

2. tbl. 2025 - 42. árg.

MS

blaðið

MS-félag Íslands

Nýr formaður og nýr
framkvæmdastjóri
full tilhlökkunar

Efnisyfirlit

Formannspistill	2
Pistill ritstjóra	3
Sólblómabandið	5
Nýr formaður:	
Þorsteinn Árnason Sürmeli	8
Nýr framkvæmdastjóri:	
Berglind Bára Bjarnadóttir	10
Lyfjagjöf flutt á Eiríksgötu	12
Reykjavíkurmaraþonið 2025	15
Framfarir í MS lyfjum	22
ECTRIMS-ráðstefna	24
Golfmót MS félagsins 2025	26



MS FÉLAG ÍSLANDS

MS-blaðið

2. tbl. 2025, 42. árg.

ISSN 1670-2700

Útgefandi:

MS-félag Íslands,
Sléttuvegi 5,
sími: 568 8620

netfang: msfelag@msfelag.is,
vefsíða: msfelag.is

Ábyrgðarmaður:

Berglind Bára Bjarnadóttir

Ritstjórn:

Erla María Markúsdóttir, ritstjóri
Berglind Guðmundsdóttir
Bergþóra Bergsdóttir
Dagbjört Gunnarsdóttir
Eygló Ida Gunnarsdóttir
Sigurbjörg Ármannsdóttir
Þorsteinn Árnason Sürmeli

Auglýsingar:

Takk

Umbrot og prentun:

Prentmet Oddi ehf.



Forsíðumyndina tók Svala Rún Magnúsdóttir

Formannspistill

Kæru félagar,

Þakklæti er mér efst í huga þegar ég skrifa þennan fyrsta formannspistil minn. Ég er þakklátur félaginu, félagsmönnum öllum og þeim stuðningi sem ég hef fengið og finn fyrir dag hvern. Ég er meyr og þakklátur að þið hafið treyst mér til að gegna formennsku í félaginu og leiða áfram það öfluga starf sem félagið vinnur. Ég kann fyrri stjórn bestu þakki fyrir hennar starf og hlakka til að vinna með þeirri nýju.

Þetta hefur verið ár mikilla breytinga hjá félaginu. Í vor lét Berglind Ólafsdóttir af störfum sem framkvæmdastjóri félagsins eftir frábært starf síðustu ár. Starf Berglindar var mikilvægt fyrir alla félagsmenn, ekki síst fyrir mig sjálfan en hún var sú fyrsta sem ég talaði við þegar ég gekk fyrst inn í húsakynni félagsins fyrir örfáum árum. Fyrir hönd MS-félagsins þökkum við í stjórn félagsins Berglindi fyrir hennar öfluga starf. Við stöðu framkvæmdastjóra tók Berglind Bára Bjarnadóttir sem ég er spenntur að vinna með og óska alls hins besta í nýju starfi.

Breytingar urðu einnig á formennsku félagsins þegar Hjördís Ýrr Skúladóttir steig til hliðar sem formaður félagsins eftir að hafa staðið í stafni síðustu fjögur ár. Ég er viss um að ég tali fyrir hönd allra félagsmanna þegar ég segi að Hjördís hafi lyft grettistaki síðustu ár. Gleði hennar, jákvæðni og bros hefur smitað alla sem hana hafa hitt og kunnum við henni bestu þakki fyrir hennar ómetanlega starf í þágu félagsins. Með breytingum fylgja þó alltaf tækifæri og ég hlakka til að skapa þau tækifæri með ykkur á næstu misserum.

Í krafti fjöldans er ef til vill ofnotað orðatiltæki í hugum margra en ég er þó sannfærður um gildi þess. Það styrkir okkur að ganga í gegnum erfiðleika saman, deila áskorunum og sigrum, hugmyndum og ráðum. Ég hef oft sagt að ég leitaði til félagsins áratugi of seint. Ástæðuna má líklegast rekja til þrjúsku og afneitunar sem eru ansi sterkar og þrautseigar tilfinningar. Félagið hefði svo sannarlega getað stutt mig og aðstoðað fyrstu árin eftir greiningu en ég ákvað að gera þetta einn, þegjandi og hljóðalaust með hnefann á lofti og bringuna út. Þið getið rétt ímyndað ykkur hvaða áhrif það hafði á mig sjálfan og fólkið í kringum mig. Ég þreystist því ekki á að segja fólki hversu mikilvægt það er að leita strax til félagsins, nýta þá þjónustu sem þar er í boði, sækja viðburði og eiga samtöl við aðra með MS.

Kæru vinir, á þessum dimmustu dögum ársins hér á norðurhveli jarðar getur verið erfitt að finna gleði og jákvæðni í hversdagsamstrinu. Jafnvel þótt hátíð ljóss og friðar nálgist óðum vill barátta okkar við minnstu áskoranir stundum verða okkur ofviða og aukið á streitu og þreytu. Einmitt þá er mikilvægt að minna sig á að við erum í þessu saman. Félagið er til staðar fyrir okkur öll og við erum öll til staðar hvert fyrir annað.

Njótið hátíðanna og sjáumst hress á nýju ári!

Þorsteinn Árnason Sürmeli



Þorsteinn Árnason Sürmeli
formaður MS-félags Íslands.

MS-félag Íslands nýtur styrkja frá:



Stjórnarráð Íslands
Heilbrigðisráðuneytið



Reykjavík



Pistill ritstjóra



Erla María Markúsdóttir
ritstjóri MS-blaðsins.

Árið sem er að líða var ár breytinga hjá MS-félaginu á ýmsa vegu. Nýr formaður og nýr framkvæmdastjóri prýða forsíðu MS-blaðsins að sinni og þau eiga bæði þá framtíðarsýn að virkja fólkið í félaginu. Það er mikill slagkraftur sem fylgir nýju fólki og ég hvet ykkur öll til að taka virkan þátt í starfi félagsins.

Virkin getur verið alls konar. Í raunheimum eða netheimum. Eða sitt lítið af hvoru. Þau sem vilja byrja smátt má ég til með að nefna stuðningshópana Skell og Hvell. Skellur er fyrir fólk með MS 35 ára og yngri og Hvellur fyrir 35 ára og eldri. Báða hópana má finna á Facebook og þar má spyrja allra heimsins spurninga auk þess sem báðir hópar standa fyrir reglulegum viðburðum. Ég nýt þeirra forréttinda að vera 35 ára í ör-

littinn tíma í viðbót og er því gjaldgeng í báða hópana sem stendur. Ég ætla að njóta þess á meðan er (plís samt ekki láta stjórnendur í Skell vita!).

Alls konar viðburðir settu svip sinn á starf MS-félagsins í ár. Reykjavíkurmaraþonið er ómissandi hápunktur hjá mörgum og í ár hafa aldrei jafn margir hlaupið til góðs fyrir MS-félagið og fyrir það erum við í félaginu óendanlega þakklát. Í blaðinu má finna viðtal við feðginin Sóldísi og Ármann sem hlupu fyrir góðan fjölskylduvín. Þeirra mottó er að hlaupa hægt og njóta um leið góðra samverustunda. Sýn þeirra á hlaupin, og lífið allt, er falleg.

Á nýju ári hvet ég ykkur öll til virkni. MS-félagið tekur vel á móti öllum spurningum og innan þess geta allir fundið eitthvað við sitt hæfi. Kaffi eða knús, hlauparáð eða fræðslu. Stundum snýst þetta bara um að stíga fyrsta skrefið.

*Erla María Markúsdóttir
Ritstjóri MS-blaðsins*

Þjónusta MS-félagsins

Skrifstofa félagsins er opin frá klukkan 10 til 15 mánudaga til fimmtudaga.



Berglind Bára
Bjarnadóttir

Framkvæmdastjóri félagsins er Berglind Bára Bjarnadóttir.



Þorsteinn Árnason
Sürmeli

Formaður:
Þorsteinn Árnason Sürmeli -
viðtalstímar eftir samkomulagi.



Helena Unnarsdóttir

Félagsráðgjafi:
Helena Unnarsdóttir -
viðtalstímar á fimmtudögum.

Sálfræðingar:

Elín Broddadóttir og Sigrún Ólafsdóttir -
viðtalstímar á þriðjudögum.



Elín Broddadóttir



Sigrún Ólafsdóttir

Hægt er að panta tíma í bókunarkerfi Noona á skrifstofu félagsins í síma 568-8620 eða með tölvupósti á msfelag@msfelag.is.



AÐALFUNDUR 2025

Aðalfundur MS-félagsins var haldinn 22. maí. Á dagskrá voru venjuleg aðalfundarstörf, skýrsla stjórnar fyrir starfsárið kynnt og ný stjórn var kjörin. Nýr framkvæmdastjóri, Berglind Bára Bjarnadóttir, var boðin velkomin til starfa og fráfarandi framkvæmdastjóri, Berglindi Ólafsdóttur, þakkað fyrir vel unnin störf í þágu félagsins.

Fráfarandi stjórn var þakkað af miklum kærleika fyrir sitt framlag og vel unnin störf. Hjördís Ýrr Skúladóttir lét af formannsstörfum eftir fjögurra ára setu ásamt Alvari Óskarssyni sem sat í stjórn í 6 ár og Thelmu Björk Árnadóttur sem sat tvö ár. Ingibjörg Magnúsdóttir lauk sínu kjörtímabili en var kosin aftur til tveggja ára og situr því áfram í stjórn.

Stjórn MS-félags Íslands starfsárið 2025 – 2026:

Þorsteinn Árnason Sürmeli, formaður
Sigurveig Hjaltedóttir Þórhallsdóttir, varaformaður
Berglind Sigurðardóttir, gjaldkeri
Ingibjörg Magnúsdóttir, meðstjórnandi
Steinunn Gunnarsdóttir, ritari

Varamenn:
Dagbjört Anna Gunnarsdóttir
Vigdís Ingólfssdóttir



Viltu styðja við MS-félagið?

MS-félag Íslands vinnur áfram að uppbyggingu styrktarsamfélags mánaðarlegra styrktaraðila í samstarfi við TakK. Nú hafa rúmlega 600 manns skráð sig í styrktarsamfélagið okkar og mynda góðan grunn að daglegum rekstri félagsins. Við höldum ótrauð áfram á þessari braut og stefnum á hóflega fjölgun í ár. Við þökkum öllum okkar styrktaraðilum kærlega fyrir stuðninginn.

Okkur hafa einnig borist ýmsir styrkir frá einstaklingum sem við erum mjög þakklát fyrir og kunnum við þeim okkar bestu þakkir.

Þau sem vilja leggja sitt af mörkum og ganga nú þegar til liðs við styrktarsamfélag MS-félagsins þurfa ekki endilega að bíða eftir símtali því hægt er að ganga frá styrk á vefsíðunni www.styrkja.is/msfelag.

Framlag til MS-félagsins veitir skattfrádrátt

Bent er á að styrkur til MS-félagsins er frádráttarbær frá skatti þar sem MS-félagið er á almannaheillaskrá Skattsins. Almannaheillalög sem tóku gildi árið 2021 heimila skattfrádrátt, þ.e. lækkun á tekjuskattstofni, allt að 350 þúsund krónum á ári vegna gjafa og framlaga til félaga sem skráð eru á almannaheillaskrá Skattsins. Markmið almannaheillaskrár er að hvetja einstaklinga og fyrirtæki til að styðja við almannaheillastarfsemi milliliðalaust.

