónusta Brunnavöllum

Ferðapjónustan Gerði

Ferðapjónustan Stafafell í Lóni

Hársnyrtistofan Jaspis

Hátíðni hf.

Hornabrauð ehf

Humarhöfnin ehf.

Málningarþjónusta Hornarfjarðar sf.

Skinney - Þinganes hf.

Prastarhóll ehf.

Öryggi og gæsla ehf.

## Selfoss

Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf.

Bisk-verk ehf.

Bílverk BÁ ehf.

Bjarnabúð

Búnaðarsamband Suðurlands

Félag opinberra starfsmanna á Suðurlandi

Filmverk ehf. - www.filmverk.is -

sími 482 1766

Fossvélar ehf.

Fræðslunet Suðurlands

Garðyrkjust Syðri-Reykjum 4 ehf.

Gistiheimilið Gilbrún

Grímsnes & Grafningshreppur

Heilbrigðisstofnun Suðurlands

Holræsa- og stíflupjónusta suðurlands ehf.

Hótel Gullfoss

Jeppasmiðjan ehf.

Litla kaffistofan ehf. - Svínahrauni

Lögmenn Árborg ehf.

Múrfag ehf.

Plastiðjan ehf.

Renniverkstæði Björns Jenssen

Set ehf.

Sigurður Ágúst ehf

Skálholtsstaður

Sýslumaðurinn á Selfossi

Veiðisport ehf - www.veidisport.is

Verslunin Borg

Verslunin Íris, Kjarnanum

Vélgrafan ehf.

## Hveragerði

Dvalarheimilið Ás

Eldhestar ehf. - Vellir Ölfusi

Garðyrkjustöð Ingibjargar ehf.

Hamrar hf. - Plastiðnaður

Heilsustofnun N.L.F.Í.

Hveragerðiskirkja

Kjörís ehf.

Múrás ehf.

Sport-Tæki ehf

## Þorlákshöfn

Fagus ehf.

Fiskmark ehf.

Frostfiskur ehf.

Golfklúbbur Þorlákshafnar

Hafnarvogin

## Stokkseyri

Durinn ehf. - www.durinn.is

## Laugarvatn

Ásvélar ehf.

## Flúðir

Flúðasveppir ehf.

Fögrusteinar ehf.

Útlaginn Kaffihús

Vélaverkstæðið Klakkur

## Hella

Ás - Hestaferðir

Hestvit ehf.

Héraðssjóður Rangárvallaprófastsdæmis

Kanslarinn ehf.

Kvenfélagið Sigurvon

Rangá ehf.

Varahlutaverslun Björns Jóhannssonar

Vörufell

## Hvolsvöllur

Bergur Pálsson og Agnes Antonsdóttir

Búaðföng/bu.is ehf.

Eining sf.

Ferðapjónustan Stórumörk

Gallery Pizza ehf.

Héraðsbókasafn Rangæinga

Kvenfélagið Bergþóra í Landeyjum

Nýja þvottahúsið

Steinasteinn ehf

## Vík

Hjallatún, hjúkrunar- og dvalarheimili

Hótel Höfðabrekka ehf

Hrafnatindur ehf.

Klakkur ehf.

## Kirkjubæjarklaustur

Ferðapjónustan Geirlandi ehf

Hótel Laki

Icelandair Hotel Klaustur

## Vestmannaeyjar

Bílaverkstæðið Bragginn sf.

Bókasafn Vestmannaeyja

Elínborg Jónsdóttir

Ísfélag Vestmannaeyja hf.

Kaffi María ehf. - Brandur ehf.

Net hf.

Ós ehf.

Pétursey ehf

Sjómannafélagið Jötunn

Skattstofa Vestmannaeyja

Trélist ehf.

Verslunin Miðbær sf.

Vestmannaeyjabær

Vélaverkstæðið Þór hf.

Viking tours - Kaffi Kró

Volare - www.gjafavara.is

# Þegar heilsan er í húfi



icepharma Lynghálsi 13 · 110 Reykjavík · Sími 540 8000 · Fax 540 8001 · www.icepharma.is



Eirberg



## Léttur og lipur hjólastóll frá Pantera

**S2 Swing** er fastramma hjólastóll sem er auðveldur í notkun

- Þyngd á rammanum er frá 4850 gr
- Létt bremsa, sem hægt er að stilla án verkfæra
- Fótahvílur er hægt að taka af og færa til hliðar
- Auðvelt að setja í bíl, taka afturhjólin af og fella bakið niður
- Úrval aukahluta s.s. armar, drifhringir, stillanleg aksturshandföng o.fl.

**Lánnum stóla til prufu**  
**Fjölbreytt úrval af sessum**

Ráðgjöf veitir Jóhanna Ingólfssdóttir iðjubjálfi í síma 569 3106 eða á [johanna@eirberg.is](mailto:johanna@eirberg.is)



[www.eirberg.is](http://www.eirberg.is) • 569 3100 • Stórhöfða 25