Svo að frádráttur fáiast þurfa framlög að nema a.m.k. 10 þúsund krónum en upphæðin má dreifast á fleiri félög. Þá mega aðilar í atvinnurekstri draga frá framlög til félaga á almannaheillaskrá allt að 1,5 prósent af tekjum.

Hefur þú heyrt um sólblómabandið?



Sólblómabandið er fyrir fólk með ósýnilegar fatlanir, skerðingar eða ósýnilega sjúkdóma. Þó svo að þú sjáir það ekki á fólki þá gæti verið um falda fötlun eða veikindi að ræða.

Sá sem ber bandið gefur á látlausan hátt til kynna að hann þurfi mögulega á skilningi, aðstoð og sveigjanleika að halda t.d. í samgöngum, á fjölförnum stöðum, í vinnu eða verslunum. Með sólblómabandinu má auka skilning og tillitssemi annarra í umhverfinu í garð þess sem ber bandið.

Sólblómabandið er nú þekkt í yfir 100 löndum og með hverju árinu bætist í hóp fyrirtækja, flugvalla, opinberra staða og fleira sem nota sólblómabandið til að auka aðgengi og inngildingu þeirra sem á þurfa að halda.

Sólblómabandið getur komið sér vel á ferðalögum. Á Keflavíkurflugvelli er hægt að nálgast sólblómaband á innritunarborðum afgreiðsluaðila í brottfararsal flugstöðvarinnar og á upplýsingaborði í brottfararsal. Ekki er hægt, né þörf á, að panta sólblómabandið fyrir komu á flugvöllinn. Sólblómabandinu er ekki ætlað að veita forgang, heldur möguleika á betri líðan og upplifun á meðan á dvöl þeirra á flugvellinum stendur. Starfsfólkið á flugvellinum er þjálfað í því hvað sólblómaböndin tákna og skilur að þú gætir þurft viðbótartíma, aukna þolinmæði, skilning eða tillitssemi.

Nánari upplýsingar um sólblómabandið má nálgast á heimasíðu Keflavíkurflugvallar

www.kefairport.is/solblomabandid

Minningarkort

MS-félagið hefur undanfarin ár haft til sölu minningarkort, sem við sendum fyrir þína hönd, þar sem þú styrkir félagið í nafni hins látna/hinnar látnu. Minningarkortin eru mikilvægur styrkur við félagið og um leið falleg leið að minnast hins látna. Myndin „Byr undir báðum“ eftir Eddu Heiðrúnu Backman prýðir minningarkortin.

Minningarkortin má panta á heimasíðu okkar, á skrifstofu MS-félagsins í síma: 568 8620 eða með tölvupósti á msfelag@msfelag.is.

Söluvara

Dagatal 2026

Dagatal MS-félagsins í ár er með aðeins öðru sniði en undanfarin ár. Mynd mánaðarins kynnir æfingu mánaðarins. Okkur langar með þessum myndum að minna á mikilvægi líkamlegrar og andlegrar æfingar. Æfing þarf ekki að vara lengi eða taka mikinn tíma frá okkur – en gefur okkur svo mikið. Auðvelt er að snúa dagatalinu við og gera æfingu mánaðarins þegar það hentar.

Helstu merkisdagar ársins eru merktir inn á dagatalið og hægt er að skrifa inn á það sér til minnis. Einkar hentugt til tækifærisgjafa sem og til fyrirtækja sem vilja státa af fallegu dagatali á sínum vinnustað.

Dagatalið kostar 3.000 krónur og verður til sölu í vefverslun og á skrifstofu félagsins, hjá sölumönnum á höfuðborgarsvæðinu og víða um land.



Jólaort og tækifæriskort

Við seljum okkar einstaklega fallegu jólaort með árituðum texta, 8 stk í pakka á 2.500 krónur.

Tækifæriskortin okkar eru alltaf vinsæl og fást þau í hinum ýmsu útgáfum, 8 stk í pakka á 2.500 krónur. Tilvalið að eiga – hentar við öll tækifæri.

Hægt er að kaupa öll kort í vefverslun og á skrifstofu félagsins.



Myndir: Svala Rún Magnúsdóttir.

ALÞJÓÐADAGUR MS

Í tilefni af alþjóðadegi MS í lok maí var sumarahátíðin haldin hátíðleg að vanda. Veðrið lék við okkur og allir nutu sín vel. Lalli töframaður og Friðrik Dór héldu uppi fjörinu og skemmtu börnum og fullorðnum einkar vel, hvor á sinn sjarmerandi hátt. Hoppukastalinn var á sínum stað og þar var hoppað út í eitt. Sól og pylsa er alltaf gott kombó og voru pylsurar vinsælar með drykkjum frá Ölgerðinni og ís frá Emmessís.

Við þökkum öllu því góða fólki sem kom og heimsótti okkur á þessum skemmtilega degi og sjálfbodaðliðum og styrktaraðilum fyrir sitt framlag.



MS-kastið: Hlaðvarp með nafn við hæfi

Hlaðvarp MS-félagsins, MS-kastið, fór í loftið í vor og hafa þrír þættir komið út. Sá fyrsti var viðtal við Hjördísi Ýrr Skúladóttir, þáverandi formann félagsins, þar sem þau Þorsteinn Árnason Sürmeli, núverandi formaður félagsins, ræða vítt og breitt um MS-sjúkdóminn og MS-félagið. Annar þáttur var viðtal við Ólaf Árna Sveinsson, taugalækni við taugadeild Landspítalans. Þriðji þáttur var viðtal við Ellu Björt, taugasálfræðing hjá taugasviði Reykjalundar og sá fjórði er í smíðum og mun koma út fyrir júl.

Vonir standa til að þættirnir munu koma reglulega út héðan í frá en tillögur að efni og viðmælendum má gjarnan senda á thorsteinn@msfelag.is. Takk fyrir að hlusta!



Hjördís Ýrr Skúladóttir, þáverandi formaður MS-félagsins, var viðmælandi í fyrsta þætti MS-kastsins í vor. Þorsteinn Árnason Sürmeli, núverandi formaður MS-félagsins, er umsjónarmaður hlaðvarpsins.



SKAPANDI MURAKAMI-MAÐUR SEM VILL BLÓMLEGT SAMFÉLAG

Texti: Erla María Markúsdóttir – Mynd: MarathonFoto

Þorsteinn Árnason Sürmeli var kjörinn formaður MS-félagsins á aðalfundi í vor. Þorsteinn er kennari og doktorsnemi við Menntavísindasvið Háskóla Íslands. Hann heldur þar að auki úti hlaðvörpunum Kennarastofan sem fjallar um menntamál og hinu nýja MS-kasti um MS-sjúkdóminn. Hann hefur sinnt sjálfböðastarfi fyrir Rauða krossinn á höfuðborgarsvæðinu og setið í stjórn hans í þrjú ár. Hann var kjörinn í stjórn MS-félagsins á síðasta ári.

En hver er maðurinn á bak við nýja formanninn?
Kynnumst Þorsteini aðeins betur:

Aldur:

Ég er nýorðinn fertugur. Spenntur og þakklátur.

Stjörnumerki:

Bogmaður.

Fjölskylda:

Er giftur Fríðu Dís Guðmundsdóttur tónlistarkonu og saman eigum við átta ára gamlan son.

Menntun:

Er með meistaraþróf í íslenskum bókmenntum og er í doktorsnámi í menntavísindum. Rannsóknin mín er um framhaldsskólann í covid en ég er í grunninn framhaldsskólakennari.

Áhugamál:

Mín helstu áhugamál eru bókmenntir og listir og hvers kyns sköpun, menning, menntun og miðlun.

Hver er þín tenging við MS-félagið?

Ég er sjálfur með MS og hef nýtt mér þjónustu félagsins síðustu ár, sótt viðburði og þess háttar. Ég reyni að vera með annan fótinn á Sléttuveginum enda gefur það mér bæði orku og gleði.

Af hverju vildir þú verða formaður MS-félagsins?

Ég hef notið góðs af góðu starfi félagsins og mig langaði að leggja mitt af mörkum við að byggja á góðum störfum fyrri formanns og styrkja félagið enn frekar.

Hvernig langar þig að efla starf MS-félagsins?

Með því að auka þekkingu fólks á sjúkdómnum, hvort sem það er með MS eða ekki, og skapa öflugt samfélag í kringum félagið.

Hvernig sérðu framtíð MS-félagsins fyrir þér?

Sem líflegt og blómlegt samfélag þar sem fólk með MS og aðstandendur þeirra hittast reglulega, deila ráðum og hugmyndum, styðja hvert annað og finna hamingju í samfélaginu.

Nokkrar í léttari kantinum:

Uppáhalds matur?

Ég verð að segja tyrkneski maturinn sem pabbi gerir á veitingastaðnum sínum, falafel og hummus, köfte og ferskt salat. En hér heima finnst mér Pad Thai með tófu sennilega best.

Uppáhalds bók?

Ég er mikill Murakami-maður og Spútnik-ástin var sú fyrsta sem ég las og hún hafði mikil áhrif á mig.

Uppáhalds kvikmynd?

Eternal Sunshine of the Spotless Mind hafði mikil áhrif á mig þegar hún kom út – og gerir enn.

Hver myndi leika þig í kvikmynd um ævi þína?

Má ég sem sagt ráða? Þá segi ég Gael García Bernal þegar ég er yngri og Bill Murray þegar ég er eldri.

Uppáhalds hlaðvarp?

Þau eru nokkur. Real Talk MS með Jon Strum er gott fyrir okkur MS-fólk til að fylgjast með nýjustu vendingum í vísindunum. Svo hlusta ég vikulega á Deep Questions



Þorsteinn Árnason Sürmeli og Dagur, sonur hans, að nálgast endamarkið í Reykjavíkummaraboninu 2024. Þeir tóku aftur þátt í ár.

með Cal Newport sem fjallar um hvernig við getum hannað líf okkar með áherslu á vellíðan og tilgang – án truflunar frá snjalltækjum og þeirrar sturlunar sem samfélagsmiðlar eru. Mæli með. Svo höfum við fjölskyldan verið að hlusta saman á Þjóðsögukistuna og fræðast um alls kyns furðuverur og ævintýri í þjóðsögum heimsins.

Ertu með leyndan hæfileika?

Já, takk fyrir að spyrja. Ég get smellt tungu í góm svo heyrir langar leiðir.

Ef þú værir persóna í Disney-mynd, hver værir þú?

Ég er ekki mikill Disneykall og á því erfitt með að velja. Mér finnst ævintýri Miyazaki vera meira töfrandi og ævintýralegr og ef við ætlum að fara í leik þá pant vera pabbinn í My neighbour Totoro.

Uppáhalds land sem þú hefur ferðast til?

Hér verð ég sennilega að segja Japan. Þvílík upplifun.

Uppáhalds hjálpertæki?

Hef lært að elska þau öll. Hjólastóllinn er ómissandi en göngugrindin er mjög gagnleg. Stafurinn er ekki mikið notaður lengur en hann á sérstakan stað í hjarta mínu.

Ertu jólabarn?

Já já, ekkert of mikið samt en heldur enginn Tröll.

Hvernig verða jólin?

Við förum til Halifax í Kanada og verðum hjá fjölskyldunni minni þar sem er nokkuð stór.

Hvað er í jólamatinn?

Sennilega tófústeik í sveppasósu með grænum baunum og rauðkáli.

Uppáhalds jólasmaakökur?

Lakkrístoppar. Þær minna mig alltaf á mömmu sem gerði svoléiðis á hverjum jólum.

Uppáhalds jólasveinn?

Ég ber ekki sterkar tilfinningar til þeirra bræðra en Stekkjastaur kemur til byggða stuttu eftir afmæli mitt og því hefur hann verið í upphaldi. En bara af því að hann kemur fyrstur.

Hvoru hellir þú á undan, malti eða appelsíni?

Malti, allan daginn, annars fer malt út um allt.

Nýr framkvæmdastjóri MS-félagsins: Berglind Bára Bjarnadóttir

HJÁLPSÖM SVEITASTELPA OG OSTABAKKAMEISTARI

Texti: Erla María Markúsdóttir – Mynd: Svala Rún Magnúsdóttir

Berglind Bára Bjarnadóttir tók við sem framkvæmdastjóri MS-félagsins í vor. Hún vill efla starf félagsins og virkja félag, á þeirra forsendum.



Berglind Bára Bjarnadóttir, framkvæmdastjóri MS-félagsins.

Berglind Bára Bjarnadóttir er nýr framkvæmdastjóri MS-félagsins. Berglind hóf störf í maí og kemur til starfa með víðtæka og fjölbreytta reynslu á sviði heilbrigðis- og velferðarmála, sem og af rekstri, stjórnun og nýsköpun.

Síðustu ár hefur hún tekið virkan þátt í þróun og innleiðingu velferðartækni, komið að markaðssetningu nýrra velferðartæknilausna, unnið að markaðs- og kynningarmálum ásamt viðburðastjórnun og fjölbreyttu viðburðahaldi.

„Ég er ættuð úr Borgarfirðinum og ræturnar eru alltaf þar, í Andakílsárvirkjun,“ segir Berglind Bára. Iðjubjálfun varð fyrir valinu þar sem hana langaði að hjálpa fólki að líða sem allra best og eiga sjálfstætt og gott líf. Berglind Bára er yngst í systkinahópnum og ólst upp hjá eldri

foreldrum. Mamma hennar glímdi við margþætta sjúkdóma og Berglind Bára var hennar stoð og stytta.

„Hjá MS-félaginu get ég sameinað það sem ég hef verið í: Stjórnun, rekstur, fjármál, iðjubjálfun og heilbrigðismál, auk þess að afla tekna með alls konar viðburðum.“ Fyrstu mánuðirnir í starfi hafa verið fjölbreyttir, allt frá Reykjavíkumaraþoni til fræðsluviðburða. „Það er af nógu að taka og ég er að reyna að halda öllum boltum á lofti. Þetta er ótrúlega spennandi, ég er enn að læra fullt.“

Berglind Bára horfir björtum augum til framtíðar. Verkefnin eru fjölmörg og spennandi og mörg þurfa langan aðdraganda og undirbúning á meðan önnur gerast á ljóshraða. Hún er t.d. farin að undirbúa golfmót sem verður haldið í byrjun júní 2026 og Reykjavíkumaraþon 2026 sem verður þann 22.ágúst að ógleymdri dagatala- og kortasölu nú í desember. „Mér finnst það vera undir félögunum sjálfum komið hvað við viljum leggja áherslu á hverju sinni. Að virkja félag, mér finnst það vera númer eitt, tvö og þrjú. Og að öllum finnist þeir tilheyra félaginu, vera félagar – á sínum forsendum.“

Hver er Berglind Bára?

Nafn: Berglind Bára Bjarnadóttir

Menntun: Iðjubjálfi, bowentæknir (bandvefslosunar-meðferð), leiðtogi í verkefnastjórnun auk þess að hafa lokið fjölmörgum hagnýtum námskeiðum.

Fjölskylda: Eiginmaður Berglindar Báru er Magnús Helgi Kristjánsson rafvirki. Þau búa í Reykjanesbæ og eiga þrjú börn: Svölu Rún sálfræðing og ljósmyndanema, Guðrúnu Lilju 19 ára stúdent og Kristján Bjarna 15 ára.

Leyndur hæfileiki: „Ostabakkagerð er eitthvað sem ég sé um fyrir alla fjölskylduna og vini, ég lærði það í Mjólkursamlagi Borgfirðinga hjá Sigurbjörgu minni.“

Fræðslan kemur til þín



Akademias.

MS-félagið hefur hafið samstarf við Akademias og tekið í notkun avia-fræðslukerfið. Með tilkomu þessa rafræna fræðslukerfis náum við til mun breiðari hóps en áður með fræðslu. Það hefur verið óskað eftir streymisnámskeiðum og fræðslu, sérstaklega frá landsbyggðarfélögum okkar, sem við munum einnig vera með inn á milli, en hér getur hver og einn horft þegar honum hentar og á sínum hraða. Við sjáum mikla framtíðarmöguleika með þessu frábæra fræðslukerfi og við hlökkum til samstarfsins við hið frábæra og faglega fólk hjá Akademias.

Í hverjum mánuði mun koma inn nýtt fræðsluefni. Það verður að sjálfsgöðu fjölbreytt og við leggjum áherslu á að höfða til sem flestra.

Hvernig virkar þetta?

Þú opnar vafrann þinn í tölvunni og slærð inn eftirfarandi slóð: msfelagid.avia.is eða skannar QR-kóðann hér fyrir neðan:



Þá birtist þessi mynd:

Hér getur þú skráð þig inn á þitt svæði með því að velja rafræn skilríki, því næst velur þú annað hvort auðkennisapp eða skilríki í síma. Ef þú velur skilríki í síma þá þarftu næst að stimpla inn símanúmerið þitt og ýta á takkann fyrir neðan. Þá færðu samþykktarbeiðni í símann þinn sem þú samþykkir og þá opnast þitt svæði.

Inni á þínu svæði finnur þú fræðslu og námskeið mánaðarins.

Þú getur horft að vild og hentugleika á námskeiðið yfir einn mánuð.

Námskeið nóvembermánaðar var Streitustjórnunarsprettur, sem skipt var niður í 9 hluta sem hver fjallaði um ákveðið efni.

Endilega prófaðu að skrá þig inn og skoða námskeiðin og fræðsluna sem birtist á þínu svæði.

Nú er runninn upp yndislegur tími, tími aðventunnar, kertaljóss og kærleika. Fallegu ljósin njóta sín í svartasta skammdeginu. Jólin nálgast. Samvera með fjölskyldu og vinum. En á sama tíma þá fylgir þessum tíma oft á tíðum mikið stress, ys og þys, einmanaleiki, kvíði og áhyggjur. Allt eru þetta tilfinningar sem eiga rétt á sér. Á svona tímum er gott að geta gripið í gott fræðsluefni sem hjálpar manni að horfa inn á við og efla sig, líða betur. Streitustjórnunarspretturinn gefur góð ráð og hefur hjálpað mörgum.

Eins og það er þægilegt og hentugt að geta sest ein/n fyrir framan tölvuna og horft þá hvetjum við ykkur líka til að bjóða maka og fjölskyldum ykkar að horfa með ykkur. Einnig er tilvalið fyrir vini að hittast og horfa saman og eða ræða saman um efnið yfir kaffibolla í næsta hitting.

Njótum þess að fræðast - fræðsla ber árangur

Góða skemmtun!



Dagdeild lyfjagjafa hefur nú aðsetur á Eiríksgötu 5, á göngudeild gigtarlækninga.

FLESTIR SÆKJA LYFJAGJÖF Á EIRÍKSGÖTU EN MARKMIÐIÐ AÐ ALLIR FÁI LYF Í HEIMABYGGÐ

Texti: Erla María Markúsdóttir - Myndir: Þorkell Þorkelsson/Landspítalinn og Golli

Breytingar urðu á fyrirkomulagi lyfjagjafar á höfuðborgarsvæðinu á árinu. Dagdeild lyflækninga flutti úr Fossvoginum yfir á göngudeild gigtarlækninga á Eiríksgötu 5. Lyfjagjöfin gengur svipað fyrir sig og áður, og í mörgum tilfellum talsvert greiðar. Markmiðið er að allir fari í lyfjagjöf í sinni heimabyggð.

Ásdís Árnadóttir, hjúkrunarfræðingur í MS-teymi á dag- og göngudeild taugalækninga Landspítalans, segir flutning dagdeildar lyfjagjafa úr Fossvoginum á Eiríksgötu hafa gengið vel fyrir sig. Talsverðar breytingar hafa einnig orðið á aðdraganda lyfjagjafa.

„Núna fer þetta fram þannig að við sendum fólki skilaboð um það bil tveimur vikum fyrir lyfjagjöfina um að fara í blóðprufu. Ástæðan fyrir því að þetta er lengri fyrirvari heldur en var áður er að það tekur stundum nokkra daga að fá niðurstöður úr ónæmisfræðiprufunni, það er talningu á B-frumum,“ segir Ásdís. Fjöldi B-frumna segir til um hvort mögulegt sé að fresta lyfjagjöf um þrjá mánuði. „Ef þarf að fresta gjöf er gott að hafa nokkra daga fyrirvara þannig við höfum svigrúm til að bóka einhvern annan í stólinn því það er þétt setið í lyfjagjafirnar á Eiríksgötu og alltaf biðlisti þann-



Ásdís Árnadóttir MS-hjúkrunarfræðingur veit allt sem þarf að vita um lyfjagjöf. Allir geta leitað til hennar í síma **825-9321** á hefðbundnum dagvinnutíma og það má alltaf senda tölvupóst á asdisar@landspitali.is.

ig við viljum geta nýtt alla stóla sem við getum,“ segir Ásdís. Alls nýta 1.200 sjúklingar sér dagdeild lyfjagjafa á hverju ári.

Hringir í alla fyrir lyfjagjöf og athugar með líðan

Þegar svar úr blóðprufu liggur fyrir hringir Ásdís, eða annar starfsmaður á göngudeild taugalækninga, í viðkomandi fyrir lyfjagjöfina, í síðasta lagi tveimur dögum fyrir gjöf. „Til að fara yfir líðan, einkenni, athuga hvort viðkomandi hafi nýlega hitt sinn taugalækni eða sé á biðlista eftir göngudeildartíma og gef svo nýjan tíma í næstu lyfjagjöf. Þannig reynum við að tryggja að allir séu tilbúnir í gjöfina og að þeir séu í samskiptum við sinn taugalækni, detti ekki bara óvart úr reglulegu eftirliti.“



Símatími deildarinnar er á milli kl. 9 - 10 og 13 - 14. Á öðrum tímum er hægt að hafa samband við skiptiborð og biðja um skilaboð.

Við komuna í lyfjagjöf fá allir afhentan spurningalista sem þarf að svara áður en lyfjagjöf hefst. Lyfjagjöfin fer fram með sama hætti og í Fossvogi. „Eitthvað af hjúkrunarfræðingunum sem voru hérna færðust yfir á Eiríksgötuna og svo voru hjúkrunarfræðingar fyrir á Eiríksgötunni sem eru alvanir að gefa Rituximab því það er einnig gefið við ákveðnum gigtarsjúkdómum,“ segir Ásdís.

„Við erum markvisst að vinna í því að koma öllum í lyfjagjöf í sinni heimabyggð.“

Markmiðið að allir fái lyfjagjöf í sinni heimabyggð

Lyfjagjöfin fer fram í tveimur herbergjum og það getur verið áskorun að koma öllum fyrir. Unnið er að því að gera MS-lyfjagjöfina aðgengilegri á landsbyggðinni. „Nú eru hjúkrunarfræðingar á HSS í Keflavík byrjaðar að gefa Rituximab og ég veit ekki betur en að það gangi bara vel. Við fögnum því mikið því það er þó nokkur fjöldi sjúklinga sem búa á Suðurnesjunum og því styttra fyrir þá að fara. Innrennslið á Eiríksgötu sinnir einnig svo mörgum lyfjagjöf frá mörgum sérgreinum að það veitir ekki af að reyna að nýta sjúkrahúsin um allt land og stefnan er að allir eigi að fá lyfjagjöf í sinni heimabyggð ef það er möguleiki. Við erum markvisst að vinna í því að koma öllum í lyfjagjöf í sinni heimabyggð.“



Starfsfólkið á deildinni er þrautreynt.

Hægt er að fá Rituximab-lyfjagjöf á sex stöðum á landsbyggðinni; á Ísafirði, Akureyri, Neskaupstað, Selfossi, Vestmannaeyjum og Keflavík. Einnig hafa Tysabrigjafir verið á Selfossi og Keflavík. Eftirlit fyrir sjúklinga sem eru á landsbyggðinni er eins og hérna í bænum. Við hérna á göngudeildinni sendum fólk í blóðprufur og fylgjum eftir niðurstöðum og svo hringi ég í fólk fyrir lyfjagjöfina líka. Ég er í góðu samstarfi við hjúkrunarfræðingana á þessum stöðum sem sjá um lyfjagjafirnar. Það á því ekki að vera neitt síðra að fá lyfjagjöf í heimabyggð heldur en hérna.

Einnig breytingar á Tysabrigjöf

Breytingar verða einnig á lyfjagjöf með Tysabri í vetur. „Það er komið leyfi fyrir því að gefa það í heimahúsi þannig nú fara þeir sjúklingar sem hafa fengið þetta undir húð að geta gefið sér þetta sjálfir heima. Það verður líka mikil hagræðing fyrir fólk að þurfa ekki að koma hingað reglulega. Ennþá eru einhverjir á með-

ferð með Tysabri í æð og þær lyfjagjafir verða áfram á Eiríksgötunni eins og hefur verið síðan í sumar. Ef fólk treystir sér ekki til að gefa sér þetta sjálf heima finnum

við lausn á því, þá á að vera hægt að leita á heilsugæsluna til að fá aðstoð við lyfjagjöfina,” segir Ásdís, sem fagnar allri framþróun í lyfjagjöf.

Minni erill og gott aðgengi

Eygló Ida Gunnarsdóttir hefur lifað með MS í níu ár en greiningin átti sér langan aðdraganda. Á dögnum fór hún í sína elleftu Rituximab-gjöf. Eygló Ida fer hér yfir upplifunina af lyfjagjöf á nýjum stað og veitir nokkur góð ráð.



Eygló Ida er ánægð með nýtt fyrirkomulag lyfjagjafar í borginni.

Ég greindist með MS árið 2016 eftir langan aðdraganda. Nú á dögnum fór ég í mína elleftu Rituximab-lyfjagjöf en í þetta skipti á nýrri og glæsilegri deild á Eiríksgötu.

Aðkoman er að mínu mati mjög góð; deildin er á jarðhæð og því engar tröppur sem hindra aðgengi. Stofan sem lyfjagjöfin fer fram í er björt og snyrtileg og allt eins og best verður á kosið.

Starfsfólkið er, eins og ávallt, boðið og búið til að gera dvöl þína sem ánægjulegasta og það er ekki að sjá á því að í mörg horn sé að líta – allir eru mikilvægir í lyfjagjöf. Lyfjagjöfin í heild tekur talsvert styttri tíma en áður þar sem helmingi minna magni af vökva er blandað við lyfin en áður var talið nauðsynlegt. Hins vegar er að sjálfsögðu hægt á ferðinni ef þess telst þörf. Ég var því búin í lyfjagjöf eftir rúma þrjá klukkutíma, tilbúin til að skríða aðeins undir sæng og halda svo áfram með lífið!

Ég er mjög sátt við nýja staðsetningu og aðbúnað. Á Eiríksgötu er minni erill, færra fólk og allt umhverfið einkennist af ákveðnu hæglæti sem fyllir flesta öryggiskennd.

Ég mæli með að mæta í þægilegum fötum með mat og drykk, afþreyingarefni og ef til vill teppi því það getur orðið kalt í lyfjagjöf.

ÖLL ERUM VIÐ OKKAR SIGURVEGARAR

Texti: Berglind Bára Bjarnadóttir - Myndir: Berglind Bára Bjarnadóttir, Erla María Markúsdóttir og aðsent

Aldrei hafa fleiri hlaupið til góðs fyrir MS-félagið í Reykjavíkumaraþoni Íslandsbanka eins og í sumar. Berglind Bára Bjarnadóttir, framkvæmdastjóri MS-félagsins, fer yfir tilfinningarússíbanann sem maraþonið er.

Það var eitthvað svo stórbrotin og á sama tíma dularfull stemningin í loftinu þegar ég steig út úr bílnum við BSÍ laugardagsmorguninn 23. ágúst.

Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka, 10 km takk fyrir, þú ert on!

Þessi dagur var í alla staði frábær. Það sem mér fannst einkennandi fyrir daginn og hlauparana var samkennd. Þarna voru allir að hjálpast að, allir að vinna að sínum markmiðum en jafnframt að aðstoða vin, dóttur, systur eða föður. Allir hlauparar voru hér á sínum forsendum og að láta gott af sér leiða fyrir sitt góðgerðarfélag. Vá, hversu dýrmæt þessi samkennd er, hugsaði ég þegar ég tók lokaskrefin upp „brekkuna“ og horfði niður yfir glaðan og einbeittan hópinn sem sameinaðist í fallega, lygnum sjónum við Ægisíðu. Ómetanlegt hreinlega!

Það var allt í einu lengra að hvatningarstöðinni en mig minnti. „Úff, hún hlýtur að vera hérna handan við þessi gatnamót,“ sagði ég við elskulegu systur mína, yfirmáta róleg. „Eða nei, sennilega þessi næstu,“ og aftur hafði ég mikið fyrir því að stilla röddina og andardráttinn af svo ekki bæri á því að mér liði hreinlega eins og móðum og mäsandi hundi með lafandi tunguna og dillandi skottið. Hvar er þessi hvatningarstöð?!

Og þá á örskotsstundu birti til í mínu lífi - hvatningar-meistararnir okkar á hvatningarstöð MS-félagsins, félagsmenn og aðstandendur - og börnin mín voru mér eins og vatn í eyðimörk! Þarna voru þessar elskur hrópandi, kallandi, veifandi og hvetjandi eins og þau hafi aldrei séð neinn skokka svona faglega... eða hægt, það er spurning?

Einstök lukka var svo að fá frábæra fylgd af glæsi-legustu hraðastjórum dagsins í lokarennuna sem gaf bústið til að koma preyttum fótum í mark.

Tilfinningin að finna hvernig ég gat brunað áfram, ég gat þetta, og ég gaf alla mína orku í lokasprettinn - og þeyttist áfram yfir marklínuna! YESS! - já á mínum mælikvarða þeyttist ég áfram þótt það hafi verið sami hraði og Þorbergur Ingi gekk sig niður eftir sitt hlaup.

Öll erum við okkar sigurvegarar!

MS-félagið þakkar öllum þeim frábæru hlaupurum sem hlupu fyrir okkur í sumar og öllum þeim sem styrktu MS-félagið með áheimum á hlauparana okkar.

Hlauparamet var slegið hjá okkur í sumar en alls tóku hátt í 70 hlauparar þátt og 6 hópar.

Áheitasöfnun félagsins náði 4.290.063.- og slógum við þar einnig nýtt met!

Þið gerðuð þetta að veruleika. Við náðum markmiðinu okkar, en það var að fá fleiri hlaupara og áheit í ár en við fengum í fyrra - og það tókst!

Ykkar stuðningur er okkar stoð - takk fyrir að hlaupa fyrir MS-félagið!

Vonandi sjáum við ykkur aftur með okkur í sumar.

MS-félagið og Reykjavíkumaraþonið 2025

- 4,3 milljónir króna söfnuðust
- 70 hlauparar
- 6 hlaupahópar

Ykkar stuðningur er okkar stoð

MS-félagið þakkar Ragnheiði Sveinbjörnsdóttir gleðihlaupara með meiru og versluninni Fætur toga kærlega fyrir frábært samstarf í aðdraganda hlaupsins og velvilja í okkar garð.

Ragnheiður útbjó 10 km hlaupaprógramm fyrir áhugasama MS-hlaupara og bauð okkur í verslunina á kynningu á hlaupaskóm og -vörum. Eftir mjög góða og fræðandi kynningu bauð hún okkur að skokka með sér um Grafarvoginn þar sem hún kenndi okkur hagnýt og góð hlauparáð og trix.

Í kjölfarið varð Grafarvogurinn okkar staður til að hittast á og skokka saman, þó að við værum öll á okkar hraða.

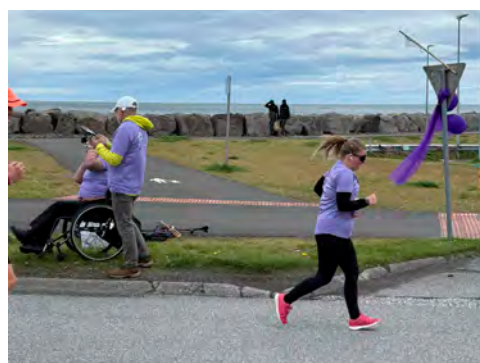
Í aðdraganda hlaupsins 2026 ætlum við að halda áfram að hittast og skokka saman í Grafarvoginum og þá vona ég að enn fleiri komi í hópinn með okkur. Allir þeir hlauparar sem hlaupa fyrir okkur eru hjartanlega velkomnir og ég hvet ykkur til að vera í sambandi við okkur svo við vitum af ykkur.

Ég hvet einnig alla félagsmenn, og auðvitað alla sem hafa áhuga og geta tekið þátt í Reykjavíkumaraþoninu að koma og taka þátt með okkur í sumar. Þetta er svo gaman og gefandi. Það er hægt að æfa sig í vetur og styrkja sig fyrir sumarið, vinna með sinn kílómetrafjölda. Það þurfa ekki allir að fara sömu vega-lengd - þær eru mismunandi einmitt af þeirri ástæðu að við erum ekki öll eins. Sá sem labbar 1,8 km, með eða án hjálpartækja, getur safnað jafn miklu inn fyrir MS-félagið og sá sem hleypur maraþon!

*Ykkar stuðningur er okkar stoð - takk fyrir að hlaupa fyrir okkur!
Við hlökkum til Reykjavíkumaraþons Íslandsbanka 2026 - með þér.*

Myndaveisla frá Reykjavíkumaraþoninu 2025





„KANNSKI ERUM VIÐ BARA KOMIN HEIM“

Texti: Erla María Markúsdóttir – Myndir: Úr einkasafni

Sóldís Lydía Ármannsdóttir og Ármann Halldórsson elska að hlaupa í hægum takti og stofnuðu hlaupaklúbbinn Krampa þar sem er skilyrði að hlaupa hægt. Þannig njóta þau sín best og tengjast sterkari böndum. Þau söfnuðu áheitum fyrir MS-félagið í Reykjavíkumaraþoninu í sumar og heilluðust svo af starfi félagsins að þau ætla að endurtaka leikinn.



Sóldís Lydía Ármannsdóttir og Ármann Halldórsson styrkja tengslin á hlaupum.

Feðginin Sóldís Lydía Ármannsdóttir og Ármann Halldórsson hlupu 10 kílómetra í Reykjavíkumaraþoni Íslandsbanka í sumar og söfnuðu áheitum fyrir MS-félagið. Þetta er í annað sinn sem þau hlaupa saman í Reykjavíkumaraþoninu en þau hafa hlaupið saman í nokkur ár.

„Ég hljóp þegar ég var yngri og svo byrjaði ég aftur þegar ég var í skiptinámi í Bretlandi, þá hljóp ég alltaf með vinkonu minni,“ segir Sóldís. Hún lauk BS-gráðu í rafmagns- og tölvuverkfræði í vor og starfar í dag í Elliðaárstöðinni þar sem hún fræðir fólk um vísindi og

orkumál. „Ég hleyp ekki rosalega hratt. Svo kom ég heim og prófaði að hlaupa ein en ég er ekki hrifin af því. Þá fórum við að hlaupa saman,“ segir Sóldís og lítur á pabba sinn.

„Við hlaupum mjög hægt,“ segir Ármann og skellir upp úr. En það er hægi takturinn sem sameinar feðginin. Ármann er framhaldsskólakennari og hefur kennt ensku við Verzlunarskóla Íslands um árabil. Aðalgreinin hans er heimspeki og er hann í námsorlofi sem stendur sem hann ver í meistaranámi í heimspeki. Námsorlofið hófst einmitt á þátttöku í maraþoninu.

Hæghlaupafélagið Krampi

Ármann hefur hlaupið með hléum í um áratug. Hann nýtur hlaupsins best í hægum takti. „Ég fann á netinu eitthvað sem heitir SAF, það er svolítið dónalegt, Slow as fuck, ég var að pæla í að þýða það sem „Helvíti hægt“. Hann hlær aftur og Sóldís tekur undir. Fyrir áhugasöm má slá upp Slow AF Run Club í leitarvélum og þá opnast heilt samfélag.

Ármann segist lengi vel hafa verið að vandræðast með að auka hraðann í hlaupunum. Á endanum ákvað hann að sætta sig við hægna taktinn. „Við fáum heilmikla hreyfingu út úr þessu, gleði og ánægju. Ég hef líka alltaf verið með hlaupafélaga, áður með vini mínum en núna hlaupum við Sóldís saman.“

Ekki leið á löngu þar til feðginin stofnuðu hlaupaklúbb. „Ég stofna oft félög í kringum hluti sem ég er að gera, þannig að við erum í hlaupafélagi, það heitir Krampi. Það er mjög fámennt, en það er semsagt hæghlaupafélag,“ útskýrir Ármann. „Skilgreiningin var að allir sem hafa hlaupið með pabba eru í félaginu, nema þú hafir hlaupið hraðar en hann,“ segir Sóldís. Hlaup snúast um mikið meira en að hlaupa, félagslegi



Hlaupasumarið var gott hjá hlaupafélaginu Krampa. Hér eru Sóldís og Ármann ásamt Þorbjörgu, systur Ármanns eftir æfingu á góðviðrisdegi.

Þátturinn gegnir mikilvægu hlutverki. „En þetta er bæði andleg og líkamleg heilsa,“ segir Ármann. „Þetta er svo hvetjandi, maður er þægilega fljótur að ná að verða betri, þú kemst alltaf aðeins lengra,“ bætir Sóldís við.

„Við náum góðu feðginaspjalli þegar við förum að hlaupa, það er mjög þægilegt, maður gleymir að maður sé að hlaupa.“

Fara yfir heimsmálin í spjalltakti

Ármann og Sóldís reima reglulega á sig hlaupaskóna og takast á við náttúruöflin. Og fara yfir heimsmálin á meðan. „Við hlaupum það hægt að við náum að spjalla saman, við náum góðu feðginaspjalli þegar við förum að hlaupa, það er mjög þægilegt, maður gleymir að maður sé að hlaupa,“ segir Sóldís. Í einu hlaupinu kom til tals að taka þátt saman í keppnishlaupi og loks kom að því í Reykjavíkumaraþoninu í fyrra. Þá ákváðu þau að styrkja Bergið.

„Það er svo gaman að hafa markmið, það gefur því stemmara að skrá sig á hlaupastyrkur.is,“ segir Ármann. Þegar kom að því að velja málefni til að hlaupa fyrir í ár segir Ármann að það hafi verið einfalt, þrátt fyrir fjöldann allan af góðum málefnum sem hægt er að leggja lið. Góður vinur fjölskyldunnar, Davíð Ólafsson, kom strax upp í hugann. „Þetta kom bara til mín með

hann Davíð vin okkar og það lá beinast við. Hann er háskólakennari og við hjónin höfum undanfarin ár orðið betri vinir, eiginlega fyrir röð tilviljana. Starf eins og er unnið MS-félaginu er mikilvægt fyrir hann og aðra, og að það sé rannsóknir og þetta félagslega, það er svo margt sem tengist þessum sjúkdómi.“

Ármann og Sóldís settu sér það markmið að safna 30 þúsund krónum. Söfnunin fór hægt af stað en á lokasprettinum náðu þau markmiðinu. Og rúmlega það. „Það virkaði eiginlega best þegar þú póstaðir á þína miðla að fólk ætti að styrkja mig,“ segir Sóldís og hlær. Auk þess átti Sóldís afmæli skömmu fyrir hlaupið sem kom sér líka vel. Niðurstaðan var yfir 100 þúsund krónur.



Ármann, Sóldís og Þorbjörg frænka, alsæl eftir afrekið.

Hlaupadagurinn rann upp bjartur og fagur en lognið fór heldur hratt yfir. Það kom ekki að sök, feðginin voru vel undirbúin. Daginn áður sóttu þau boli í MS-félagið. „Þetta er flottasta utanumhald í öllum hlaupum sem ég hef tekið þátt í. Mjög hvetjandi,“ segir Ármann um undirbúning MS-félagsins. „Það var gaman að fá boli, þetta eru geggjaðir bolir,“ segir Sóldís.

Allur dagurinn stóð undir væntingum og rúmlega það. „Þetta var ógeðslega gaman. Ég var eiginlega með kökk í hálsinum á startlínunni,“ segir Sóldís. „Þetta er áhrifamikið, mér finnst svo fallett þegar fólk er að tjá sig svona, eins og við erum að sýna vini okkar samstöðu. Það eru allir að gera eitthvað,“ bætir Ármann við.

Hvatningstöð MS-félagsins var á sínum stað í Ána-naustum. „Það var mjög hvetjandi að hlaupa fram hjá hvatningastöðinni, þetta er mjög góður staður, maður er alveg að verða búinn á því. Þú laugst náttúrulega að mér, þú sagði mér að það væri kílómetri eftir,“ segir Sóldís og Ármann glottir. „Svo hlupum við í smá stund áður en ég sá níu kílómetra merkið. Það var smá skellur. En það var geggjað að klára. Saman,“ segir Sóldís sem virðist vera búin að fyrirgefa pabba. „Það var náttúrulega bara geggjað,“ segir Ármann um



Davíð Ólafsson, góður vinur fjölskyldunnar, hefur nýtt sér starf MS-félagsins um árabíl og Ármanni fannst það liggja í augum uppi að safna áheitum fyrir MS-félagið. Hjónin Davíð og Lína tóku á móti feðginunum að loknu hlaupi, auk Sölkú, systur Söldísar.

tilfinninguna að komast í mark. Davíð og kona hans, Lína, tóku á móti feðginunum með bjór. „Síðan fórum við á Kalda bar þannig við skáluðum almennilega fyrir hlaupinu,“ segir Ármann.

Ármann og Söldís eru að koma sér aftur af stað í hlaupunum, hægt og örugglega. Með því að hlaupa í hægum takti vilja þau vekja athygli á að flestir, ef ekki allir, geta fundið sig á hlaupum. „Ef þú hleypur af stað þá ertu að hlaupa hraðar en sá sem er ekki að hlaupa. Ef þú ert ekki að glíma við meiðsli þá eru hlaup fyrir alla,“ segir Ármann. „Og það er enginn að horfa á þig,“ segir Söldís. „Fólk er kannski smá spéhrætt við að hlaupa hægt. Hreyfing er alltaf frábær og hlaup eru aðgengilegur kostur. Maraðonið og hlaupastyrkur gefa þessu svo eitthvað extra,“ segir Söldís. Þau stefna á þátttöku í Reykjavíkumaraðoninu næsta sumar.

Á þá að velja nýtt málefni til að hlaupa fyrir?

„Kannski erum við bara komin heim, það gæti alveg verið. Þetta eru allt góðir málstaðir en kannski erum við búin að finna okkar björg. Í MS-félaginu,“ segir Ármann.

Sígildar jólasnákökur á aðventunni

Aðventan er tími samveru og notalegheita. Hér má finna uppskriftir að þremur snákökusortum sem styttu biðina eftir jólinum og létta lundina í skammdeginu.

M&M krakkakökur

Uppskrift: Berglind Guðmundsdóttir, fulltrúi í ritnefnd MS-blaðsins



200 g sykur
200 g smjör/smjörlíki
3 stk egg
450 g hveiti
1 msk lyftiduft
1 dl mjólk

- Sykur og smjör þeytt vel saman þar til létt og ljóst.
- Eggjum bætt í einu í senn og hrært vel (egginn við stofuhita).
- Mjólk bætt í og síðan hveiti og lyftidufti.
- M&M saxað gróft, magn eftir smekk, bætt í.
- Deigi sprautað eða sett með skeið á bökunarplötu og skreytt með M&M.
- Bakað við 180°C í sa. 10-12 mín eftir stærð.

Ofboðslega góðar súkkulaðibita smákökur

Uppskrift: Berglind Guðmundsdóttir, fulltrúi í ritnefnd MS-blaðsins

100 g smjör/smjörlíki

½ bolli sykur

¼ bolli púðursykur

1 tsk vanilludropar

1 egg

1 bolli hveiti

½ tsk matarsódi

½ tsk salt

100g suðusúkkulaði + bitar til að setja í kökur á plötunni fyrir bakstur

1 ⅓ bolli kókosmjöl

- Smjör, sykur þeytt vel saman.
- Eggi og vanilludropum bætt í og þeytt vel saman.
- Restinni blandað í og kælt í 1 klst.
- Sett með tsk á plötu og haft gott bil á milli.
- Bakað við 180°C-heitan blástur í 12-15 mín.

Úr þessari uppskrift fást 24 stórar kökur.



Mömmukossar



Mömmukossar eða mömmukökur klikka aldrei, Dagbjört getur staðfest það.

Uppskrift í boði Dagbjartar Gunnarsdóttur, Norðlendingi og fulltrúa í ritnefnd MS-blaðsins:

500 gr hveiti

250 gr sykur

250 gr smjörlíki (mjúkt)

3 tsk lyftiduft

2 tsk natron

2 tsk kanill

2 tsk negull

2 tsk kakó

1 bolli sýróp

2 egg

- Öllu hnoðað saman í hrærivélinni. Ef deigið er blautt er smá hveiti bætt við hægt og rólega.
- Deiginu skipt í þrjá hluta og sett í filmuplast.

- Deigið hvílt í ísskáp í nokkra tíma eða yfir nótt.
- Stilla bakarofninn á 180° C.
- Hnoða deigið og fletja þunnt út (ca hálfan cm), gott er að nota glas til að skera kökurnar út, setja á ofnplötu (gott að vera með smjörpappír), bakist í 7-8 mín.
- Þegar kökurnar koma úr ofninum er gott að setja þær á hreint viskustykki og leggja annað hreint ofan á.

Krem

250 gr flórsykur

150 gr smjörlíki (mjúkt)

2 egg

Vanilludropar

- Passa að hitastig á smjörlíki og eggjum sé svipað annars er hætta á að kremið skilji sig.
- Kremið hrært saman þar til mjúkt og bragðbæta með vanilludropum, þegar kremið er klárt er því smurt á eina kökuna og önnur kaka lögð ofan á.
- Best er að geyma kökurnar í lokuðu íláti með hreinu viskustykki sem er lagt ofan í og kökunum raðað á og lokað, þannig ættu kökurnar að haldast mjúkar og góðar

LYF SEM GÆTU LAGAÐ MÝELÍN ÖR

Texti: Edda Olgudóttir - Myndir: Embla Medical og MS-félagið

Edda Olgudóttir, líffræðingur og vísindamiðlari Samfélagsins á Rás 1, skrifar um rannsóknir á mýelín og spennandi framförum í meðferð við MS. „Fyrsta skrefið alltaf mikilvægasta skrefið.“



Edda Olgudóttir,
líffræðingur.

Þrátt fyrir það er björninn ekki unninn, þar sem lyfja-meðferð getur í besta falli haldið sjúkdómnum niðri og komið í veg fyrir frekari MS-köst. En örin sem köstin hafa skilið eftir í taugakerfinu sitja eftir og valda oft skerðingum sem geta háð einstaklingum verulega.

Þau sem glíma við MS-sjúkdóminn þekkja vel hvernig sjúkdómurinn ræðst á taugakerfið og drepur frumurnar sem mynda mýelínslíðrið utan um taugafrumurnar. Taugakerfið, hvort sem um er að ræða gráa eða hvíta efnið, er samsett úr mjög sérhæfðum frumum sem allar hafa mjög sérhæft hlutverk í vefnum. Eins og aðrir vefir líkamans býr taugakerfið að vefjasérhæfðum stofnfrumum, það er að segja frumum sem hafa enn ekki klárað sinn þroska og þó að hlutverk þeirra sé að nokkuð stórum hluta skilgreint þá eiga þær nokkur þroskaskref eftir áður en þær geta tekið til starfa innan taugakerfisins. Vefjasérhæfðar stofnfrumur í taugakerfinu eru þó af skornum skammti, það er að segja taugakerfið er ekki með varamenn til að taka við þegar eitthvað bjátar á, að minnsta kosti ekki nema í örfáum tilfellum.

Í tilfelli MS-sjúkdómsins eru það frumur sem heita oligodendrocytes sem þyrftu að vera til staðar í meira magni. Oligodendrocytes eru þær frumur taugakerfisins sem mynda mýelínslíðrið utan um taugasímana.

Eins og aðrar sérhæfðar frumur taugakerfisins á líkaminn ekki ótakmarkaðan fjölda af þessum frumum og þar af leiðandi getur taugakerfið ekki lagað almennilega til þegar MS-sjúkdómurinn hefur ráðist á kerfið og örin eftir MS-köstin sitja því eftir.

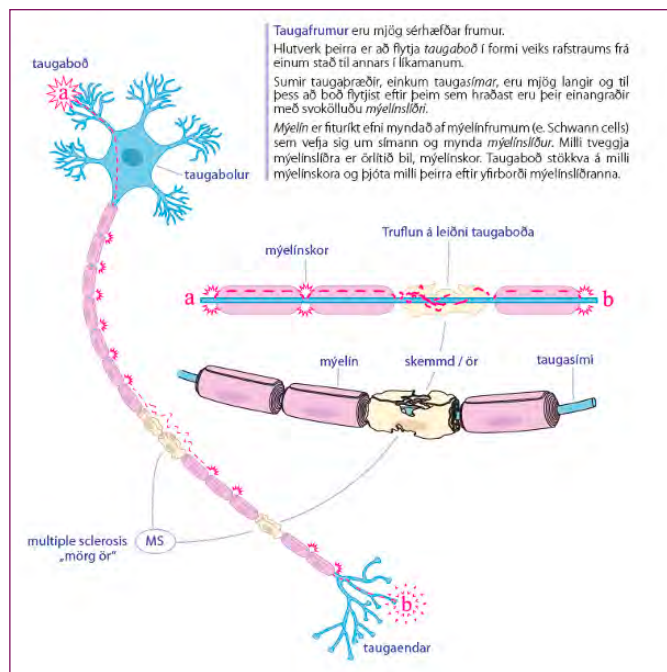
„Til að hægt sé að segja að lækning við MS-sjúkdómnum sé fundin er því ekki nóg að geta haldið sjúkdómnum niðri heldur þarf líka að finna leið til að hjálpa taugakerfinu að gera við skemmdirnar.“

Til að hægt sé að segja að lækning við MS-sjúkdómnum sé fundin er því ekki nóg að geta haldið sjúkdómnum niðri, sem er vissulega stundum hægt, heldur þarf líka að finna leið til að hjálpa taugakerfinu að gera við skemmdirnar. Það er enn sem komið er fjarlægur veruleiki, en m.v. nýlega birtar rannsóknir þá færast sá veruleiki alltaf nær og nær.

Mögulegur grundvöllur framtíðar-lyfja gegn MS-sjúkdómnum

Rannsóknarhópur við University of California, sem leiddur er af Seema K. Tiwari-Woodruff, birti í síðasta

mánuði grein í Scientific Reports. Í greininni er hópurinn að skoða mögulega lyfjameðferð sem hugsanlega gæti dregið úr þeim skaða sem MS-sjúkdómurinn hefur nú þegar valdið í taugakerfinu. Efnasamböndin sem hópurinn beinir sjónum sínum að eiga það sameiginlegt að bindast Estrogen viðtaka β (Estrogen receptor β , ER β). Niðurstöður hópsins benda til þess að þessi tilteknu efnasambönd séu mögulegur grundvöllur framtíðarlyfja gegn MS-sjúkdómnum.



MS-sjúkdómurinn lýsir sér þannig að ónæmiskerfið ræðst á mýelín, efnið sem myndar slíður utan um taugasíma (taugaþræði) og ræður hraða og virkni taugaþræða.

ER β er viðtaki á frumhimnu sem bindur estrógen og lík efnasambönd. Við það fara af stað boðferli inni í frumunni sem eru upphafið að ákveðinni hegðun frumnanna. Hvaða boðferli fer af stað ræðst af ýmsum þáttum, t.d. hvaða frumur er um að ræða og hvaða efnasamband sest á viðtakann. En almennt, og til mikillar einföldunar, má segja að estrógenviðtakar setji af stað boðferla sem örva frumuvöxt og skiptingar.

Estrógen er auðvitað best þekkt sem kynhormón og því gæti skotið skökku við fyrir lesendur að sjá umfjöllun um lyf sem miðar á estrógenviðtaka gegn taugasjúkdómnum. En ER β er frekar jafndreifður um líkamann og finnst gjarnan á yfirborði frumna í taugakerfinu. Fjöl margar rannsóknir í gegnum árin hafa sýnt að ER β hefur áhrif á viðhald vefja og einnig framgang MS-sjúkdómsins. Það er því ekki úr lausu lofti gripið hjá rannsóknarhópi Tiwari-Woodruff að skoða hvort efnasambönd sem bindast við viðtakann geti hugsanlega þróast yfir í nýtt lyf gegn sjúkdómnum.

Í upphafi rannsóknarinnar er hópurinn hennar Tiwari-Woodruff þess vegna með nokkur efnasambönd sem geta bundist við viðtakann og (vonandi) ýtt úr vör þeim

áhrifum sem vonast er eftir. Áhrifin sem þau í upphafi rannsóknar vonast eftir að sjá er aukin virkni oligodendrocyte-frumna til að mynda nýtt mýelínslíður í kringum þær taugafrumur sem hafa tapað sínu.

Til að gera langa sögu stutta þá eru tvö efnasambönd sem hópurinn prófar sem gefa góða raun. Þessi efnasambönd sem ganga undir nöfnunum K102 og K110, eru fyrst prófuð í frumuræktun, hvort tveggja manna og músa, oligodendrocytes. Meðhöndlun á frumunum með K102 og K110 leiddi til frumuvaxtar, aukinna skiptinga og myndun mýelíns.

Til að skoða svo enn frekar hvaða áhrif þessi efnasambönd gætu haft á frumur í lifandi líkama gerði hópurinn aukinheldur tilraun á músum með MS-líkan sjúkdóm. Mýsarnar fengu þá K102 og K110 í samblandi við fæðu í 12 vikur en eftir meðhöndlunartímann var taugakerfi músanna skoðað til að meta hvort einhver endurnýjun hefði orðið á mýelínslíðrinu. Á sama hátt og niðurstöðurnar í frumuræktunum, voru niðurstöðurnar úr músatilraununum jákvæðar, þar sem endurnýjun mýelínslíðursins í meðhöndlaða músahópnum var marktækt meiri en í músahópnum sem fékk lyfleysu.

Það sem K102 og K110 er að gera er að örva oligodendrocytes-frumurnar og þannig örva myndun mýelíns sem frumurnar nota til að laga örin sem hafa myndast í taugavefnum fyrir tilstilli MS-sjúkdómsins. Efnasamböndin, K102 og K110 eru að öllum líkindum að örva oligodendrocytes þannig að vefjasérhæfðar stofnfrumur klára að þroskast og hefja hlutverk sitt sem oligodendrocytes en einnig þannig að oligodendrocytes í kerfinu virkjast til að mynda mýelínið sem verndar taugakerfið.

Þó að þessar niðurstöður séu spennandi og gefi von um að lífsgæði MS-sjúklinga geti aukist til muna í framtíðinni, þá er enn langt í land. Efnasambönd sem sýna góða virkni í frumuræktun og dýramódelum þarf einnig að prófa í fólki áður en hægt er að fullyrða mikið um virknina. Efnasamböndum sem örva frumuvöxt þarf einnig að stýra sérstaklega til að ráðast sértækt á markvefi, til að hindra mögulegar aukaverkanir eins og ofvöxt í öðrum vefjum. Það allra mikilvægasta er þó að finna efnasamband sem hefur ekki neikvæð áhrif á þá sjúklinga sem munu síðar þurfa að nota lyfin. Tímalínur í slíkum rannsóknum eru settar fram í árum og þróun á nýju lyfi getur því tekið áratug eða tugi. Hins vegar er fyrsta skrefið alltaf mikilvægasta skrefið og sérstök ástæða til að fagna þegar því er náð. Það hefst jú ekkert ferðalag nema fyrsta skrefið sé tekið.

Heimildir:

Feri, M., Kim, S.H., Cardenas, F.D. et al. Chloroindazole based estrogen receptor β ligands with favorable pharmacokinetics promote functional remyelination and visual recovery. Scientific Reports 15, 35056 (2025).

<http://doi.org/10.1038/s41598-025-20254-9>

NÝJUSTU RANNSÓKNIR OG MEÐFERÐARÚRRÆÐI Á ECTRIMS 2025 Í BARCELONA

Texti og myndir: Þorsteinn Árnason Sürmeli og Berglind Bára Bjarnadóttir

Stærsta MS-ráðstefna í heimi, ECTRIMS, fór fram í september þar sem helstu vísindamenn og sérfræðingar heims á sviði MS hittast og deila þekkingu sinni og reynslu. Ráðstefnan er haldin árlega og að þessu sinni var Barcelona áfangastaðurinn. Í ár voru þátttakendur tæplega 10.000 frá 120 löndum. Það var úr nógu að velja enda voru fyrirlestrarnir ríflega 150 talsins, í yfir 50 málstofum, og yfir 1.800 veggspjöld með nýjum rannsóknarniðurstöðum sýnd.



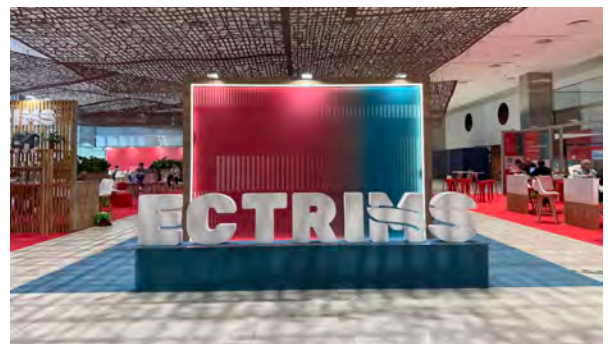
Þorsteinn Árnason Sürmeli, formaður MS-félagsins, og Berglind Bára Bjarnadóttir framkvæmdastjóri félagsins sóttu ECTRIMS-ráðstefnuna í ár.

Ráðstefnan er ekki aðeins gagnleg til að kynna sér það nýjasta í MS-fræðunum heldur er hún líka mikilvæg fyrir okkur hjá MS-félagi Íslands til að hitta kollega í öðrum félögum víðs vegar um heiminn, og þá ekki síst á Norðurlöndunum, og læra af þeirra reynslu og deila okkar. Og það er einmitt það sem við gerðum. Við undirrituð fórum sem fulltrúar MS-félags Íslands og nutum þess að fræðast nánar um sjúkdóminn og hitta félagi úr öðrum MS-félögum. Í þessari grein drögum við saman helstu atriðin sem okkur fannst áhugaverðust fyrir fólk með MS hér á Íslandi og aðstandendur þeirra.

„Markmið vísindanna er allavega skýrt: Að skilja betur orsök sjúkdómsins, að bæta lífsgæði þeirra sem greinst hafa með MS og að hugsanlega greina sjúkdóminn fyrr í ferlinu.“

1. Hvað er ECTRIMS og af hverju skiptir ráðstefnan máli?

ECTRIMS stendur fyrir European Committee for Treatment and Research in Multiple Sclerosis og er stærsta ráðstefna í heimi sem snýr að MS. Ráðstefnan er eins konar uppskeruhátíð MS-rannsókna og vettvangur til að kynna nýjustu niðurstöður, meðferðarúrræði og jafnvel gagnleg hjálpartæki. Þar safnast saman fremstu sérfræðingar, vísindamenn, fagfólk og fulltrúar sjúklingasamtaka. Markmiðið er að kynna nýjustu rannsóknir, meðferðir og hugmyndir sem geta haft áhrif á líf fólks með MS. Ráðstefnan er ekki bara fræðileg því hún er líka vettvangur fyrir samvinnu og samtál milli lækna, vísindamanna, fagfólks og fulltrúa sjúklinga. Áhrif ráðstefnunnar eru mikil, en það sem kynnt er á ECTRIMS mótar oft stefnu í meðferð og rannsóknum næstu árin.



2. Helstu þemu og straumar í rannsóknum

Ógrynni upplýsinga var miðlað á ráðstefnunni í ár en okkur fannst eftirfarandi þættir standa upp úr:

- **Ný lyf og meðferðir:** Rannsóknir á nýjum lyfjum sem geta hugsanlega hægt á sjúkdómsgangi eða dregið úr einkennum eru alltaf í gangi og í stöðugri þróun. Sem fyrr var sérstök áhersla á snemmtæka íhlutun og að grípa inn í áður en skemmdir verða óafturkræfar. Nokkur áhersla var á CAR-T frumur en nýjar rannsóknir benda til að hugsanlega er um áhugaverða og jafnvel gagnlega nálgun í lyfjameðferð að ræða. CAR-T frumumeðferð felur í sér að T-frumur sjúklings eru erfðabreyttar til að bera kennsl á og eyða ákveðnum ónæmisfrumum sem virðast hafa áhrif á gang sjúkdómsins. Niðurstöður í yfirstandandi rannsóknum geta hugsanlega opnað nýjar leiðir í meðferð við MS.
- **Lífmerki og greining:** Nokkur umræða var um hvernig lífmerki, t.d. blóðprufur og myndgreining, geti betur spáð fyrir um framvindu sjúkdómsins. Ný þekking á þessu sviði gæti gert meðferð markvissari.
- **Orsök MS:** Nokkrar rannsóknir sem voru kynntar á ráðstefnunni sýndu það sem áður hefur verið talið; að helstu orsakir sjúkdómsins séu samspil erfða- og umhverfisþátta sem virðist hafa áhrif á það að MS þróist hjá sumum. Stóru rannsóknirnar BEHIND-MS og EBV-MS skoða sérstaklega Epstein-Barr vírusinn (sem veldur einkyrningasótt, einnig þekkt sem kossaveiki) en skilningur okkar á áhrifum hans á þætti hans í þróun sjúkdómsins er sífellt að aukast.
- **Endurhæfing og lífsgæði:** Hér var lögð áhersla á að það er margt sem einstaklingurinn sjálfur getur gert í sinni endurhæfingu sem hefur mikil áhrif á lífsgæði viðkomandi. Mikilvægi hreyfingar og þjálfunar, líkamlegrar og andlegrar, er alltaf að koma skýrar í ljós. Regluleg hreyfing, sem aðlöguð er að getu hvers og eins, getur aukið styrk, færni, orku og vellíðan. Vitræn þjálfun skiptir einnig gríðarlega miklu máli fyrir fólk með MS og kom það vel fram að nú væri verið í ríkara mæli að leggja áherslu á þá þjálfun strax í upphafi greiningar og eins mikilvægi þess að hún væri hluti af daglegri þjálfun fyrir fólk á öllum aldri. Holt og næringarríkt mataræði skiptir einnig máli til að halda einkennum í lágmarki yfir daginn og bæta þannig lífsgæði. Að ná að hvílast vel á nóttunni og ná góðum svefni er einnig liður í að geta skapað sér sem bestu lífsgæði.
- **Tækni og gervigreind:** Gervigreind er farin að gegna veigameira hlutverki í greiningu gagna og til að sérsníða meðferðir að hverjum og einum.

Hún getur jafnvel gagnast við val á lyfjameðferð. Hin ýmsu öpp eru komin á markað sem hjálpa einstaklingum að halda utan um sína daglegu rútínu, þjálfun, verkefni og markmið. Rannsóknir hafa verið gerðar á notkun nokkurra þeirra m.t.t. fólks með MS og komið nokkuð vel út.

3. Hvað þýðir þetta fyrir fólk með MS?

Nýjar rannsóknir sem kynntar voru á ECTRIMS eru ekki aðeins gagnlegar fyrir vísindasamfélagið því þær geta haft raunveruleg áhrif á fólk með MS. Ný lyf gætu komið á markað á næstu árum sem myndu hugsanlega breyta eða bæta við meðferðarúrræðum. Betri greining með lífmerkjum þýðir að lækningar geta vonandi valið rétta meðferð fyrir í ferlinu. Fleiri rannsóknir sem snúa að endurhæfingu og lífsstíl staðfesta enn betur fyrri vitneskju; heildræn nálgun skiptir sköpum þar sem bæði lyf og lífsstíll geta bætt lífsgæði fólks með MS. Markmið vísindanna er allavega skýrt: Að skilja betur orsök sjúkdómsins, að bæta lífsgæði þeirra sem greinst hafa með MS og að hugsanlega greina sjúkdóminn fyrir í ferlinu.

Lokaorð

Ferðin var einkar lærdómsrík og gagnleg fyrir okkur. Við komum aftur heim ekki aðeins með nýja þekkingu í farteskinu heldur einnig frekari metnað fyrir því að auka samstarf við önnur MS-félög og að miðla upplýsingum til ykkar, félagsmanna MS-félags Íslands, með jafnvel enn markvissari hætti.

Þriðja hvert ár halda ECTRIMS og ACTRIMS, American Committee for Treatment and Research in Multiple Sclerosis, sameiginlega ráðstefnu. Síðast var það gert í Milánó árið 2023 en á næsta ári verður ráðstefnan haldin í Toronto í Kanada. Fulltrúi frá MS-félaginu mun sækja ráðstefnuna aftur og halda áfram að miðla því helsta sem þar fer fram, efla tengsl við aðra þátttakendur frá Íslandi og funda með öðrum félögum og styrkja þannig stöðu okkar og tengsl innan hins alþjóðlega MS-samfélags.



GOLFMÓT MS-FÉLAGSINS 2025: VIRKNI, SAMSTAÐA OG VON

Texti og myndir: Hjördís Ýrr Skúladóttir

Golfmót MS-félagsins er að festa sig í sessi. Fyrir Hjördísi Ýrr Skúladóttur, fyrrverandi formaður MS-félagsins og kylfingur, snerist mótið vor um meira en bara golf. Mótið er tákn um virkni, samstöðu og von.



Hjördís Ýrr Skúladóttir, fyrrverandi formaður MS-félagsins, mundar kylfuna fyrir upphafshögg.

Gleðin var svo sannarlega ríkjandi á vellinum þennan dag og mátti sjá bros úr hverju andliti – auðvitað var völlurinn upp á sitt besta svona snemmsumars og sólin sá til þess að gera gleðina enn meiri. Þátttakendur í mótinu voru ýmist fólk með MS, aðstandendur MS-fólks nú eða bara fólk sem vildi slá tvær flugur í einu höggi (eða holu í höggi) með því að spila og styrkja á sama tíma. Auðvitað erum við sem erum með MS jafn misjöfn og við erum mörg og MS hvers og eins mjög mismunandi. Það að geta spila golf eitt og sér er í raun frábært.

**„Að geta spilað golf
nú eða tekið þátt í
MS-golfmóti, þrátt fyrir
mínar MS-áskoranir
gefur mér aukna trú á að
það sé hægt að lifa virku
og gleðilegu lífi“**

Það var bjartur og fallegur dagur þegar styrktargolfmót MS-félagsins var haldið á Bakkakotsvelli í Mosfellsdal í byrjun sumars. Þátttaka fór fram úr björtustu vonum og þurftum við að bæta við nokkrum aukum hollum svo að allir sem vildu gætu tekið þátt. Þetta var í annað sinn sem við leituðum til golfklúbbs Mosfellsbæjar og verður það að segjast að þar er fagmenn og snillinga að finna. Þar sem þetta var góðgerðarmót þá bauð golfklúbburinn upp á að styrkja félagið um því sem nemur mótsgjaldi þátttakenda. Það er heldur betur veglegur styrkur sem við erum mjög þakklát fyrir. Einnig var fjöldi vinninga mikill og veglegur sem við erum við einnig mjög þakklát fyrir.



Fyrir mig persónulega var þetta mót meira en bara íþróttaviðburður – það var tákni um virkni, samstöðu og von. Að geta spilað golf nú eða tekið þátt í MS-golfmóti, þrátt fyrir mínar MS-áskoranir gefur mér aukna trú á að það sé hægt að lifa virku og gleðilegu lífi. Það var hvetjandi að sjá hvernig allir voru velkomnir, óháð getu eða reynslu. Þá finnst mér persónulega forgjör í golfi vera hin mesta snilld og jafna leikinn svo sannarlega. Það er líka von mín að fólk með MS og golf baktéríuna láti ekki MS-ið sitt stoppa spilamennskuna heldur leiti leiða til að spila, finni æfingar og hjálpartæki við sitt hæfi. Möguleikarnir þar eru endalausir.

Það var ómetanlegt að sjá gleðina á vellinum og þrátt fyrir að þetta hafi verið mót og verðlaun veitt fyrir efstu sætin – þá var þetta ekki síður gleðidagur og ákveðin vitundavakning. Dagar sem þessir eru mikilvægir einmitt til að vekja athygli á mikilvægi samveru, líkamlegrar áreynslu og útiveru fólks með MS. Sjálf skynja ég aukinn áhuga á golfi – ekki síst golfi fyrir alla.

Ég er virkilega þakklát fyrir þennan dag og hlakka til næsta móts. Þessi dagur gefur okkur vísbendingu um að framtíðin er björt – og full af golfi, gleði og góðum samverustundum.

Nú er vetur að skella á af fullum þunga – en það ætti ekki að stöðva MS fólk að stunda golf. Fjöldinn allur af golfhermum er víða að finna og flestir eru mjög aðgengilegir öllum og auðvelt að skrá sig. Einnig er þúttvellir víða að finna bæði innan og utandyra sem gott er að nýta. Einnig er veturinn góður tími til að styrkja sig, stækka vöðva og auka liðleika í líkamanum. Munum bara að æfingin skapar meistarann – nú eða bara gleðina. Að lokum tilkynnist það hér með að næsta mót verður á sama stað að ári – en golfklúbbur Mosfellsbæjar var einmitt að staðfesta dagsetninguna 6. júní fyrir mótið næsta sumar. Sjáumst kát á vellinum, í hermi eða á æfingum hjá Golsamtökum fatlaðra á Íslandi.

Kærleikskveðjur, Hjördís Ýrr, fyrrverandi formaður MS-félags Íslands



Bakkakotsvöllur skartaði sínu fegursta.



Miklir meistarar hér á ferð og tilbúnir í hringinn í blíðviðrinu, Skúli Gunnar pabbi greinarhöfundar lengst til vinstri með Dóra rafvirkja sér við hlið.



Hér er sko gleðin við völd! Greinahöfundur tilbúin í hringinn ásamt vinkonum og golffélögum: Hjördís Ýrr, Laufey, Gerður og Guðný.



Fagmennska, sólgleraugu og rétti andinn með í för.



Galvaskar konur tilbúnar að spila fyrir MS-félagið, njóta útiveru og hafa svolítið gaman.



Það sem er svo gaman í svona mótum er að lenda í holti með fólki sem þú hefur aldrei spilað með áður – þannig lærirðu meira um golf, getur kannski miðlað þinni þekkingu og svo auðvitað kynnistu allskonar golfurum.

Við styðjum MS félag Íslands

Reykjavík

AD Travel ehf.
A. Margeirsson ehf.
Argos ehf.
Aveda
ASK Arkitektar ehf.
B.B. bílaréttingar ehf.
B&B Gluggatjaldahreinsun ehf.
Bílamálun Sigursveins
Bílasmiðurinn hf.
Bókaútgáfan Hólar ehf.
Bókhaldsþjónustan Örninn ehf.
Byggingarfélag Gylfa og Gunnars hf.
Eyjasól ehf.
Félag íslenskra hjúkrunar-fræðinga
Félag íslenskra hljómlistarmanna
Fjölbrautaskólinn við Ármúla
Freyðing ehf.
Garðurinn kaffihús
Gastec ehf.
GLI ehf.
Gluggatækni ehf.
Gæfumunir ehf
Hampiðjan hf.
Hótel Leifur Eiríksson ehf.
Hrafnista Das
Höfðakaffi ehf.
IceMed á Íslandi ehf.
Innrömmun Sigurjóns ehf.
Í réttum ramma ehf.
Ísloft Blikk- og Stálsmiðja ehf.
Jeppaþjónustan Breytir ehf.
K16 ehf.
Kólus Sælgætisgerð
Kælitækni ehf.
Lagnalist ehf.
Landslagnir ehf.
Landsnet hf.
Landssamband Lögreglumanna
Lögmennstofa SS
Mirage slf.
Orka ehf.
Ó Johnson & Kaaber ehf.
Ósal ehf.
Plastiðjan ehf.
PROevents ehf.
Raflex ehf.
Rafmennt ehf.
Rima Apótek ehf.
S.I.H. pípulagnir ehf.
Silfurberg ehf.
Sjúkraliðafélag Íslands
Spektra ehf.
Sprinkler pípulagnir ehf.
SSF
Straumkul ehf.
Suzuki-bílar hf.
Tónastöðin ehf.
Trausti fasteignasala ehf.
Ugla útgáfa ehf.
Verkhof ehf.
Vélvík ehf.

Kópavogur

Alark arkitektar ehf.
Atlantsflug ehf.
Bazaar Reykjavík
Birtingaholt ehf.
Bílaskjól
Harðbakur ehf
Hilmar Bjarnason ehf.
Íshúsið ehf.
Lakkskemman
Mannrækt og menntun ehf.
Norm X ehf.
Rafmiðlun hf.
SM kvótaping ehf.
Suðurverk hf.
Tengi ehf.
Torf túnþökuvinnsla ehf.
Verkfræðistofan Vik ehf.
Zenus ehf.

Garðabær

Apótek Garðabæjar ehf.
Geislataekni ehf, Laserþjónustan

Hafnarfjörður

Arboristi ehf.
Dyr ehf.
Gaflarar ehf.
Gasfélagið ehf.
Geymsla Eitt ehf.
Grindverk ehf.
Hafnarfjarðarhöfn
ISO-Tækni ehf.
Kambstál ehf.
Loftleiðir-Icelandic ehf.
Matbær ehf.
Málmsteypan Hella ehf.
Netorka hf.
Sjúkraþjálfarinn ehf.
Strendingur ehf.
Uppgjör og reikningsskil ehf.
Verktækni ehf.
Vsb-Verkfræðistofa ehf.

Reykjanesbær

CampEasy ehf.
Dacoda ehf.
DMM Lausnir ehf.
Gull og Hönnun ehf.
Kast ehf.
Maggi & Daði Málara ehf.
Skólar ehf.

Grindavík

Jónsi Múr ehf.

Suðurnesjabær

Bakkasól ehf.
Þorsteinn ehf.

Mosfellsbær

AGS ehf.
AK rafverktakar ehf.
Alhliðamálun málningaþjón. ehf.
Glertækni hf.
Hagleikur ehf.
Klökk Arkitektar

KO verktakar ehf.
Membra ehf.
Nonni litli ehf.
Umbúðamiðlun ehf.
Verkstæðið ehf.
VGH Mosfellsbæ ehf.

Akranes

Vignir G. Jónsson ehf.
Vogir og Lagnir ehf.

Borgarnes

Sprautu- og Bifreiðaverkstæði
Borgarness

Stykkishólmur

Eyja- og Miklaholtshreppur

Hellissandur

Hópferðabílar Svans
Kristóferssonar ehf.

Búðardalur

Rafsel Búðardal ehf.

Reykholahreppur

Glæðir blómaáburður

Ísafjarðarkaupstaður

Hamraborg ehf.

Hnífsdalur

Hraðfrystihúsið - Gunnvör hf.
Stjórnendafélag Vestfjarðar

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
Rafverk AG ehf.
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf.

Hvammstangi

Kaupfélag Vestur-Húnavetninga svf.

Sauðárkrúkur

Dögun ehf.
Fjölbrautaskóli Norðurlands
vestra

Hofsós

Hlíðarendabúið ehf.

Akureyri

Asco
Bílaprýði ehf.
Br Tannlæknar slf.
Eining-löja
Endurhæfingarstöðin ehf.
Finnur ehf.
Krua Siam
Norðurlagnir sf.
Rafrænt bókhald slf.
Stefna ehf.
Vélaverkstæði Sigurðar Bjarna
Prif og Ræstivörur ehf.

Grenivík

Haraldur Jónsson

Grimsey

AGS ehf.

Dalvík

Bergmenn ehf.

Hrísey

Narfi Björgvinsson

Húsavík

Garðræktarfélag Reykhverfinga

Mývatn

Eldá ehf.
Jarðböðin hf.
Vogar, ferðaþjónusta

Egilsstaðir

Málningaþjónusta Jóns
Höjgaard ehf.

Reyðarfjörður

AFL Starfsgreinafélag

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf.

Neskaupstaður

G. Skúlason vélaverkstæði ehf.
Sparisjóður Austurlands hf.
Súlkus ehf.
Verkmenntaskóli Austurlands

Fáskrúðsfjörður

Loðnuvinnslan hf.
Vöggur ehf.

Höfn í Hornafirði

Brunnhóll ehf.
Jökulsarlón ferðaþjónusta ehf.
Rósaberg ehf.
Seljavellir 1 ehf.

Selfoss

Bílasala Suðurlands ehf.
Bíltak ehf.
Björn Harðarson
Gröfuþjónusta Steins ehf.
Gufuhlíð ehf.
Hurðalausnir ehf.
Jóhann Helgi & Co ehf.
Smíðsholt
Ullarverslunin Þingborg

Þorlákshöfn

Bergsverk ehf.
Sveitarfélagið Ölfus

Ölfus

Gróðrastöðin Kjarr
Sport þjónustan ehf.
Sveitarfélagið Ölfus

Hella

Kanslarinn
Heflun ehf.
Hestvit ehf.

Vík

Framrás ehf.

Vestmannaeyjar

Eyjablíkk

Við styðjum MS félag Íslands

Álltaf loyn á svölunum

Með vandaðri glerlokun
verða svalirnar þínar að
sannkölluðum sælureit

Skelin er söluaðili svalarlögunarkerfa
frá þýska fyrirtækinu Solarlux GmbH.

Allar póstalausar svalalokanir frá Solarlux
eru gæðavottaðar. Þær eru gerðar úr hertu
glerti og rafhúðuðum álprófil. Frágangur er
sérlega vandaður og snyrtilegur.



Eftir breytinguna getur
þú notið útiveru í skjóli
á svölunum allan ársins
hring.



Dugguvogur 50
104 Reykjavík
Sími 578 6300
skelin@skelin.is
www.skelin.is

 SOLARLUX®



Vandaðir álsólskálar
og glerhýsi



DILL

Dill Restaurant
Laugavegur 59
101 Reykjavík

Bókanir á
www.dillrestaurant.is

Við styðjum MS félag Íslands



Við styðjum MS félag Íslands



Við tökum að okkur alla
ALMENNA PRENTUN
og fer öll framleiðsla fram á Íslandi
í Svansvottaðri prentsmiðju.

Leyfðu okkur að finna bestu
lausnina fyrir þig.



Umbúðir



Almenn
prentun



Bækur



Límidiðar



Stimplar

Reykjavík 5 600 600
Selfoss 4 821 944
Akureyri 4 600 700

sala@prentmetoddi.is
selfoss@prentmetoddi.is
akureyri@prentmetoddi.is
prentmetoddi.is





Aukið frelsi og sjálfstæði

Hjálpartæki veita frelsi, aukið sjálfstæði og bætt lífsgæði.
Fastus heilsa býður fjölbreytt úrval hjálpartækja sem henta þörfum flestra.
Öflugt teymi fagfólks leiðbeinir þér við að finna rétta tækið.
Bókaðu tíma í ráðgjöf í s. 5803900

F A S T U S
H E I L S A

VINNUM MEÐ ÞEIM BESTU

Höfðabakki 7, 110 Reykjavík | fastusheilsa.is